

1. Дополни предложения:

- 1) Лекарство – это средство для лечения...
- 2) Яд – это вещество, вызывающее отравление или...
- 3) Одно и то же вещество может быть и лекарством и ядом, в зависимости от того,...

2. Предложения, начинающиеся со слов «что было бы, если...»

Этот прием можно использовать, чтобы побудить подростков к обсуждению своих чувств и рефлексии собственного поведения, к поиску возможных альтернатив поведения.

Возможное начало предложений:

Если я в ярости, то...

Если я печален, то...

Если я боюсь, то...

Если у меня нет желания что-либо делать, то...

Если я кого-то не выношу, то...

Если я горжусь собой, то...

Если я хочу с кем-либо познакомиться, то...

Если я с чем-то хорошо справился, то...

Если я что-то преодолел, то...

Если со мной случится такое несчастье, что я больше не смогу жить, так как сейчас, то...

Если я когда-нибудь серьезно заболею, то...

Если я вдруг разочаруюсь, то...

Если я потеряю свою лучшую подругу (друга), то...

Если я в отчаянии, то...

Если я в стрессовом состоянии, то...

Если я чувствую себя исключенным из группы...

Если я одинок (завидую, ревную)...

Если мне скучно...

Если я не уверен в себе...

Если мной кто-то восхищается...

3. Незаконченный рассказ

Назначение: Выявление информированности подростков о наркотических веществах и их отношения к этим веществам.

Проведение: Каждому участнику группы дается карточка с описанием начала ситуации, в которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует – его необходимо дописать самому учащемуся.

Задание: Внимательно прочитай начало рассказа, и попытайся самостоятельно закончить его так, как если бы ты сам был на месте героя.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Все ребята, и я в том числе, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл «наркотой», и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорового рассказывал, как после дозы «наркоты» «ловил кайф», и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу.

Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую....»

5. Напиши примеры опасных и безопасных мест, людей, поступков.

6. Упражнение с карточками, на которых написаны высказывания

Упражнение развивает способность аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии. Участников группы побуждают высказывать собственное мнение. Кроме того, у подростков пробуждается потребность в информации.

Проведение: Каждый участник получает карточку с высказываниями. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники мало информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или опровергнуть его.

Варианты высказываний:

- Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.

- Наркотики – это повседневность для нас, подростков.
- Алкоголь хуже, чем гашиш.
- Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.
- Подростки принимают лекарство, чтобы успокоиться перед контрольной, экзаменом.
- Подросткам, употребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманом.
- Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.
- Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.
- Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.
- Иметь возможность достичь состояния опьянения – одна из радостей жизни.
- Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей, взрослых.

7. Какие ситуации являются рискованными?

- Ты нашел баллончик с аэрозолем. Ты бросил его в огонь костра.
- На школьном дворе ты нашел использованный шприц. Ты его не трогал и сказал о находке дворнику.
- Ты нашел что-то похожее на сахарную пудру или щербет в маленькой коробочке. Ты пробуешь это на вкус, чтобы узнать, что это такое.

8. Вставь попущенные слова в предложения:

- 1) Здоровье – это когда ты чувствуешь себя _____, а не только когда ты болеешь.
- 2) Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых тобой решений и твоих _____
- 3) Чтобы расти и учиться, человеку надо заботиться о своем _____
- 4) Полезные привычки и увлечения укрепляют _____

9. Подбери синоним к слову «тревожность». Какие признаки тревожности ты знаешь?

10. Упражнение «Без маски»

Примерное содержание незаконченных предложений для этого упражнения:

- Чего мне иногда по настоящему хочется, так это...
- Особенно мне не нравится, когда...
- Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...
- Мне очень хочется забыть, что...
- Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды...
- Однажды меня очень напугало то, что...
- В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...
- У меня немало недостатков. Например...
- Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды...
- В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...
- Помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я...
- Мне случалось проявить трусость. Однажды, помню...
- Особенно меня раздражает то, что...

11. Дополни предложения:

- 5) Когда я тревожусь, я чувствую _____
- 6) Я тревожусь в ситуациях, когда _____
- 7) Если я тревожусь, я обычно _____

12. «Телефон доверия»

Инструкция: «Представь себе, что ты набираешь номер «телефона доверия». О чем ты хотел бы спросить дежурного специалиста? Задай по очереди свой вопрос».

Ответом может быть коллективное обсуждение или чье-то персональное высказывание, но обязательно в рамках роли специалиста, отвечающего на вопрос клиента по «телефону доверия».

13. Как, по-твоему, следует поступать, и объясни почему:

- 1) Подросток старше тебя, живущий в твоём подъезде, предлагает тебе попробовать покурить что-то, похожее на сигарету. По его словам, это тебе очень понравится.
- 2) Около аптеки вы нашли упаковку каких-то таблеток. Друзья советуют вам попробовать их.
- 3) Ты увидел (а) во дворе валяющийся на земле использованный шприц.

14. Разложи высказывания на группы «безответственно» и «ответственно»:

- Друг твоего брата предложил тебе пиво. Ты говоришь «Нет!».
- Ты поверил кому-то на слово, что алкоголь придает людям силы.
- В солнечный день ты катаешься на роликах.
- Ты каждый день завтракаешь перед школой.
- Ты говоришь своему другу (подруге), что кофеин – психоактивное вещество.
- Ты ешь, хотя больше не хочешь.
- Ты учишься плавать.
- Тебе предложили сигарету. Ты отказался (ась).
- Тебе предложили сигарету. Ты покурил (а), и тебя тошнило. На другой день ты снова пробуешь курить.
- Когда никто не видел, ты отпил (а) глоток вина из чужого бокала.
- Ты ешь яблоко вместо конфет.
- Твой старший брат курит. Он убежден, что это круто. Ты говоришь, что это вредно.
- Два раза в день ты чистишь зубы.
- Ты съел (а) целый пакет любимых конфет.
- Друзья зовут тебя покурить вместе с ними. Ты сказал (а): «Нет, не хочу!».
- Ты ешь много фруктов и овощей.
- Ты веришь распространенному мнению, что курящие подростки кажутся старше своих лет.
- Ты говоришь другу, что употребление алкоголя чревато неприятностями.
- Ты выгуливаешь собаку. Вы вместе бегае.

- Ты знаешь, что играть со спичками опасно, и говоришь об этом младшему брату (сестре).
- Ты учишь друга (подругу) курить.
- Вы с другом (подругой) достали пиво из холодильника.
- В машине ты всегда пристегиваешься ремнем безопасности.
- В дыме сигарет в десять раз больше яда, чем в выхлопных газах. Ты говоришь об этом друзьям.

Обращаемся к органам чувств

- Видеофильмы и материалы по проблемам наркомании, пьянства, табакокурения.
- Слайды, слайд-фильмы.
- Видеозарисовки, снятые подростками: «Курящий город», «За углом школы», «У пивного ларька», «Реклама табака на улицах города» и другие.
- Репродукции картин художников и аналитическая работа по выявлению их духовно-нравственного смысла.
- Визуальный ряд (предметы, рисунки и т.п.): работа с ассоциациями, раскрытие метафорического содержания образа.
- Фотографии внутренних органов людей, употреблявших психоактивные вещества.
- Схемы, таблицы.
- Выставки: детские рисунки, книги, газетные и журнальные статьи.
- Аудиозаписи: «Подростки о наркомании», «Исповедь курильщика». Интервью «А что думают родители».

Для контраста:

- Видеофильмы, зарисовки для релаксации (лес, море, горы, небо, цветы и т.п.).
- Виды природы, фотографии счастливых людей...
- Классическая и современная музыка, песни.
- Ароматические вещества, оказывающие благоприятное воздействие на человека.

БЕСЕДА О ЧИСТОТЕ ЯЗЫКА

- Задачи:**
1. Побудить старшеклассников к осознанию причин и последствий употребления нецензурных выражений.
 2. Способствовать формированию критического отношения к сквернословью.

Форма занятия: дискуссия

Ход занятия:

- Сегодня мы будем говорить о чистоте языка. Согласны работать в микрогруппах? Чтобы их создать, прошу рассчитаться на 1-5 (создание 5 микрогрупп по номерам).
- Нам предстоит непростой, глубокий разговор. Он требует гибкости мышления. Поэтому сначала проведем разминку. Я буду обращаться к группам с одной и той же фразой, но из первой группы должно спонтанно, быстро (любой говорит) прозвучать обоснование утверждения о чем-то, из следующей – обоснование противоположного утверждения об этом же.
- Пример фразы: Дождливая погода – это хорошо (плохо).
- Ну, вот и освободили, «расковали» ваше мышление. Взгляните на доску, прочитайте эпиграф к занятию («Слово принадлежит наполовину тому, кто говорит, и наполовину тому, кто слушает» М. Монтень).
- Обсудите в группах его смысл и представьте результат обсуждения (3-5 минут).
- Спасибо всем за высказанные версии. Итак, слово соединяет людей и в их мыслях, и в их чувствах. И то, и другое может быть как со знаком «+», так и со знаком «-». Это люди заметили давным-давно. И отразили в устном народном творчестве: притчах, пословицах.
- Я раздам сейчас по группам притчу о мудром Эзопе. (Приложение 1).
- Прочитайте ее и попробуйте «свернуть» смысл всей притчи или одной ее части до пословицы, крылатой фразы, песенной, стихотворной строки. (5-7 мин.)
- (Примерные варианты: язык мой – враг мой, доброе слово и кошке приятно, слово - серебро, молчание - золото и т.д.)
- Какие точные слова вы вспомнили о языке! Можно я тоже приму участие?

- Знаете, мне кажется, если бы эта притча родилась в наше время, то она могла бы заканчиваться так: «... языком мы произносим слово «раб», языком мы произносим нецензурные слова».
- Что такое цензура?
- Что такое нецензурные слова?
- Послушайте, что об этом сообщает словарь... (информация из словаря)
- Принято считать, что нецензурные выражения в русский язык проникли во времена татаро-монгольского ига. На территорию Древней Руси обрушилась орда необузданных кочевников, которые творили то, что делают обычно завоеватели, причем завоеватели полудикие, с примитивной культурой, с чисто животными инстинктами. Они грабили, убивали, насиловали женщин. Не случайно матерные выражения содержат в себе смысл действия самовольного насильника, который ничем не ограничен в своей первобытной дикости.
- Готовясь к встрече с вами, я пролистала книгу В.С. Миловатского «Об экологии слова». Книга написана верующим человеком и отражает взгляд церкви на эту проблему. Вот, что пишет автор: «Напрасно юные и совсем уже юные мальчики считают мат признаком силы, мужественности, удали, как говорят «крутости». Большое зло скрывается в этих бессмысленных, противно-вульгарных «выражениях», кои и выражают лишь темноту и злобность. Напрасно считают некие ученые и прочие обыватели, что на Руси, так заведено, что ей без «выражений» никак нельзя. Да еще и гордятся, что иностранцы, часто еще не зная русского языка, всю матерятся, предпочитая мат другим ругательствам. А в наше время мат проник уже и в художественную литературу, которая решила, что без этого ей не выжить.

Сам по себе мат вне языка ничего не значит. Он лишь паразитирует на языке, который отлично обходится без него: «В войне и мире», например, есть все, но нет мата, то же и в «Тихом Доне».

Мертвенность идет от мата и умертвляет окружающее. Дети, вырастающие в такой среде, развиваются ущербными психически, умственно, культурно. Культура в диком поле

словесного чертополоха не может нормально развиваться и деградирует.

Сквернословие прежде всего разрушает личность. Теряется оригинальное, выражающееся. Оно настроено на заурядность и стремится всех подогнать под нее, сделать серой массой. Оно лишает мысль полета. Но самое ужасное зло: сквернословие порождает безымянность. Для сквернословов не требуется знать и величать по имени – отчеству. Какое отчество, когда даже имя заменяется кличкой, а то и вовсе человек никак не называется, он уже становится безымянным. Безымянность сродни безличности. Безличное стадо, безличная масса, безличная тьма. И, как имя связано с ликом, светом, созиданием, так безымянность раздирает ткань бытия, обрекая на гибель. Матерщина насаждает именно безымянность».

- А что бы вы отнесли к речевой скверне? Составьте список и дайте определение, попробуйте классифицировать этот речевой мусор – выделить допустимые выражения и нецензурные (3-4 мин.)
- Все группы справились с заданием. Я немного дополню.
- Нецензурная речь недопустима и ее использование запрещено даже законом – статья 156 Уголовного Кодекса, «Мелкое хулиганство». Мелкое хулиганство, то есть нецензурная брань в общественных местах и другие подобные действия, нарушающие порядок и спокойствие граждан. Влечет наложение штрафа в размере от 10 до 50 рублей или испытательные работы на срок от 1 до 2 месяцев с удержанием 20-ти процентов заработка, а в случае, если по обстоятельствам дела с учетом личности нарушителя, применение этих мер будет недостаточным – административный арест на срок до 15 суток.
- Следующее задание группам: ответить на вопрос: «Каковы возможные последствия того, что человек использует в речи мат:
 - 1 группа - для отношений этого человека с другими людьми;
 - 2 группа – для внутреннего самоощущения;
 - 3 группа – для отношений с противоположным полом;
 - 4 группа – для профессионального авторитета;
 - 5 группа – для развития интеллекта.»

- Итак, употребление нецензурной речи может привести к отрицательным для личности последствиям: замедляется развитие интеллекта (зачем думать, подбирать слова), нарушаются отношения с окружающими людьми.
- И, тем не менее, нецензурные выражения употребляют. Ознакомьтесь с результатами анкетирования студентов педколледжа (приложение 2).

Вопросы группам:

1. Что можно сказать о тех, кто употребляет нецензурные выражения для связки слов? Как им преодолеть эту привычку?
 2. Что можно сказать о тех, кто употребляет нецензурные выражения для убедительности речи? Что им надо развивать? Что этому может помочь?
 3. Что можно сказать о тех, кто употребляет нецензурные выражения, когда «психуют»? Как научиться «не психовать»? Где этому учат?
 4. Почему некоторые матерятся, когда выпьют? Означает ли это, что они хорошо воспитаны, коль в трезвом виде не матерятся? (нет, они просто боятся осуждения и контролируют себя, а алкоголь снимает контроль).
 5. Чем бы вы объяснили тот факт, что большинство ваших сверстников допускают использование нецензурных выражений в речи? (5-6 мин.)
- Итак, терпимость окружающих способствует засоренности речи матом.

Но некоторые все же пытаются одернуть друзей, близких.

Одна девушка пишет в газету:

«Никак не могу отучить своего друга от грубых и нецензурных выражений. Он нисколько не стесняется при мне и моих подружках может сказать такое, что становится тошно и мерзко на душе. Как перевоспитать его? Он говорит, что ничего тут зазорного нет, что он просто для связки слов некоторые выражения употребляет. А я не кисейная барышня, подумаешь, дескать, рабочий человек сказал «крепкое словцо».

- Напишите письмо – ответ этой девушке. (5 мин.)

- { Можно попросить написать письма:

Девушки – девушке Мальчики – юноше	}	Переформировать группы
---------------------------------------	---	------------------------
- Спасибо за содержательные, добрые письма, за работу в группах. Прошу всех сесть в большой круг.
- Будем подводить итоги нашего занятия. Я предлагаю вам опустить голову, закрыть глаза. Сейчас я зачитываю утверждения, и, если вы согласны с ними, то поднимите руку.
 1. Язык мой - друг мой, язык мой – враг мой
 2. Можно научиться совладению со своими отрицательными переживаниями без мата.
 3. Речевая культура многим не по плечу.
 4. Скверные слова мне лично неприятны.
 5. Мату много лет, спасения от него – нет.
 6. Каждый может добиться чистоты и уважительности своей речи.
 7. Можно матом покрывать и при этом уважать.
 8. Я голосую за красивую, добрую и понятную речь без мата.
 9. Лучше материться, чем молча злиться.
 10. Сквернословие можно потерпеть, не замечать.
- Спасибо, всем, поднимите голову и откройте глаза. Хотите знать, каков эффект нашей работы?
- ... человек заявили о негативном отношении к мату и своей вере в его исчезновение, остальные пока сомневаются в успешной борьбе со сквернословием.
- Может быть, им помогут стать оптимистами вот эти слова А.С. Макаренко: «Матерное слово есть неприукрашенная, мелкая гадость, признак дикой, самой первобытной культуры, циничное, наглое хулиганское отрицание нашего пути к глубокой и действительной человеческой красоте...»
- Наше занятие подошло к концу. Давайте закончим его красивыми стихами, листок с ними пойдет по кругу, каждый прочитает несколько строк и передаст другому.
- Спасибо всем за участие в разговоре.

ПРИТЧА О МУДРОМ ЭЗОПЕ

Однажды на пир к богатому и знаменитому купцу пришли гости, кто-то из них сказал хозяину:

- Всему городу известно, что у тебя остроумный и находчивый раб. Пошли его на базар, пусть принесет нам самое прекрасное на свете.

Хозяин велел позвать Эзопа.

- Ты слышишь, Эзоп. Вот тебе деньги, сходи на базар и купи самое прекрасное, что есть на свете.

Раб уходит и возвращается с подносом, покрытым салфеткой. Ее поднимают, а там лежит язык.

- Эзоп, ты же принес язык?
- А разве это не самое прекрасное, что есть на свете? Языком мы произносим слова нежности, верности, любви, языком мы провозглашаем мир, языком мы произносим слово «свобода».

Через некоторое время кто-то подсказывает хозяину:

- Пусть твой раб пойдет и принесет самое ужасное, что есть на свете. Вновь Эзоп возвращается с тем же подносом. Под салфеткой лежит язык.

Удивлению гостей нет предела.

- Эзоп, ты же опять принес язык?
- А разве это не самое ужасное, что есть на свете? Языком мы произносим слова ненависти, языком мы объявляем войну, языком мы произносим слово «раб».

МИНИ-ОПРОС

1. Пользуетесь ли Вы нецензурными выражениями?

да, часто - ответили 20 человек (из них 6 девушек и 14 юношей)
иногда - ответили 22 человека (из них 12 девушек и 10 юношей)

вообще не употребляю – (ответили лишь 2 девушки)

2. При каких условиях?

16 человек: употребляют НВ, когда «психуют» (10 девушек и 6 юношей)
12 человек: употребляют НВ, когда выпивают.

3. Можно ли использовать в речи нецензурные выражения?

Да - ответили 34 человека

Нет - ответили 16 человек

4. Почему люди используют в речи нецензурные выражения?

для связи слов - 13 человек (из них 5 девушек и 8 юношей)

для убедительности - 10 человек (юноши – 6 и девушки – 4)

привычка - 11 человек (юноши – 7 и девушки – 4)

БЕСЕДА О ЖЕНСКОМ КУРЕНИИ

- Задачи:**
1. Познакомить подростков с причинами женского курения и влиянием курения на женский организм.
 2. Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью

Оборудование: стенд с портретами женщин, карикатуры на курящих женщин, рекламные плакаты сигарет, музыка (кассета), магнитофон, листы бумаги, карточки с названиями трех животных, цветные карточки.

Посадка: девушки – отдельно, юноши – отдельно.

Ход занятия:

I. –Здравствуйте! На прошлом занятии мы коснулись вопроса о женском курении. Этот вопрос показался нам очень важным. И сегодня мы предлагаем его обсудить. Ведь информацией о женском курении не все владеют.

II. Послушайте, пожалуйста, притчу. Называется она «Косточка Адамова» (Звучит музыка)

Из уст в уста, с ладошки, из глубины веков, из дальнего далека дошла она до меня – формула бытия. Тайна тайн: «Во дни скорбей, во дни мытарств и суетной маяты, как натужится – занедужится – обратись покаянно к ней, к Божьей матери. Ибо в ней – суть мироздания, женское начало. Ее любовью благостной, ее молитвою держится мир». Вера, Церковь, молитва – не женского ли роду – племени? Вселенная, Галактика, Планета – не того ли же сословья?

В заботах, хлопотах о сотворении мира, в ваянии прародителя всех племен, народов Создатель позабыл о малой малости – о женщине. Всего лишь ребрышко Адамово отломил он на обрастание плотью вожденной, на обретение звания полу слабого. Но стала неожиданно Адамова косточка осью земной. Началом всех начал. Не с той ли поры ощутило Адамово племя ущербность свою? Не в поисках ли частицы себя вечная тяга к ней, к женщине?

Открытия островов, войны победоносные, империи павшие, могучие симфонии и нежные стихи – все ей посвящено.

Все освящено живородящей косточкой хрупкой, сутью женской – Держава, Родина, Русь.

Сказка сказок, песнь песней – женщина – косточка Адамова...»

Правда, красиво? А ведь это о нас с вами...

- Какие чувства вы пережили, когда слушали эту притчу?

- Какой образ возник в вашем воображении?

III. А взгляните на эти шаржи, карикатуры.

- Какие чувства вызывают они? Напишите в группах и обменяйтесь листами, прочитайте в своих малых группах.

IV. Предлагаю в малых кругах, обговорить и записать на листках, что я выдам, причины женского курения и прокомментировать, насколько они серьезны, как их снять.

После представления группами причин с комментариями – микродискуссия.

Примерные вопросы:

1. Феминистки добивались полного уравнивания в правах мужчин и женщин. Нужно ли это? Если да, то в каких правах?
2. Неуверенность – это больше причина мужского или женского курения?
3. Неумение совладать с трудной ситуацией – признанная причина курения вообще. С какими ситуациями трудно совладать женщине, девушке?
4. Что могут сделать мужчины, для того, чтобы женщины меньше курили?

V. Энергизатор.

VI. Вы очень подробно обсудили причины курения и совершенно верные предложили подходы к их трактовке. Ясно, что курить – вредно. И, тем не менее, курит примерно половина мужского населения Земли и четверть женского; самая большая группа курильщиков среди мужчин и женщин в возрасте 20 – 29 и 30 – 39 лет.

Женское курение особенно опасно своими последствиями для потомства.

Я держу в руках книгу «Энциклопедия для девушек и женщин». В ней есть статья Мещерякова, профессора

медицинских наук, о женском здоровье. Вот что он пишет: «Наверное, не нужно лишний раз напоминать о том, что основной функцией, целью любой женщины прежде всего является материнство. Пусть некоторыми это не осознается в полной мере или не осознается вообще. Но, думаю, каждая женщина когда-нибудь, да задумается об этом всерьез. Миллионы бесплодных женщин во всем мире проходят дорогостоящие курсы лечения, чтобы познать радость материнства, в то время, как здоровые женщины, не цenia того богатства, данного им природой, отравляют себя систематически, изо дня в день» Автор имеет в виду женское курение.

- Наверное, курящие женщины не задумываются о влиянии курения именно на будущих детей.

А вот мы с вами сейчас попробуем на следующие вопросы ответить.

VII. Работа в группах:

Задания:

- 1) Как влияет курение на девушку-подростка.
- 2) Как влияет курение на беременную женщину.
- 3) Как влияет курение на ребенка.

Эти вопросы получают группы мальчиков и девочек (10 мин. на подготовку).

Дополнительная информация:

– Курение среди девочек 1 класса – 0,4%

- 8 – 9 лет – 5%

- 10 – 12 лет – более 9%

- * Курящие молодые девушки отстают в физическом и половом развитии.
- * Целый ряд токсических продуктов накапливается в половых железах, приводят к деструктивным изменениям. Постепенно приводя к фригидности и понижению «качества» репродуктивных органов.
- * В 2,5 раза чаще диагностируются воспалительные процессы в половых органах, значительно повышается риск возникновения эрозивных и опухолевых заболеваний.
- * Затрудняется имплантация зародыша в стенку матки – ранний выкидыш.

- * Плод подвергается воздействию токсинов табачного дыма, которые поступают с кровью в организм матери.
- * Происходит накопление их в тканях и органах плода развивается табачная интоксикация. Это сказывается на физическом развитии плода и на психике и интеллекте будущего ребенка.
- Повышается риск поздних выкидышей.
- У 17% курящих матерей происходят ранние роды – недоношенные дети
- * Всего 4 выкуренных за день сигареты на 6% и более повышают риск преждевременных родов, а при выкуривании более 5 сигарет - уже на 50%
- * Наблюдается преждевременная отслойка плаценты в родах, что приводит к тяжелым кровотечениям, опасным для жизни плода и матери.

Не заканчиваются беды малыша, рожденного курящей женщиной и после рождения. Курение сказывается на лактации, пагубно влияет не только на количество, но и на качество грудного молока.

Лабораторные данные показывают, что в одном литре молока курящей мамы содержится до 0,5 мг никотина, не говоря уже о других ядах. А 1 мг, если он принят сразу, является для грудничка смертельной дозой.

Получаемые ежедневно с грудным молоком и из воздуха токсины табачного дыма, отражаются на дальнейшем развитии ребенка, приводя к отставанию, как в физическом, так и в умственном отношении.

- Итак, вы очень грамотно определили вред курения на разных этапах жизни женщины. Причем и мальчики и девочки обнаружили достаточную осведомленность.

- Несмотря на очевидный вред, сигареты рекламируются.

VIII. Но люди-то владеют информацией. И поэтому по статистике табачные компании каждый день теряют примерно 2000 клиентов. Для сохранения своей клиентуры они используют все виды СМИ. Какие?

Вашему вниманию предлагаются обычные рекламные плакаты сигарет.

(На доске вывешиваются рекламные плакаты)

- Что в них общего? (На всех есть изображение женщины)
- Как выглядят эти женщины?
 - Как вы думаете, почему женщины так хорошо выглядят на этих рекламных изображениях?
 - Вы правы – чтобы поддержать два мифа.

Миф 1 я предлагаю развенчать девушкам. А миф 2 – юношам. Докажите, что это – лишь мифы.

Миф1. Курение помогает оставаться стройной.

(Реальность: Вспомните, сколько полных людей курят и не худеют)

Миф 2. Курение – это модно.

(Реальность: мода на курение во всем мире уже прошла. Во всех цивилизованных странах модно выглядеть спортивным, здоровым и бодрым)

- Вы очень убедительно развенчали старые мифы о курении. Истинный смысл рекламы поймет только тот, кто прекрасно знает о вреде курения. Вот вы, например.

Каждой группе – плакат. Задание: найти скрытый истинный смысл рекламы.

Варианты интерпретаций: «Вступай в союз мертвецов», «Выкури 20 пачек и выиграй гроб», «Вкус, объединяющий загробный мир».

IX. Чего не хватает на всех этих плакатах? (Надписи «Минздрав предупреждает...»)

- Сравните размеры этих надписей. Как вы думаете, почему предупреждение о здоровье напечатано маленькими буквами?
- Нужна ли на подобных плакатах надпись, предостерегающая курильщиков? Какой она, по вашему мнению, должна быть?

X. Вернемся к началу нашего разговора, к прекрасной Даме. Помните стихи А.Блока.

И каждый вечер, в час назначенный,
Иль это только снится мне,
Девичий стан, шелками схваченный,
В туманном движется окне.
И медленно, пройдя меж пьяными,
Всегда без спутников, одна,
Дыша духами и туманами,
Она садится у окна.

И веют древними поверьями
Ее упругие шелка,
И шляпа с траурными перьями,
И в кольцах узкая рука.
И, странной близостью закованный,
Смотрю на темную вуаль
И вижу берег очарованный
И очарованную даль...

- Не говорится о лице этой незнакомки. Неизвестно, красива женщина или нет. Но в ней столько женского достоинства, сдержанности, элегантности, женственности, что ни один мужчина не смеет прикоснуться к ней нечистым взглядом или жестом.

А можете ли вы представить, чтобы кто-то посмел похлопать по плечу Прекрасную Даму и сказать: «Дай закурить»....

- Наше занятие окончено. Прекрасные Дамы! Я желаю вам здоровья, счастья и личного благополучия. А вам, Рыцари, желаю быть опорой Прекрасным Дамам во всем, в том числе, и в их стремлении сопротивляться ложной моде на курение.

ТУРНИР-ВИКТОРИНА «Мифы и реальность»

Задачи:

1. Закрепить представление старшеклассников о пагубном влиянии алкоголя на организм человека.
2. Продолжить работу по формированию у старшеклассников ответственного отношения к своему здоровью.

Оборудование: табло, высказывания и пословицы об алкоголе, маркеры.

Ход занятия:

- Вступление** - В народе весьма популярна присказка: «не куришь и не пьешь – здоровеньким помрешь». Это такая едкая шутка разудалых людей над теми, кто предпочитает свежий воздух, ясную голову и насыщенную интересную жизнь. Смысл этой присказки такой: мол, кури не кури, пей не пей, а умирать все равно придется. К сожалению, избежать смерти не удастся никому. Но! Мечта всех нормальных людей – как можно дольше прожить здоровым, а не разбитым и немощным.
- Курение и пьянство извечные беды человечества. Мы предлагаем вам поговорить сегодня об алкоголе.
- Знаете ли вы что?** - Послушаем информацию, которую «раздобыли» ребята, получившие такое задание.
(Подростки зачитывают найденные ими факты об алкоголе)
- Правила игры** - Наверное, и все, тут присутствующие, много знают о проблеме алкоголизма, о его влиянии на организм человека, о причинах употребления спиртных напитков. А знание – сила. Предлагаем показать ее в турнире-викторине.
- Играют 5 команд. Игра состоит из 5 туров. В каждом туре звучит по 5-6 вопросов или заданий. Задача команды после сигнала ведущего- попытаться дать ответ. О готовности к ответу будет говорить поднятый сигнал. После ответа команды другие

команды могут поднять сигнал, который свидетельствует о том, что у группы есть дополнения (дополнения оцениваются баллами от 1 до 3). По окончании тайма подводятся промежуточные итоги, которые фиксируются на табло. Победителями станут все.

Разминка

- При входе каждый из вас получил высказывания, и вы объединились в команды по одинаковым высказываниям. Через 15 секунд прокомментируйте эти высказывания: дайте научное обоснование.

- **Высказывания:**

1. Алкоголь вполне надежное средство, когда требуется поубавить ума (В.Я. Данилевский)
2. Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем. Но обещания его лживы: физическая сила, которую она обещает, прозрачна: душевный подъем обманчив (Д. Лондон)
3. Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей (Ф.М. Достоевский)
4. Что пьет человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьет слезы, кровь, жизнь своей жены и своих детей (Ф. Ламене)

Можно также использовать **пословицы**: 1. С хмелем познаться – с честью расстаться. 2. Пить до дна – не видать добра. 3. Пьян – храбрится, а проснется – свиньи боится. 4. Не тот пьяница, кто пьет, а тот, кто опохмеляется. 5. Водка – белая, а красит нос и чернит репутацию).

I тур

«Сравнение»

1. Что мы называем наркотиком?

Ответ: Наркотик – это ПАВ, однократное применение которого может вызвать привлекательное психическое состояние, а систематический прием – психическую или физическую зависимость.

2. Что такое легальные и нелегальные наркотики?

Ответ: Нелегальными наркотиками называют вещества, которые считаются наркотическими веществами в соответствии с законом о наркотических веществах.

Самыми известными нелегальными наркотиками в

настоящее время являются героин, гашиш, ЛСД и кокаин. Легальные наркотики – это вещества, которые приводят к зависимости, но их распространение не наказывается законом, они свободно продаются.

3. Почему алкоголь является наркотиком? Алкоголь является наркотиком, так как он, как и любой наркотик вызывает зависимость.

4. Что общего у алкоголя с нелегальными наркотиками?

На I стадии – удовлетворение, удовольствие, затем - зависимость, заболевание и смерть. Хотя нелегальные наркотики и запрещены для продажи, их все равно, как и алкоголь, можно купить

5. Чем отличается алкоголь от нелегальных наркотиков?

Его можно приобрести свободно и это не наказывается законом. Алкоголизм как заболевание развивается медленнее, чем наркотизм.

Несмотря на легальность, это вид наркотика следует классифицировать как «самый опасный» из наркотиков, принимая во внимание огромное число заболеваний, которые он вызывает. Люди, пристрастившиеся к алкоголю, подвержены большому риску пристраститься и к другим наркотикам.

II тур
«Диагноз»

- Каждой группе предлагается по 4 фотографии, на которых отражены патологии, возникающие в организме пьющего человека. Командам предлагается в роли врача рассказать пьющему пациенту о том, что с ним происходит. Дополнительные вопросы:

1. Верно ли, что алкоголь только негативно влияет на организм?

2. Что такое алкогольная гипертония?

3. Какое очень распространенное заболевание алкоголиков ведет к смерти? В чем проявляется деградация личности?

- Командам предлагается 4 зашифрованных слова. Задача восстановить их, прокомментировать одно из последствий пьянства и алкоголизма.

1. **Зависимость (визамостьси)** – состояние хронической или периодической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества: желание и влечение продолжать употребление данного вещества и тенденция увеличивать дозу. Есть психическая и физическая зависимость. Психическая – влечение к наркотику без серьезных нарушений в работе организма, и физическая – влечение к наркотику, поскольку наркотик встроился в обменные процессы организма.

2. **Депрессия (ядесипрес)** – состояние угнетенности или тоскливого настроения: человек не может найти себе место, может испытывать чувство вины и самоуничтожения, у него может возникнуть мысль о самоубийстве.

3. **Конфликтность (фликтонконсьт)** – человек, употребляющий алкоголь вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них и находя всевозможные оправдания своему поведению. Атмосфера подозрения и недоверия неизбежно приводит к конфликтам

4. **Преступление (туппресниеле)** – это правонарушение, отклонение от нормы поведения, наказуемое законом. Под действием наркотических веществ, алкоголя, человек все в большей степени склонен к совершению преступлений.

- Какими еще словами можно характеризовать последствия употребления алкоголя? (запись на доске)

- Попробуйте разделить эти слова на 3 группы, отражающие последствия:

1. для собственного здоровья; 2. для общения с близкими; 3. для всего общества

Приведите примеры.

IV тур
«Сито»

Каждый играет сам за себя и за свою команду. Все закрывают глаза и на вопросы ведущего отвечают или «да» - рука поднята; или «нет» - рука не поднимается. Наибольшее количество правильных ответов в команде приносит ей наибольшее количество баллов. Ни одной ошибки – 4 балла, 1 ошибка – 3 балла, 2 ошибки – 2 балла, 3 ошибки – 1 балл, и если ошибок больше, то 0 баллов.

1. Правда ли, что быть пьяным весело?

Алкоголь производит временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение: оно сменяется депрессией, усталостью и тревогой.

2. Правда ли, что, если выпить, будешь лучше спать? Алкоголь не погружает человека в спокойный сон, приносящий отдых. Выпивший обычно встает усталый и нервный.

3. Правда ли, что пиво не приносит большого вреда? Нет, пиво содержит алкоголь. Фактически в банке пива столько же алкоголя, сколько его в стопке водки, виски или джина.

4. Правда ли, что, если вы не будете пить, ваши друзья будут думать, что вы слабак и трус? Ваши друзья будут уважать вас, если вы будете выражать себя честно и открыто, а также обнаружат, что вы умеете сказать «Нет», когда сочтете нужным.

5. Правда ли, что человек всегда пьянеет от много выпитого? Как и в случае с другими наркотиками, чем больше времени человек употребляет алкоголь, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это результат привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю.

Вывод: все это были мифы об алкоголе, общераспространенные предрассудки.

V тур
«Проект»

- Злоупотребление алкоголем может губительно сказываться на обществе. Как? Пьянство накладывает на общество огромное бремя в виде:

экономических потерь, снижения творческого потенциала, гибели людей, преступности, распавшихся семей.

- А как ко всему этому относится общество? Какие меры предпринимает? Достаточно ли их?
 - Давайте мы с вами подумаем и найдем способы борьбы с алкоголизмом.
 - Как на ваш взгляд общество может предотвратить распространение этого страшного явления?
 - В этом туре будет учитываться: реальность ваших предложений и их социальная значимость
- Работа в группах. Защита проектов. Перекрестные вопросы групп.

**Подведение
итогов**

- Все пять команд проявили себя как весьма информированные о вреде алкоголя. Номинации распределились следующим образом:
 1. Мыслители - ...
 2. Диагносты - ...
 3. Энциклопедисты - ...
 4. Эксперты - ...
 5. Реалисты - ...

1.

БЕСЕДА О НАРКОМАНИИ

Задачи:

1. Познакомить с историей наркомании, причинами и стадиями развития наркозависимости.
2. Способствовать формированию у подростков-старшеклассников негативного отношения к наркотикам.

Оборудование: маркеры, плакаты, листы, TV, видеофильм

Форма: круг беседы

- Приветствуем всех сидящих в кругу. Напоминаем правила круга: правило искренности, правило слушания. Согласны их выполнять? Тогда за работу.
- Для начала – разминка.
- Проговариваем по кругу поочередно две фразы: быть зависимым – хорошо, потому что...; быть зависимым – плохо, потому что...
- Итак, зависимость всякая бывает – и со знаком «плюс» и со знаком «минус».
- Зависимость со знаком «плюс» - это потребность во внимании, заботе близких людей и в том, чтобы им дарить свою любовь, это потребность в удовлетворении своих высших потребностей – в красоте, в творчестве.
- Зависимость со знаком «минус» - это зависимость от плохого настроения, от прошлых обид, от вредных привычек, от ПАВ.

Бедой нашего времени стала наркозависимость.

Сейчас будем по кругу передавать листок, и каждый читает лишь одно предложение. Потом, когда текст закончится, читаем неоконченные предложения и завершаем их. Эти предложения можно повторять: ведь у каждого свое мнение.

Текст: «Это история Лены Колмагорцевой из города Челябинска.

У нее было все: тряпки, деньги... Жизнь была веселой, без скуки и тоски. Захотелось курить – кури, выпить – пей, принять наркотик – принимай. Дай, да и только. Не было лишь хороших друзей, которые могли хоть что-нибудь сделать для нее бесплатно. За все нужно было

платить. И она платила... А однажды денег не оказалось. И продать было нечего. Закадычный друг Бэн сказал, что ничем не может помочь. Закадычная подруга Киса сказала, что не у кого достать...

Тогда она подошла к окну и прыгнула. Прыгнула туда, где мир был большой и обыденный, где кипела жизнь.

В этом городе боялись подъездов, в которых собирались наркоманы.

В уголовном деле № 733 о гибели девочки свидетелей не значилось. А свидетели были. Уличный фонарь напротив ее комнаты, видевший все тяжелые «ломки». Бабулька с 1-го этажа, подсматривающая из-за занавески за прохожими. Школьные сплетницы, которые шарахались от ее школьных друзей и ее, полного тоски, взгляда...»

- Неоконченные предложения:

- Лена, наверное, заболела...
 - Ей были нужны деньги, чтобы...
 - Лена прыгнула в окно, потому что...
 - Этого бы не случилось, если бы...
 - Наркомания – это...
 - Наркомания отличается от токсикомании тем, что...
 - Случай с Леной заставляет...
 - Знание о наркотиках и действии их...
- Спасибо всем за искреннее отношение к чтению такого тяжелого, трагичного текста и высказывание своего мнения. Я согласна с вами в том, что знать о наркотиках необходимо. Как говорится, предупрежден – значит, спасен.

Проведем викторину «Правда ли это?»

Перед вами на полу карточки, если вы согласны, то поднимаете карточку с ответом «ДА». Если не согласны, то соответственно с «НЕТ».

1. Правда ли что, наркотики появились в 19 веке? (Нет)

Наркотики появились более 5 тыс. лет назад Шаманы, прорицатели, жрецы использовали различные растительные наркотики и посредством магических обрядов и церемоний, пытались изменить состояние

сознания, вызвать чувство особого психического подъема.

2. Правда ли что, в античные времена мак использовался для снятия боли и стресса? (Да)

Мак помогал людям переносить боль и забывать страх. Его использовали в медицинских целях.

3. Правда ли что, авторы литературных произведений 19 в. способствовали распространению наркотиков в Европе? (Да)

Массовое употребление наркотиков в Европе началось в 19 веке и этому способствовало литературное течение того времени, когда сами авторы произведений употребляли наркотики, в основном гашиш и опиум, входили в состояние галлюциногенных снов, в котором и писали свои произведения, описывая прелести наркотического состояния.

4. Правда ли, что гашиш (марихуана) – самый распространенный наркотик? (Да)

В нашей культурной среде гашиш самый распространенный наркотик. Количество молодых людей хотя бы с однократным опытом употребления гашиша трудно определить; 15-30% - это возрастная группа 20-летних людей. Постоянными потребителями, например, являются 5%.

5. Правда ли что, в 1820 г. в Китае началась кокаиновая война? (Нет)

Война была, но только не кокаиновая, а опиумная, приведшая к разрушению здоровья нации. Первое промышленное производство опиума было организовано в Бенгалии английской компанией, которая владела монополией на производство опиума в этой стране и продавала его в Китай. Когда в 1820 г. правительство Китая ввело запрет на импорт опиума, правительство Великобритании развязало первую опиумную войну, а спустя 15 лет вспыхнула вторая опиумная война, к которой уже присоединились французы и американцы. Китай проиграл войну, и, спасая страну от порабощения и инфляции, сам стал выращивать собственный опиумный мак.

6. Правда ли что, опиум попал в Европу из Южной Америки? (Нет)

Крестonosцы завезли опиум с Ближнего Востока.

7. Правда ли что, наркомания стала одной из важнейших мировых проблем лишь в XX в.? (Да)

Так как раньше люди употребляли наркотики разово и количество людей, употребляющих их, было меньше.

- Итак, несмотря на то, что злоупотребление наркотиками стало одной из важнейших мировых проблем совсем недавно – лишь в XX в., опыт употребления наркотических веществ измеряется тысячелетиями.

- Вы обнаружили довольно высокую осведомленность. Наверно, и примеры наркотиков приведете? (ответы)

Работа в микрогруппах

- Всё, что вы сейчас перечисляли, наука разделяет на 7 групп. Рассчитайтесь, пожалуйста, на 1-7 и соберитесь в группы по номерам. Я вручаю названия этих 7 групп. За 5 минут необходимо рассказать: что за вещества вызывают этот вид наркомании или почему эти вещества относят к наркотикам (5,6,7)

1. Опиная наркомания

Связана с приемом препаратов, изготовляемых из опия. Опиум представляет собой высохший на воздухе млечный сок, выделяющийся из специально наносимых надрезов на незрелых коробочках снотворного мака.

II. Наркомания, связанная с употреблением конопли

Это дикорастущее и культивируемое растение. В Северной Америке это растение получило название марихуана. Из смолы листьев и побегов конопли делают так называемый гашиш.

III. Кокаиновая наркомания

Связана с употреблением кокаина, алкалоида, получаемого из листьев южноамериканского кустарникового растения коки.

IV. Наркомания, обусловленная приемом препаратов снотворного действия

Обычно этот вид наркомании встречается у полинаркоманов.. Чаще всего используются барбитураты и

транквилизаторы - вещества, которые действуют успокаивающе на центральную нервную систему.

V. Чай и кофе

Особенно часто встречаются среди заключенных. Кофеинисты употребляют огромные дозы кофе, а теисты - чая. Большая концентрация чая называется чифирем.

У1. Галлюциногены

Вызывают яркие зрительные и слуховые галлюцинации. В этом состоянии наркоманы представляют социальную опасность.

VII. Алкоголизм и табакокурение

Табак и алкоголь относятся к легальным наркотикам. Это самые опасные наркотики.

- Вы успешно поработали в группах. И есть смысл еще одно задание выполнить так же. Расчитайтесь на 1-4.
- У нас теперь 4 группы. Каждой группе я дам карточку с указанием одной из причин употребления наркотиков. Нужно привести соответствующие примеры и, если есть идеи, предложить: чем помочь ребятам, которые по этой причине оказываются в беде.

1 карточка – Удовлетворение любопытства.

2 карточка – Мода

3 карточка – Подражание

4 карточка - Душевные расстройства

- Спасибо за полные ответы.
- Скажите, а какой фактор из этих является ведущим? Почему?
- А сейчас, давайте вернемся к истории, которую вы слышали в начале занятия. Как вы думаете, эта трагедия случалась сразу же после первого приема наркотика?
- Да, вы правы: девочка уже длительное время принимала наркотики. Наркоманом становятся постепенно.

Выделяют 3 основные стадии наркомании:

I стадия. Постепенно, но достаточно быстро (иногда после одного – двух приемов!), развивается **психическая**

зависимость от какого-либо одурманивающего средства.

Главное проявление этой зависимости – безудержное желание постоянно повторять прием этих средств.

II стадия. Появляется **физическая зависимость** от одурманивающего средства.

На этой стадии без наркотиков человеку обходиться уже трудно. Они становятся потребностью организма.

III стадия. Отсутствие наркотиков в организме приводит к страшным **физическим страданиям**. Нарастает слабоумие. Происходит быстрый износ организма, а затем его гибель.

У человека на этой стадии остается в жизни один интерес – где и как добыть наркотики. А их требуется все больше и больше.

- Сегодня о наркомании много пишут, снимают фильмы – чтобы спасти от нее, уберечь.

Сейчас мы предлагаем вам посмотреть фильм о наркоманах. Этот фильм снят на реальных фактах в г. Санкт-Петербурге. Видеофильм «В подвалах Дыбенко».

Рефлексия: по кругу все высказываются о своих чувствах, мыслях на конец занятия.

Заключительное слово ведущего.

1.

ТУРНИР-ВИКТОРИНА «ВЫБОР»

Задачи:

1. Продолжить работу по формированию у старшеклассников ответственного отношения к своему здоровью.
2. Закрепить представление о пагубном воздействии наркотиков на организм человека.
3. Способствовать формированию умения самостоятельно принимать решения в сложных жизненных ситуациях.
4. Обобщить знания подростков о психоактивных веществах.

Оборудование: плакат, листочки, ручки, карточки с высказываниями, таблички «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ».

Ход занятия:

I. При входе в класс ребятам раздаются карточки с высказываниями:

- Единственный путь найти друга – быть им. Роберт Энергон
- Рана от верного друга достойнее, чем поцелуй врага. Пчела
- Настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой. Марк Твен
- То, что сам человек себе сделает, даже враг врагу не сможет сделать. Армянская пословица.

По этим высказываниям ребята делятся на 4 команды. У каждой команды свой стол (на нем карточка с высказыванием). Команды рассаживаются.

- Приветствуем всех учеников турнира-викторины.
- Для начала предлагаем вам послушать строчки из необычного дневника... «Дневник не родившегося ребенка» (Классный руководитель. – 1999. - № 1)
- Каждый из нас в жизни делает свой выбор. Из прочитанного вы поняли, что одна мама выбрала алкоголь и табак, а другая мама – здоровый образ жизни.

Порой, делая какой-то выбор, мы не задумываемся о последствиях этого выбора, о том, что может произойти после. Часто это происходит из-за недостатка информации.

- Сегодня в турнире-викторине мы предлагаем вам закрепить и обобщить ваши знания о влиянии ПАВ на организм человека и сделать свой выбор. Потому и турнир мы назвали «Выбор». Вы поделитесь на 4 команды. Каждая команда будет продвигаться своим темпом. Ваши шаги будут отмечаться на этом табло (табло на доске) и в конце игры мы увидим, кто ближе подошел к результату «НЕТ наркотикам».

Отслеживать и оценивать ваш путь будет жюри.

Первое задание: нужно придумать название и девиз команды.

На выполнение этого задания вам дается 5 минут

- Итак, с названиями команд мы определились. И теперь перейдем непосредственно к игре. (вывешиваются таблички «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ»)

Первый конкурс называется «Искренность».

Сейчас мы будем зачитывать утверждения, а ваша задача, посоветовавшись в команде, выбрать мнение о нем. Одному представителю команды нужно будет выйти и встать под тем словом, которое выбрала команда, и аргументировать его.

Здесь нет правильных или не правильных ответов.

Главное – ответить искренне.

Жюри оценивает полноту комментария.

Утверждения

1. Быть пьяным весело.
2. Мои друзья будут думать, что я слабак, если я не буду пить.
3. Курение вовсе не так опасно, как говорят другие.
4. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
5. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
6. Наркотики для человека стали повседневным явлением.

- Многие считают, что употребление алкоголя, наркотиков, сигарет не вредно, потому что недостаточно осведомлены.

- Следующий конкурс называется «Осведомленность». На заданный вопрос каждый из участников отвечает так:

если «ДА» - то встает, если «НЕТ» - то сидит. Потом будем зачитывать правильный ответ. Жюри подсчитает, где больше участников ответило правильно. За совещание, разговоры в команде жюри снимет баллы.

Вопросы

1. Действительно ли физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением? (НЕТ)
2. Верно ли, что табакокурение вызывает сильное привыкание? (ДА)
3. Правда ли это, что наркоманы в наивысшей степени подвержены риску заболеть СПИДом? (ДА)
4. В самом деле никотин – самый затягивающий наркотик? (ДА)
5. Правда ли это, что от алкоголя можно стать зависимым? (ДА)
6. Действительно табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца? (ДА)
7. Правда ли это, что наркомания молодеет? (ДА)
8. Действительно ли некурящий получает в обществе курильщиков меньше вреда, чем сам курящий? (НЕТ)

Комментарий к ответам

2. ДА. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.
 7. ДА. Большинство ученых считают, что ведущую роль здесь играет окись углерода которая нарушает внутриклеточное дыхание, вызывая постоянное кислородное голодание сердечной мышцы. Кроме того, никотин, будучи сильнодействующим отравляющим веществом, оказывает прямое токсическое воздействие на сердце.
 9. НЕТ. Находящиеся в одной комнате с курящим вдыхает из окружающей атмосферы 70-80% всех табачных веществ. Ученые доказали, что живущий в одном доме с курящим как бы сам выкуривает до 10 сигарет в день.
- Очередной конкурс - «Аргумент». Сейчас командам будут даны высказывания о наркотиках. Команде нужно согласиться с этой точкой зрения или опровергнуть ее, и аргументировать свой ответ.

Высказывания:

1 команда: Наркотики употребляют сильные и талантливые люди (рок-музыканты, актеры...)

2 команда: Наркотик делает человека свободным.

3 команда: Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно». От них всегда можно отказаться.

4 команда: Наркотики помогают решать жизненные проблемы.

- Жюри оценивает содержательность и научность аргументов.

- Итак, все эти высказывания о наркотиках являются мифами. Не бывает наркотика «не серьезно», он не может решить жизненные проблемы и сделать человека свободным.

- Последний конкурс - «Антиреклама». Представьте, что идет концерт и в паузе предлагается антиреклама наркотикам. Подготовьте такую рекламу за 5-6 минут.

- Спасибо, за выступление. И пока жюри подводит итоги последнего конкурса и игры в целом, предлагаем вспомнить о тех высказываниях, что лежат на ваших столах. Как вы думаете: какое отношение их смысл имеет к теме нашего разговора?

Групповая дискуссия.

Подведение итогов.

Свидетельствуют попавшие в беду...

Внутри каждого из нас живет маленький ребенок. Этот маленький ребенок, мальчик или девочка, в детстве или получил много любви и теплоты, а потом утерял их, или же вовсе их не получил. И чаще всего дальнейшая жизнь такого ребенка - поиск этой утерянной любви. Возможно, он ее и находит, но в своей слепоте и гордыне не видит, что его находка и есть истинная любовь. В своих иллюзиях он представил себе любовь совсем другой, разодетой в роскошные одежды, а на самом деле она может выглядеть совершенно безыскусной и простой. Но человек в потемках бредет по иллюзорной стране, и имя этой страны - Алкоголия.

Все предметы и вещи в этой стране искажены: вон там вдали виден совершенно роскошный замок в окружении прелестного цветника, и в одном из окошек мелькнуло милое и печальное лицо, а когда выбившийся из сил путник подходит ближе, он видит старую покосившуюся лачугу и в ней безобразную ведьму. И несчастный путник в отчаянии кидается на землю и бьется в безутешных рыданиях. Растаял еще один мираж, и очередная сказка обернулась насмешкой!

В течение многих лет и я брела по этой стране, и мои иллюзии разбивались о безжалостную действительность.

Моя мама умерла, когда мне было 9 лет. Она знала, что обречена и вместе с отцом они часто пили. Однажды, когда я была совсем маленькой, я потерялась, и мне кажется, что ужас остаться одной сидел во мне всю жизнь. А впервые я напилась, когда мне не было еще 17 лет, по причине очередной неудавшейся влюбленности. Из своего первого опыта приобщения к алкоголю я вынесла четкое определение: пить - это хорошо! Отступают страх и сомнения, одиночество и чувство неполноценности, возникают контактность и раскованность, умение общаться с другими людьми. Я приобщилась к великому "братству" пьющих алкоголиков, и начался мой долгий путь по иллюзорной и обманчивой стране под названием Алкоголия. Очень быстро у меня появилась привычка при малейших жизненных неудачах искать забвение в стакане водки.

Постепенно получилось так, что все мое окружение составили пьющие люди. Мне уже неинтересно общаться с непьющими людьми: разве они были в состоянии понять меня!

Шли годы, росли дети, уходили мужья и возлюбленные, а я... Я тихо спивалась. Я постепенно глохла и слепла и, бродя в потемках по страшной стране, отчаянно и громко вопила о том, что я несчастный, никому не нужный и никем не понятый человек. В душу начало закрадываться подозрение, что я вляпалась в какую-то гнусную историю. Я с ужасом начала замечать, что алкоголь - друг и верный товарищ - превращается в коварного обманщика: мои запои становились все длиннее, а похмелье все тяжелее. Все чаще мне становилось мало алкоголя, который стоял на столе, и мне хотелось выпить еще. Началось мое одиночное пьянство. В такие минуты алкоголь опять становился моим другом, мне было хорошо с ним вдвоем! Я все дальше залезала в густые непролазные дебри Алкоголии, и каждый раз мне все труднее было возвращаться обратно в реальный мир.

Все мои мысли и ощущения свелись к одной единственной мысли: где достать выпить? Не стало женщины, матери, жены, любовницы, остался зомби с мрачным, опустошенным взглядом. И пришел конец... Я потеряла все: семью, детей, работу, я потеряла себя. Когда я шла по улице, люди смотрели на меня с недоумением и презрением. Я чувствовала это и яростно ненавидела их всех.

И пришел конец... Я чувствовала, что умираю. Отвернулись все любившие меня, они устали звать меня. Они устали и обессилели.

И пришел конец... С ужасом и отчаянием я увидела у своих ног зловонную бездну, еще шаг и мне уже не выбраться оттуда. Бездна заманивала и притягивала, было трудно оторвать от нее взгляд. Казалось, она шептала: "Сделай один шаг, последний шаг, и будет покончено со всеми твоими мучениями, ты больше не будешь терзаться своей ненужностью. Сделай шаг, последний шаг..."

Вопросы к обсуждению:

1. Какие факторы обусловили формирование зависимости у автора исповеди:
 - а) отягощенная наследственность;
 - б) раннее сиротство;
 - в) несформированность навыков совладания;
 - г) эффект псевдоколлективизма.Обоснуйте ответ, ссылаясь на текст.
2. Что можно было противопоставить влиянию этих факторов?
3. Предложите проект социально-педагогического сопровождения этой категории воспитанников.

Теперь я знаю, что мне надо. Однажды меня послали в колхоз, где я в первый раз попробовала водку. Налили мне очень мало: водка еле прикрывала дно жестяной пол-литровой кружки. По вкусу это была отравка. Но то, что случилось потом, было просто чудом. Я стала самой веселой, самой умной, самой красивой, самой смелой. Сразу ушли все комплексы, появилась уверенность в себе. Мне казалось, что меня все любят, да и самой себе я очень нравилась.

Это было вхождение в новую, как мне казалось, красивую жизнь. Теперь я уже знала, что мне делать, когда у меня появлялось плохое настроение или случались какие-нибудь неприятности. Я всё чаще прибегала к алкоголю, как к спасительному средству, и очень быстро наращивала темп. Наконец, вся моя жизнь превратилась либо в ожидание, либо в употребление этого "чуда". Алкоголь стал смыслом моей жизни. Я употребляла его по каждому поводу и уже без повода. Так продолжалась моя жизнь, пока не начались серьезные проблемы.

Проблемы не подкрадывались потихоньку, одна за другой, постепенно нарастая и качественно и количественно, а обрушились огромной лавиной, сметавшей на своем пути всё, за что я ещё способна была зацепиться. Меня увольняют с работы. В квартире пропито всё до нитки. Ещё недавно все меня любили и хотели со мной общаться, и даже искали меня, а теперь от меня отвернулись все: друзья, родственники. Со мной не общались,

меня сторонились, мне не давали займы. Я почувствовала себя выброшенной за борт, на помойку, как никому не нужная вещь.

Вопросы к обсуждению:

1. Почему после приема водки уходят комплексы? Дайте психологическое обоснование.
2. Почему внимание и любовь близких были лишь кажущимися?
3. Как эта девушка могла обрести уверенность в себе без употребления алкоголя?

После ухода гостей, когда мои родители провожали их, недопитые стопки доставались нам - мне, моему старшему брату и сестре. По возвращении родителям было не до нас. Шла уборка грязной посуды и оставшейся закуски. Порой всё это сопровождалось скандалами.

Шли годы, я подрастал, и порой уже легально мне перепадала от гостей и от самого отца рюмка-другая спиртного. Первый раз я напился до потери памяти, когда учился в начальной школе. Произошло это довольно просто. Я и ещё трое моих друзей по несчастью накопили денег, тогда их требовалось не так уж много, и при содействии старших ребят купили четыре бутылки крепленого вина. Дома взяли закуски и отправились на природу, к новой жизни, благо это было не за горами. Наш район Кукковка находится по соседству с лесополосой. Расположившись на небольшой полянке, мы решили "откушать" понемножку нашего зелья. После этого последовал "кайф" и раскрепощенность, но потом новое возлияние и, в результате, мы очнулись вечером. Состояние было ужасное. Меня долго тошнило, я весь перепачкался, но домой пошел не сразу. Прошло ещё несколько часов, прежде чем я пришёл в нормальное состояние. Помывшись и почистившись, к полуночи я вернулся домой. Дома в этот день была вечеринка, никто на меня не обратил внимания. Впредь я стал аккуратнее с этим делом, стал контролировать себя в количестве выпитого. Так началась моя пьяная жизнь.

Вопросы к обсуждению:

1. Какую работу надо было провести с этой семьей, чтобы дети не стали жертвами социализации?
2. Почему эта работа не проводилась?
3. При каких условиях герой сам откажется от пьяной жизни?

Меня зовут Стас. Мне 22 года. Мои родители – очень хорошие люди, непьющие и некурящие. Я был единственным ребенком, которого любили и баловали. В итоге я просто сел им на шею, превратился из пай-мальчика в капризного и непослушного подростка.

Мой отец был судовым врачом. Во время его рейсов я делал все, что хотел: курил и пил вместе с друзьями. И когда он возвращался – все меньше и меньше узнавал во мне своего сына.

Однажды в нашу тусовку пришли новые ребята. Они были очень веселыми и, как мне показалось, умными. Мы стали сближаться, и однажды они открыли нам секрет своей безмерной веселости. Это была анаша, марихуана, хеш – как хотите. Ребята эти просто обманули меня, убедив, что наркотики – это круто.

Прошло несколько лет, марихуана стала частью моей жизни. Куда бы я ни шел и что бы я ни делал, обязательно нужно было курнуть, иначе все теряло смысл, становилось скучным. И вот однажды приятель сказал мне, что попробовал «винт». Он столь бурно описывал свои ощущения, что мне захотелось попробовать.

Прошел еще год или полгода. Родители узнали о том, что я стал колоться. Отец решил: мы должны оставить «этот проклятый город». Переехали на юг, но спасение не пришло. На новом месте сразу же нашлись люди, познакомившие меня с опиумом. Спустя 6 или 7 месяцев появилась ломка – постоянная тошнота, рвота, понос, ломота в костях и общее недомогание.

Каждое утро мой мозг разрывался от мыслей: где взять, что бы еще продать, кого обмануть? Мне давно уже перестало

нравиться это занятие, а кололся лишь для того, чтобы прийти в нормальное состояние, просто ходить и разговаривать.

Вопросы к обсуждению:

1. Почему быть просто хорошими родителями необходимо, но недостаточно?
2. Почему Станислав стал жертвой обмана?
3. Предложите вариант эффективной профилактики именно для автора этой исповеди.

Я девочка добрая была. И училась хорошо. Первый курс медучилища закончила с отличием, и мне в порядке исключения разрешили на каникулах поработать санитаркой. Сами понимаете, отец жил отдельно, маминой зарплаты не хватало, а в пятнадцать лет уже хочется одеваться; ведь на других, на богатых смотришь, на иностранцев...

В моей палате лежал один больной, взрослый уже человек, лет тридцать ему было, разговорчивый, ко мне так хорошо относился. А я была примерной санитаркой, умелой, мне даже доверяли уколы делать. Однажды прихожу я к нему с уколом, а он говорит: "Оставь, я сам себе сделаю..." Ну, сам так сам. А потом он стал просить дополнительной дозы, чтобы я достала. Ну, думаю, человеку тяжело, надо облегчить боль... Но потом обратила внимание: все друзья, что к нему приходят, какие-то грязные, неумытые. Это я сейчас знаю, смогу за версту отличить наркомана по виду, по его неряшливости, запущенности, по запаху. Особенно тех, кто варит. Да что там человека, я квартиру, где варят, по запаху изо всех отличу. А тогда же я ничего не знала и говорю ему: что это у тебя друзья такие, ну, неумытые. А он-то думал, что я все понимаю, что я тоже колюсь, и говорит: "Ты, наверное, дружишь только с теми, кто на стекле сидит...". Я удивилась: что это такое? Он объяснил: это те люди, что имеют возможность доставать чистый, - фабричный наркотик, в ампулах. А они – сами варят, из опийного мака, из всякой

химической гадости. Ну, рассказал он мне все и предложил уколаться. Мне так интересно было – я и укололась. И, правда, хорошо стало, как-то легче, свободнее.

Я ведь нервная уже была, работа тяжелая, не для шестнадцатилетней девчонки: кровь, грязь, бинты, отделение-то было травматологическое, это ужас. Приду домой – уколюсь, и вроде бы легче. Так и втянулась.

А потом он, знакомый мой, выписался, позвонил, к себе пригласил, с друзьями познакомил. А они все вежливые, обходительные, когда прикурить дают, то зажигалку подносят, а не так, что сама тянешься, как жираф. Ведь среди шестнадцатилетних еще и понятия нет, что ты – девушка, что к тебе надо относиться по-особому. А тут – взрослые люди, по тридцать и сорок лет, умные, интересные, со мной, с девчонкой, как с равной, как со взрослой: знаки внимания, комплименты. Мне так лестно было, прямо голова кружилась. А уж на своих сокурсников я после этого смотрела как на щенков, с превосходством таким...

Дура, это я только сейчас понимаю, что я им была нужна – вот они меня и обхаживали. Я ведь в больнице работала, имела доступ к наркотикам. И приносила им, доставала сколько могла. Героиней была в своих глазах, а уж меня превозносили до небес! Говорю же: дура. Только потом начала понимать, что там, в том мире, ничего просто так не делается, никто ни для кого даже пальцем не шевельнет, если он в этом человеке не заинтересован, не хочет с него что-нибудь получить. Ты из автобуса будешь выходить, так он тебе даже руки не подаст, если ты ему сейчас не нужна, не можешь принести выгоду. Там ничего нет, я даже слов не могу найти, чтобы сказать. Нет ничего, что обычно бывает между людьми. Никаких понятий о дружбе, помощи, ничего человеческого. И в то же время все держатся одной кучей. Такое невозможно представить: в одной квартире чуть ли не месяц живут люди, не связанные друг с другом ничем, готовые в любую минуту продать, сдать, утопить друг друга.

Я правильно говорю: чуть ли не месяцами. Это называется – зависнуть. Бывает, на пять-десять дней зависают. А у нас было – по месяцу. Запирались в одной квартире, запасали маковой

соломки – и все, никуда оттуда ни ногой. Потом выползаешь на улицу, а идти не можешь, отучилась ходить. Придешь в притон зимой, а уходишь – на улице солнце, люди в платьях, а ты в шубе и в шапке. Или было так: я из дома ушла, сорвалась во время ломок, в ночной рубашке и в халате – и пришла в таком же виде, но только уже зимой, по снегу...

А идти по городу, по улице – страшно. Наркоманы всего боятся. Если на улице какой-нибудь человек случайно подойдет к наркоману, попросит, допустим, прикурить, тот вспотеет от ужаса. А уж при виде милиционера ... Да многих наркоманов можно сразу узнать: вертит головой во все стороны...

Вопросы к обсуждению:

1. Как отсутствие отца сказалось на судьбе этой девушки?
2. При каких условиях полоролевая идентификация могла пройти нормально?
3. Как научить навыкам совладания с собой в эмоциональных ситуациях?

...Все начинали одинаково. После уроков, предоставленные сами себе, курили марихуану, слушали шикарную музыку и всем было «о'кей».

Вместе с другими и я курила коноплю каждый вечер. Это желание охватывало меня сразу же после уроков или, если убегала из школы, даже до обеда. Мне хотелось постоянно пребывать в состоянии дурмана, чтобы ничего не видеть и не думать о кошмарном “болоте”, которое окружало меня в школе и дома.

Однажды Игорь спросил, пробовала ли я когда-нибудь «квас», и, протянув мне завернутую в папиросную бумагу половинку таблетки, сказал: «Возьми. На первый раз хватит». Я пошла в туалет, закрылась в кабинке и проглотила таблетку. Теперь я чувствовала себя равноправной среди других членов нашей компании – просто и легко вошла в их круг и словно бы самоутвердилась.

Вторую половину летних каникул я провела в деревне, у бабушки, и никаких одурманивающих веществ не принимала. Тогда я еще не знала, что стану хронической наркоманкой.

Однажды после возвращения с каникул я в совершенно трезвом состоянии пошла в наш «клуб» – место встреч молодежной компании. Игорь разговаривал с какой-то на вид совершенно изнуренной, опустившейся молодой женщиной. Я под села к ним, но он, поглощенный беседой, не обращал на меня внимания. И тут до меня дошло: он просил у своей знакомой героин. Я всполошилась и закричала: «Тебе нельзя принимать героин! Тебе только шестнадцать лет!». Но он был уже настолько одурманен, что, казалось, ничего не слышал. Спустя немного времени я узнала, что он сделал себе укол.

Я страшно боялась героина. Когда о нем заходила речь, я тут все вспоминала, что мне только тринадцать лет. С другой стороны, мне невероятно нравились те, кто вводил наркотики в вены: такие люди смотрели на нас, куривших гашиш или глотавших пилюлю, с явным пренебрежением.

Прошло несколько месяцев. Как-то я встретила Сергея и Андрея. Первый был в состоянии наркотического дурмана, и второй еле двигался: у него начиналась «ломка». Я раздобыла немного денег (а доставать их я умела мастерски), и Андрей купил героин. И тут я подумала: раз уж я сумела выцыганить на это денди, почему бы и самой не попробовать? Посмотрим, так ли это потрясающе, как говорят. Я сказала ребятам, что тоже хочу попробовать. Но шприца боялась: «Колоться не стану. Только нюхну».

Втянула героин через ноздри. Единственное, что сразу почувствовала, – едкий, горький вкус. Меня едва не вырвало. Но потом «забрало» невероятно быстро. Ноги и руки стали тяжелыми и в то же время необычайно легкими. Меня охватило чувство огромного изнеможения.

Через неделю встретила Игоря. Он все знал и разорался: «Как тебе могло прийти в голову?!» Я ответила: «Заткнись-ка, старина! Это ты начал и стал заядлым наркоманом. Мне это не грозит».

Игорь как раз был «на голодном пайке». Сказал, что хотел бы купить “товар”, но не хватает денег. «Вот видишь, кому плохо?» – заметило я. Через 20 минут я выпросила у знакомых по «клубу» немного денег. Их было мало. Но нам пока не требовались большие дозы, а на маленькую порцию “товара” хватило. И я нарушила свое решение снова попробовать героин только через месяц.

В мае мне исполнилось четырнадцать лет...

Вопросы к обсуждению:

1. В каком случае «предоставленность самим себе» после уроков становится фактором риска формирования аддиктивного поведения?
2. Какие недостатки воспитательной работы в школе способствуют поискам наркотического дурмана?
3. Что дома и в школе воспринимается подростками как «кошмарное болото»?
4. Что может сделать социальный педагог для изменения этой ситуации?

...Никаких проблем ни с чем у меня не было. Жил в достатке, ни в чем не нуждался. И вот на дискотеке я встретил девушку. Она была на два года старше меня и очень красива: длинные ноги, белые волосы и т. д. Мы стали встречаться. Через какое-то время в компании наших общих друзей появился парень и предложил покурить анаши. Так я попробовал наркотик первый раз. В один из приездов моей подруги на каникулы она предложила мне попробовать другого ощущения, более приятного. И я согласился: мне сделали дозу эфедрина. Да, действительно, мне было очень хорошо. Мы занимались сексом, и я не чувствовал никакой усталости. Так все это началось.

Затем мы с ней расстались. Но наркотики я не перестал употреблять. Прошел год, и мне предложили испытать новые ощущения. Это был опий. К тому времени я уже так похудел, что

перестал узнавать сам себя, но было уже не остановиться. Все друзья отвернулись от меня, когда поняли, чем я занимаюсь. Но остались друзья «по уколу». Я все бросил – учебу, спорт, так как у меня уже не было времени на все это. Затем началось лето, начал расти мак на огородах. Мы ездили его собирать, готовили раствор.

Так прошел еще один год. Затем к этому дерьму присоединилась и большая часть моих старых друзей. Я уже ничему не удивлялся. Оно засасывало нас все сильнее и сильнее...

Вопросы к обсуждению:

1. Что явилось предпосылкой формирования наркозависимости у автора этого письма?
2. Прав ли юноша, утверждая, что «никаких проблем» у него не было? Определите его проблему.
3. У всех ли, живущих в достатке, развивается потребность в острых ощущениях?

Для родителей!!!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НАРКОМАНОМ?

Прежде всего, нужно сказать, что тактика поведения с наркоманом существенно различна на этапе приема подростком наркотика и в период воздержания от наркотизации. От момента обнаружения пристрастия подростка к наркотикам до момента начала лечения неизбежно проходит какое-то время. Этот период может быть более или менее продолжительным. Очень важно, чтобы все, что происходит в этот период дома, способствовало формированию у подростка готовности и желания избавиться от наркомании. Для этого необходимо знать и помнить следующее.

1. Не следует искать причин несчастья только в нем самом. Наркомания - проблема многослойная, и причин, приводящих подростка к наркотику - множество:

- структура взаимоотношений в семье;
- дефекты воспитания;
- отношения в школе;
- группа сверстников;
- стресс и давление со стороны.

Наиважнейшая задача взрослых - примирить подростка с миром, с домом и самим собой без наркотиков.

2. Нельзя скандалить и обвинять подростка в несчастьях взрослых. Чувство вины чрезвычайно неконструктивно как по отношению к испытывающему его человеку, так и по отношению к его окружению. Ни один наркоман не расстался с наркотиками из чувства вины!

3. Нельзя порывать контакта с подростком. И в период приема наркотиков, и в период реабилитации подросток должен чувствовать, что его любят и что он близким дорог. **Но:** ни в коем случае нельзя создавать ситуацию, когда его избавление от наркотиков нужно родителям больше, чем ему самому!

4. Нельзя шантажировать подростка лишением домашних привилегий или того, что ему дорого.

5. Нельзя причитать и отпускать руки. Нытье и занудство только раздражают подростка или быстро перестают им замечаться. Пессимизм или депрессия родителей могут стать еще одной причиной наркотизации. Залог успеха и сохранения психического здоровья самих взрослых - оптимизм и активность.

6. Не нужно пытаться стыдить подростка или упрекать его. И то, и другое может стать дополнительными стимулами к приему наркотиков.

7. По мере формирования зависимости от наркотика у подростка складывается особый способ отношений с родителями и другими домашними:

подростки-наркоманы хотят, чтобы их постоянно спасали, они привыкают быть самыми несчастными, непонятыми или самыми виноватыми. Не следует потакать ни тому, ни другому, ни третьему. Нужно вести активный образ жизни: ходить в кино, в театр, встречаться с друзьями, активно отдыхать.

8. Нет следствия без причины, следовательно, пристрастие подростка было чем-то вызвано. До тех пор, пока причины наркотизации и вызванные ими последствия не будут устранены, будет сохраняться и пристрастие к наркотикам; поэтому нужно обязательно проконсультироваться у психолога, психотерапевта, врача и других специалистов.

9. В настоящее время точно установлено, что важнейшее условие эффективного лечения наркомании - коррекция психики подростка наркомана, заключающаяся в изменении способа его мышления, переживаний, ощущений; поэтому, сотрудничая с различными специалистами необходимо добиться устойчивых изменений в психике наркомана и системе его социальных связей.

10. Регулярное употребление наркотиков приводит к тому, что у подростка формируется особый наркоманский тип поведения. Наркоман часто пытается убедить родителей, медицинский персонал или социальных работников в том, что хочет заняться чем-то серьезным: учеба, работа, спорт или хобби. При этом наркоман может быть весьма убедительным и эмоциональным. Взрослые невольно вовлекаются в эту игру, но, чем больше они радуются его энтузиазму, тем более он чувствует себя

так, словно уже осуществил свое намерение. Обычно этим все и ограничивается. В конце концов, неизбежно наступает момент, когда родители чувствуют себя обманутыми, а подросток - несостоятельным. Чувство вины и неуверенности могут закреплять пристрастие к наркотикам; поэтому ко всему, что говорит наркоман, нужно относиться спокойно, сдержанно и конструктивно-скептически.

В период прохождения подростком медицинской и психологической реабилитации, а также в период ремиссии (т. е. в период отказа и воздержания от приема наркотиков) отношения с подростком должны быть иными. Важнейшая задача, которую необходимо решить на этом этапе - психическое и личностное развитие наркомана.

Вполне понятно, что сознание родителей сконцентрировано на трагедии их ребенка. Такая концентрация, сопряженная с глубокими эмоциональными переживаниями, приводит к тому, что вольно или невольно родители стремятся затрагивать в разговорах с подростком вопросы его наркотической зависимости. Упорное возвращение к этой теме, неустанный контроль, проявление недоверия к подростку, попытки застать его врасплох, обыскивание и осматривание рук и т. п. создают ситуацию постоянного дополнительного психологического напряжения. И если в период наркотизации такая тактика была, хоть и неэффективна, но хотя бы оправдана, то в период реабилитации и ремиссии она опасна. Очень скоро это начинает вызывать раздражение, агрессию или стремление избегать ситуации общения с родителями, что в свою очередь, может стать причиной очередного возврата к наркотикам. Именно поэтому в этот период следует избегать присутствия темы наркотиков в разговорах с подростком.

В период реабилитации для молодого человека важны его личные проблемы и поиск средств их преодоления. И если раньше эти проблемы либо не осознавались, либо снимались через употребление наркотиков, то теперь, столкнувшись с ними непосредственно, подросток должен мобилизовать весь свой личностный потенциал для их конструктивного разрешения. Потенциала этого, как правило, не хватает, поэтому взрослым

следует стараться всячески помочь подростку в решении терзающих его забот и огорчений.

Общаясь с подростками в период реабилитации и ремиссии, взрослым нужно:

- воспринимать подростка таким, какой он есть, признавая его как личность и уважая его, независимо от его прошлого;
- вести себя с подростком естественно и вместе с тем ответственно;
- не бояться проявлений своих чувств и эмоций;
- говорить о его настоящем и будущем;
- поддерживать постоянную связь с психологом или психотерапевтом учреждения, где наркоман проходил курс реабилитации. Такая постоянная связь нужна для совместного планирования способов и методов дальнейшего поведения по отношению к подростку.

Внезапно возникший семейный конфликт, исключение из школы, потеря работы, драка или потасовка с бывшими друзьями, потеря средств к существованию и другие проблемы такого рода способны поставить в тупик и молодого человека, и его родителей. В этом случае необходимо срочно обратиться за консультативной помощью.

Тест «Употребляет ли ваш ребенок наркотики?»

Показывает, употребляет ли ваш ребенок наркотики, но не позволит вам точно определить, какой это конкретно наркотик. Старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависит результат тестирования!

Если ваш ответ совпадет с тем, который напечатан в тексте после вопроса, обязательно подчеркните соответствующее число баллов. Например, вы отвечаете «да» и видите такой же ответ после вопроса теста и далее цифру «2 балла». Это значит, что вы получили два балла, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

Если вы в сумме получили 6 и более баллов, обязательно:

- а) ответьте на вопросы других тестов;
- б) обратитесь к наркологу за подробной консультацией.

- | | | |
|---|----|--------|
| 1. Мои отношения с сыном (дочерью) ухудшились в последнее время (два-три месяца). | Да | 1 балл |
| 2. Мой сын (дочь) стал скрытным. | Да | 1 балл |
| 3. То время, которое мой сын (дочь) раньше проводил за уроками, в семье, он стал проводить с неизвестными или малознакомыми «друзьями». | Да | 1 балл |
| 4. Мой сын (дочь) по утрам стал позднее просыпаться и слишком поздно ложиться спать | Да | 1 балл |

5. Мне стало известно от учителей, что сын (дочь) стал хуже учиться, пропускает занятия.	Да	1 балл
6. Мой сын (дочь) заметно потерял интерес к учебе, увлечениям (компьютер, спорт).	Да	2 бал.
7. Мой сын (дочь) стал в последнее время (1-3 месяца) требовать значительно больше карманных денег.	Да	2 бал.
8. Я заметил(а), что из дома в последнее время (1-3 месяца) стали пропадать вещи, деньги.	Да	2 бал.
9. Отношения моего сына (дочери) с его старыми (или новыми) друзьями подозрительны:		
- при моем появлении их оживленный разговор стихает, они обмениваются непонятными фразами;	Да	2 бал.
- говорят шепотом или вообще общаются только за закрытыми дверями (в подъезде, на улице);	Да	2 бал.
- после появления в доме этих друзей пропадают деньги, вещи (два и более раз);	Да	2 бал.
- новые «друзья» избегают встреч со мной по любым причинам либо грубы, неадекватно смешливы.	Да	2 бал.
10. В последние 2-3 месяца поведение моего сына (дочери) и (или) его друзей выглядит временами необычно:		
- по непонятным причинам сын (его друзья) вдруг становится то весел, добродушен, сговорчив, покладист, то равнодушен, вял несоответственно ситуации (например, злобен в спокойной ситуации, не протестует, когда его ругают);	Да	5 бал.
- речь и движения становятся иногда как у пьяного при отсутствии запаха алкоголя изо рта;	Да	5 бал.
- в неподходящее время сын (дочь) выглядит отрешенным, как бы засыпает в любой позе, но, если его окликнуть, потормошить, просыпается.	Да	5 бал.
11. Мой сын (дочь) стал носить одежду с длинными рукавами независимо от погоды и от обстановки.	Да	4 бал.

Тест « Признаки опьянения опиатами (героин, «ханка») »

Чтобы вы могли точнее определить, что употребляет ваш ребенок, предлагаем тест.

Старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависит результат тестирования!

Если ваш ответ совпадет с тем, который напечатан в тексте после вопроса, обязательно подчеркните соответствующее число баллов. Например, вы отвечаете «да» и видите такой же ответ после вопроса теста и далее цифру «2 балла». Это значит, что вы получили два балла, которые должны суммировать с другими совпавшими ответами.

Если их 4 и больше и если вы дали хотя бы один положительный ответ на вопросы 5, 8, 10, 13, 14, употребление опиатов (самых опасных наркотиков) вашим ребенком весьма вероятно. Обязательно обратитесь к наркологу и выполните его рекомендации!

1. Внезапная сонливость в дневное время. При этом человек, если его не беспокоят окружающие, засыпает в любой позе, но если его окликнуть, просыпается и легко включается в беседу. Через непродолжительное время он засыпает опять.	Да	2 балла
2. Ранее не встречавшиеся расстройства памяти. Говорит несколько раз одно и то же, говорит о том, что обсудили.	Да	2 балла

- | | | |
|--|----|---------|
| 3. Замедленная, невнятная речь. Говорит, растягивая слова, с паузами между словами. | Да | 1 балл |
| 4. Рассеянность, задумчивость. | Да | 1 балл |
| 5. Смена настроения, не зависящая от ситуации. | Да | 4 балла |
| 6. Странное, необычное стремление к уединению. | Да | 1 балл |
| 7. Навязчивость, назойливость. | Да | 1 балл |
| 8. Поздно ложится спать (не раньше 2-3 часов) поздно встает утром. | Да | 4 балла |
| 9. Снижение чувствительности к боли. | Да | 1 балл |
| 10. Необычно узкий зрачок, который не расширяется в темноте. | Да | 4 балла |
| 11. Бледная, сухая, теплая кожа. | Да | 1 балл |
| 12. Следы уколов по ходу вен. | Да | 3 балла |
| 13. Наличие наркотиков опийной группы.
Героин: светло-серый, с коричневым оттенком порошок, в виде мелких кристаллов, см неприятным запахом, горький или сладковатый на вкус (похож на стиральный порошок или питьевую соду).
«Ханка»: темно-коричневые лепешки 1-1,5 см. в поперечнике.
«Соломка»: мелко размолотый, коричневато-желтый порошок из частей растения, стеблей.
«Бинты»: плотная, ломкая хлопчатобумажная ткань, пропитанная наркотиком.
«Черное»: коричневый раствор с запахом укуса и осадком из темных частиц. | Да | 5 бал. |
| 14. Наличие медицинских препаратов из следующего списка: кодеин, морфина гидрохлорид, трамал, реланиум, радедорм. | Да | 4 балла |