**Социально - психологический**  **тренинг «Я выбираю жизнь!»**

**Цель тренинга:** формирование у учащихся старшего школьного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих жизни.

**Задачи тренинга:**

1. Способствовать формированию у учащихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

3. Дать информацию о существовании и причинах возникновения зависимостей от наркотиков и их пагубном влиянии на здоровье.

4. развивать у обучающихся способность осознанно выбирать поведение и совершать поступки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.

5. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Ход тренинга:

1. **Вступительный этап.**
2. **Приветствие.**

(Все участники тренинга сидят на стульях в форме круга)

Я приветствую вас, дорогие ребята, на тренинговом занятии антинаркотической направленности «Я выбираю жизнь!».

Давайте встанем со стульев и поприветствуем друг друга, взявшись за руки, я передаю моё пожатие руки каждому по кругу.

Спасибо, присаживайтесь.

1. **Озвучивание цели встречи.**

Мы собрались сегодня для того, чтобы обсудить одну из важнейших проблем многих стран - проблему наркомании. Не секрет, что в мире растет число людей, которое, пытаясь убежать от реальности, используют различные наркотики и галлюциногены.

Люди продолжают употреблять их, несмотря на то, что с давних пор отмечались негативные последствия употребления наркотиков: адская зависимость, риск передозировки, умственная деградация, риск заболевания раком, СПИДом, ранняя смертность и т.д.

Я надеюсь, что тренинговое занятие заставит вас задуматься серьезно о проблеме наркомании, и в ходе нашей встречи вы сделаете для себя соответствующие выводы, выработаете определенные установки по данной проблеме.

**3. Выявление ожиданий участников.**

- Скажите, пожалуйста, чего вы ждете от тренинга, на какие вопросы вы бы хотели получить сегодня ответы? (высказываются по кругу)

1. **Принятие правил Т- группы**

Чтобы сотрудничать в группе нам было комфортно, я предлагаю выработать и принять определенные правила работы в тренинговой группе.

Выслушиваю предложения ребят, а затем принимаем правила.

.

1. **Отключить мобильный телефон**

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

1. **Правило активности**

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Следует помнить о том, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

1. **Здесь и сейчас**

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

1. **Правило круга**

Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

1. **1 микрофон**

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

1. **Я-высказывания**

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

1. **Принцип доброжелательности**

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

1. **Основной этап**
   1. **Оценка уровня информированности.**

Давайте выскажемся по кругу, что значит для меня «жить»? Жить – это значит……

Но очень часто перед каждым человеком встает соблазн, возникает какой – то случай, от которого никто не застрахован… и я предлагаю вам следующее упражнение.

**Упражнение «Запретная коробочка»**

**Цель:** выяснить и обсудить возможные мотивы нарушения запретов.

Материалы: непрозрачная коробочка, шприц.

Ведущий кладет в коробочку шприц. 7-8 добровольцев приглашаются к доске. Обращаясь к ним, педагог говорит, что то, что там лежит - «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. При этом ведущий говорит, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Как правило, отдельными участниками группы запрет легко нарушается. При этом важно обсудить причину нарушения запрета, проанализировать поведение и желания других людей.

**Анализ:** Что движет людей к нарушению запрета?

Может ли это случиться и с вами? (обсуждение)

К сожалению, с некоторыми людьми это случается, давайте посмотрим видеоролик.

* 1. **Информационный блок**.

Просмотр социального видеоролика **«Антинаркотический клип для школ по профилактике употребления наркотиков и пав»**

**Цель:** профилактика употребления наркотиков и ПАВ

* 1. **Приобретение практических навыков.**

**Упражнение «Мои ценности»**

**Цель:** осознание участниками проблем, связанных разного рода с зависимостями.

Материал: заготовки 5 бумажных листочков на каждого участника, ручки

* Название самого любимого блюда;
* Название самого любимого занятия;
* Заветная мечта
* имена 2х самых любимых, близких людей.

Когда участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость, например, от наркотиков, для того, чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни.

Итак. человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить …и не только деньгами. Поэтому я попрошу расплатиться. Подумайте, от чего вы можете отказаться и выбросьте 1 ценность из своей жизни. Сомните и бросьте на пол.

К сожалению, зависимость продолжает развиваться и приходится платить по счетам все чаще и чаще. Вам нужно отказаться еще раз от самого важного в жизни …

И еще раз….

В дальнейшем часто потребитель наркотиков не может сам контролировать ситуацию. Ведущий сам проходит по кругу и выбирает ценность….

У вас осталась только одна ценность – самое дорогое для вас, но теперь ваша жизнь безжалостна к вам и она отнимает у вас последнее… бросайте на пол… у вас ничего не осталось…. Одна пустота… посмотрите на пол.. здесь лежат не только ваши любимые блюда, увлечения, мечты, но и самые дорогие вам люди…Подумайте, что привело вас к этому? Зависимость от наркотиков…. Стоит ли эта зависимость всего того, чего вы лишились?

**Рефлексия.** Обсуждение:

* Что вы чувствовали во время игры?
* С чем (или с кем) труднее было расставаться?
* О чем важно задуматься каждому?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации: «То, что произошло сейчас было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, что никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой. Но выразить свою позицию по отношению к данной ситуации мы можем!»

**Упражнение** **«Поменяйтесь местами те, кто…»**

**Цель**: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

       Я сейчас начну говорить вам «Поменяйтесь местами, те кто…» и если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место. Итак, начнем: «Поменяйтесь местами те кто, заботится о своем здоровье. Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди. Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком. Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта. Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый  человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

      - В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова **«независимый»** определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

      - Какие преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

      -  Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

 Сейчас мы с вами попробуем понять, что чувствует зависимый человек.

**Упражнение**  **«Марионетка»**

**Цель**: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

     Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель кукловодов перевести куклу с одного стула на другой. При этом «кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают кукловоды. Одновременно могут работать несколько «троек».

**Рефлексия**. Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Вопросы:

1. Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы?

2.  Понравилось ли быть куклой в чужих руках?

3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

4. Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

  - Мы с вами смогли увидеть, что большинство людей,  оказавшись в зависимости от чужой воли, чувствуют себя неприятно, неудобно.

1. **Заключительный этап**
2. **Оценка изменения уровня информированности.**

**Игра «Ассоциации»**

**Цель:** определить уровень информированности участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги. Дается задание: «назовите 2-3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - «наркотики», «наркомания», «зависимость». После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их на ватмане на силуэте человека так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий обращает внимание на портрет наркомана.

Мы создали с вами "ПОРТРЕТ НАРКОМАНА"

**Рефлексия.**

Ведущий: Ну что ж, дорогие друзья, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос в этой игре. Кто хочет быть на него похожим? (обсуждение)

Ведущий: Благодарю вас, дорогие ребята, за активное участие в нашем тренинге. Вы многое узнали, многому научились, а главное вы теперь умеете сказать "Нет!" наркотикам. Теперь я предлагаю вам закончить нашу встречу на светлой и веселой ноте.

**Игра «Да здравствует жизнь!»**

**Цель**: обозначить проблемы, связанные с наркоманией, предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Участникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду таким, потому, что ».на лепестках нужно продолжить высказывание… Каждому предлагается заклеить своей ромашкой, нарисованный ранее портрет наркомана

Ведущий: И что же у нас получилось, дорогие ребята? Это угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь!

**Притча о бабочке.**

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумали целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

**Рефлексия.** Поделитесь своими впечатлениями о притче.

И последнее. Употреблять или не употреблять наркотики - **ЭТО ВАШ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР**. Даже если ваши родители или учителя с утра до вечера будут бегать за вами и говорить: "не употребляй наркотики, не кури, не пей", - они ничего не смогут с вами сделать. Выбор за вами!

Будущее в ваших руках.

**Вывод: каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.**

**Мы готовы сделать выбор прямо здесь и сейчас?**

**Все хором: Я выбираю ………(жизнь)!**

1. **Анализ ожиданий и рефлексия.**

Ведущий предлагает по кругу сказать, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось. Оправдались ли ваши ожидания, которые вы озвучивали в начале тренинга?

Каждый может говорить несколько минут или просто сказать несколько слов. (высказывания по кругу)

1. **Ритуал прощания.**

Ведущий: Давайте встанем и возьмёмся за руки.

Я благодарю вас за плодотворную работу! Мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми! Я передаю вам снова свое рукопожатие по кругу! Передаю вам импульс благодарности за вашу искренность и активность! До свидания!