

Профилактика употребления ПАВ
Тренинговое занятие для 6-8 классов
«Мой выбор – моя ответственность!»

Дата проведения тренинга: 25.03.2026г.

Цель: Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ.

Задачи:

- Развитие коммуникативных навыков, обучение конструктивному взаимодействию с социумом.
- Умение прогнозировать последствия своих действий и поступков.
- Расширение понимания и осознания личной ответственности за своё поведение и выбор жизненного пути.
- Формирование положительного образа своего будущего.

Количество участников: 15 человек

Время занятия: 2 занятия по 45 минут.

Материалы: кабинет, стулья 16 шт. (учащиеся + психолог); небольшой мяч (или любой предмет для передачи его между участниками для соблюдения правила «одного микрофона»); восковые карандаши 3 набора; бумага формата А2 3 шт. (3 половинки ватмана); ластик;

*Так как тренинговое занятие проводится в школе и не является основным и обязательным видом деятельности, но при этом остается необходимым и полезным для учеников, то могут возникнуть трудности при организации времени проведения. Я разбила данный тренинг на два занятия, дабы провести его полноценно, развернуто и с пользой для участников тренинга. Занятия я провожу по договоренности с классным руководителем во время классного часа (по одному занятию в течение двух недель). И так как это школьный коллектив, то время на знакомство и установление правил поведения на тренинге не тратится (заготовленные правила поведения написаны на доске и просто проговариваются).

Часть 1. Ход занятия

- **Приветствие.** Все участники сидят в кругу. Психолог приветствует участников тренинга и предлагает всем по очереди поздороваться и

обозначить с каким настроением и самочувствием они сейчас находятся на занятии. Начинает психолог с себя, держа в руках мяч, затем передает мяч соседу слева... Так каждый участник высказавшись передает мяч дальше, пока он не вернется к ведущему.

- **Обозначение правил поведения на тренинговом занятии.** Правила заранее должны быть написаны или прикреплены к доске и хорошо видны всем участникам.

Правила: 1. Правило «одного микрофона». 2. Не пользоваться мобильными телефонами. 3. Не оскорблять участников тренинга. 4. Не применять физическое насилие (не толкаться, не драться...). 5. Высказываться от своего имени «Я...». 6. Уважать чувства и точку зрения каждого участника тренинга.

- **Подвижная игра «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Цель: снижение эмоционального и физического напряжения, создание эмоционально-положительного настроения в группе.

Инструкция: все участники сидят на стульях по кругу, один стоит в центре круга и говорит: «поменяйтесь местами те, кто сегодня умывался (делал зарядку, чистил зубы, кто одет в джинсы и т.д.)». Задача сидящих поменяться местами, кому данное утверждение подходит (кому не подходит остается сидеть на месте), а задача стоящего занять любой свободный стул. Таким образом, всегда остается один стоящий, который загадывает следующее утверждение.

Можно играть сменив 8-12 ведущих.

- **Беседа «Вредные привычки».**

Участникам предлагается обсудить: 1. Что такое вредные привычки? 2. Почему они называются «вредными»? 3. Говоря о «вредных привычках», первыми вспоминаются курение, алкоголизм, наркомания. Почему? 4. Можно ли избавиться от «вредных привычек»? и т.д.

* Важно, чтобы во время беседы высказалось максимальное количество участников тренинга.

- **Упражнение «Человек с «вредными привычками».**

Участники тренинга делятся на три группы по 5 человек. Каждой мини-группе дается лист бумаги, набор восковых мелков, несколько ластиков и говорится задание. 1 группе необходимо на весь лист нарисовать человека, который на протяжении 15 лет очень много курит. 2 группе необходимо нарисовать человека, который на протяжении 10 лет употребляет алкоголь практически каждый день и в больших количествах. 3 группе необходимо нарисовать человека, который на протяжении 10 лет употребляет наркотические средства. Каждая группа должна изобразить внешний облик заданного персонажа, а также составить рассказ о том, как пагубная привычка отражается на его жизни,

его общении с родными, его социальном окружении, финансовом и профессиональном положении и т.д.).

*После того как группы нарисовали каждый своего персонажа, они по очереди выходят со своим плакатом и рассказывают остальным о жизни, здоровье *и внешности изображенного*.

Беседа о вреде для жизни и здоровья данных «вредных привычек». О том, как люди принимают решение сделать данный выбор. Как оградить себя от этого. Как сохранить своё здоровье и свою жизнь.

6. Упражнение «Я выбираю ЗОЖ...»

Психолог говорит участникам тренинга, что каждый из изображенных людей, в один прекрасный день проснувшись решил изменить свой образ жизни, завязать со своей зависимостью, заняться спортом и здоровьем и т.д.

*На этом первое занятие заканчивается и продолжение будет на следующей неделе.

7. Рефлексия. Прощание до следующего занятия.

Часть 2. Ход занятия.

- **Приветствие.** *Все участники сидят в кругу.* Психолог приветствует участников тренинга и предлагает всем по очереди поздороваться и обозначить с каким настроением и самочувствием они сейчас находятся на занятии. Начинает психолог с себя, держа в руках мяч, затем передает мяч соседу слева... Так каждый участник высказавшись передает мяч дальше, пока он не вернется к ведущему.

- **Повторение правил поведения на тренинговом занятии.** Правила заранее должны быть написаны или прикреплены к доске и хорошо видны всем участникам.

Правила: 1. Правило «одного микрофона». 2. Не пользоваться мобильными телефонами. 3. Не оскорблять участников тренинга. 4. Не применять физическое насилие (не толкаться, не драться...). 5. Высказываться от своего имени «Я...». 6. Уважать чувства и точку зрения каждого участника тренинга.

- **Подвижная игра «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Инструкция: все участники сидят на стульях по кругу, один стоит в центре круга и говорит: «поменяйтесь местами те, кто сегодня умывался (делал зарядку, чистил зубы, кто одет в джинсы и т.д.)». Задача сидящих поменяться местами, кому данное утверждение подходит (кому не подходит остается сидеть на месте), а задача стоящего занять любой свободный стул. Таким образом, всегда остается один стоящий, который загадывает следующее утверждение.

Можно играть сменив 8-12 ведущих.

- **Упражнение «Я выбираю ЗОЖ...»**

*Психолог выдаёт каждой группе плакаты, нарисованные ими на прошлом занятии и вкратце проговаривает в чём заключалось задание и краткие характеристики каждого изображенного персонажа, а затем повторяет текст, сказанный в конце прошлого тренинга.

Психолог говорит участникам тренинга, что каждый из изображенных людей, в один прекрасный день проснувшись решил изменить свой образ жизни, завязать со своей зависимостью, заняться спортом и здоровьем и т.д. Так и случилось. Каждый изображённый действительно начал вести здоровый образ жизни, избавился от своей зависимости, занялся спортом и т.д. и вот с тех пор прошло 10 лет...

Участникам тренинга необходимо на имеющемся рисунке изменить человека, его внешний облик и составить рассказ о его жизни (взаимоотношения с близкими и обществом в целом, работа, друзья, здоровье и т.д.). Внимание!!! Нельзя перевернуть лист и нарисовать человека заново, необходимо изменить именно этого человека!!!

*Участникам объясняется, что когда человек решает измениться, ему не выдается новое тело, новое здоровье... Он начинает корректировать то, что имеет на данный момент. Главный посыл в том, что измениться мы можем в любой момент, но мы не можем вычеркнуть того, что есть, мы можем это медленно, методично и победоносно менять шаг за шагом и в итоге достигнуть того результата, которого хотим! Это поможет подросткам научиться не опускать руки при неудачах и не бояться сложностей, а понимать, что всё возможно! Всё в их руках! И что каждое наше решение, поступок, действие или бездействие, наш выбор имеют результаты и прежде, чем что-то сделать или выбрать, нужно продумать последствия, которые могут получиться.

После того, как все группы закончили работу, необходимо обсудить, что получилось, какие мысли и выводы у них сформировались в связи с этим занятием и т.д.

*Необходимо, что бы высказался каждый участник тренинга.

5. Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

6. Подвижная игра «Линейка».

Цель: Снижение эмоционального и физического напряжения. Создание эмоционально-положительного настроения, чувства безопасности и причастности к коллективу.

Все участники строятся в шеренгу в случайном порядке. Далее ведущий просит за 10 секунд построиться слева на право по какому либо признаку (по месяцу рождения, по длине волос от самых коротких до самых длинных, по цвету

глаз от самых темных до самых светлых и т.д. Признаки могут быть самые разнообразные).

- **Завершение тренинга.**