

Тренинг
«Миф и реальность»

Классный руководитель: Авхатова Л.Р.

Пояснительная записка.

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Цель тренинга: Обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ

Задачи тренинга: (1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании; (2) изменение отношения к наркомании; (3) умение сказать "Нет наркотикам"; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

План-конспект.

Введение. (30 мин).

Группа располагается вдоль стены, дается команда: "Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)". Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга.

Мозговой штурм "Почему люди употребляют наркотики?"

Принятие правил работы. (10 мин)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего *может прервать только ведущий*, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться *поднимает руку* и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) *критикуя - предлагай*; (4) *не давать оценок другим участникам*; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи? (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли? (6) знаете ли вы, что наркоманы погибают от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

1. Игра "Спорные утверждения"

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.
- Лёгкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал. (Нет. Ухудшает способности, вводит в депрессию).
- Наркомания это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

2. Оценка усталости

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах.

В фильме должны быть показаны наркоманы во время "ломки", короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра "Ассоциации" (можно по группам)

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

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

1 вариант: Даётся 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 так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

2 вариант: Ассоциации со словом НАРКОТИК (на каждую букву свою ассоциацию, дальше подсчитывается количество положительных и отрицательных);

5. Игра "Словесный портрет"

Группа при помощи жеребьёвки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

6. Ролевая игра "Семья".

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

7. Игра "Марионетки".

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

8. Игра "Отказ".

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль - "уговаривающего, другой - "отказывающегося". Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

9. «Альтернатива»: работа в группах – найти альтернативы ПРИЧИН УПОТРЕБЛЕНИЯ И АЛЬТЕРНАТИВ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ

| ПРИЧИНЫ | АЛЬТЕРНАТИВА |
|------------------------------|----------------------------|
| Самовыражение | Спорт, любовь, хобби |
| Любопытство | Знание |
| Как все | Индивидуальность характера |
| Слабо (не) | Сила воли, характер |
| Проблемы с родителями | Умения – навыки - опыт |
| Проблемы с девушкой (юношей) | убеждения |

| | |
|------------------------------|--|
| Интерес | Расслабление («свой среди своих»); |
| Веселье | Физические нагрузки; |
| Нечего делать | Цирк, дискотека, клуб |
| За компанию | Уход из компании |
| Протест | Самореализации в социально-приемлемой деятельности |
| Одиночество | Родители, педагоги, специалисты; |
| Непонимание окружающих | Компромисс |
| Ощущение остроты впечатлений | Экстремальные виды спорта |
| Назло | Доброта, попытка понять, объяснить |
| Насильно (заставили) | Милиция, ФСНК, оборона |
| Мода (ТВ, реклама) | |

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

| МЕДИЦИНСКИЕ | ПРАВОВЫЕ | СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ |
|------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Ломка | Правонарушение | Замкнутость |
| Передозировка | Преступление | Одиночество |
| Смерть | Тюрьма | Деградация личности |
| Заболевание ЗППП | Общественно-опасные деяния | Нищета: духовная и материальная |
| СПИД | Знакомство с законом | Семья: отношения с родственниками |
| Гепатит С | | Изгой |
| Цирроз печени | | Суицид |
| Сердце | | Асоциальные группировки |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Нервная система | | Генофонд |
| Мозг | | Безработица |
| Весь организм изменяется | | Нездоровый образ жизни |
| Потомство | | Друзья |
| Половое созревание (секс) | | Цель - профессия |
| Взросление (вес) | | Снижение самооценки |
| Внешность | | Самоутверждение через: • хобби; • любовь. |
| Вымирание нации | <ul style="list-style-type: none"> • Снижение налоговых поступлений; • Преступления; • Уменьшение бюджета. | Деградация общества |

Как возникает зависимость?

Как правило, люди ищут в наркотиках что-то приятное или интересное для себя.

Все начинается с решения "просто попробовать". Никто не хочет оказаться наркоманом. Тот, кто идет на это считает, что именно он является тем человеком, который сумеет выти "сухим из воды".

Действие наркотиков коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться любой момент. Но приятные ощущение в данном случае наживка на крючке. Чем привлекательней наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется *психологическая зависимость*.

Появляется это уже после нескольких проб наркотика, а часто - с первого раза. Коварство наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие. Возникает желание их повторить, а может, и усилить. Но острота этих ощущений все время ускользает, блекнет. Это толкает на увеличение дозы и более частое употребление.

Так возникает и прогрессирует наркотическая зависимость.

Употребление наркотика зачастую выполняет защитную функцию, предохраняет психику от "перегрузок", с которыми сталкивается человек в жизни, только вот цена у такой защиты оказывается чрезвычайно высока - потеря самой реальности и самого себя, причем как в прямом, так и в переносном смысле.

Наркоманы умирают, калечатся, попадают в тюрьмы, сходят с ума.

Упражнение-тренинг

Ведущий говорит:

Представьте, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое.

Что подсказывает вам ваш ум?

Грязные мысли:

- Если я скажу "Нет!", со мной не будут дружить.
- А если я откажусь, то они могут дразнить меня.
- А вдруг я останусь один, если скажу им "нет"?

Честные мысли:

- Это мой выбор!
- Я смогу победить свой страх!
- Это нужно сказать, и я сделаю это!

Релаксационный комплекс

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:

"Сядьте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и медленно. Вдох - сила и погружение, выдох - уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать

“нет!” в любой ситуации. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, как ваш голос произносит: “Нет!” Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Она поможет сделать все так, как нужно! Решайте, когда её использовать. Это ваша сила! Ясные мысли помогут её использовать. Никто не сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум - только ваш! Ваша сила — только ваша сила! Теперь пошевели пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: “Я смогу сказать “Нет!”, когда это нужно!”.

КТО ЭТО? Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости

Можно отличать наркоманов в толпе по внешним признакам. Они не абсолютны, но все же часто помогают. Вообще, наружность употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасной. Если Вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

1. Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.
2. Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.
3. Отрешенный взгляд..
4. Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».
5. Осанка чаще сутулая..
6. Невнятная, «растянутая» речь.
7. Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
8. Явное стремление избегать встреч с представителями властей.
9. Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.
10. После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.
11. Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

В ОМУТЕ НАРКОМАНИИ

Наркотики... Это ужасное слово вошло в наш обиход ещё в начале 90-х годов. Но, кажется, только сейчас мы начинаем понимать и принимать на себя тяжкие последствия этого молодёжного увлечения.

Андрей – подросток-наркоман. Увлекался наркотиками 4 года. В возрасте 15 лет Андрей попал в компанию «трудных подростков». Пьющие водку, курящие травку, а иногда и балующиеся различными наркотическими средствами, ребята предложили Андрею испытать кайф на себе. Как известно, в крупном городе достать заветную коробочку порошка не составляет труда, и в этой компании всё чаще и чаще стали появляться различные наркотические средства.

Начал Андрей с безобидной, на первый взгляд, травки, а потом в его жизнь перешли более серьёзные наркотики: кокаин, героин, винт, марихуана, экстази... Незаметно для себя Андрей понял, что стал зависим от наркотиков. И с этого момента жизнь пятнадцатилетнего парня превратилась в сплошной кошмар. Он не мог прожить и десяти часов без очередной дозы, а денег катастрофически не хватало. От безысходности Андрей пошёл с друзьями-наркоманами на заработки. Воровали везде: на улицах, на рынках, в метро, в магазинах, словом, где можно было хоть чем-нибудь поживиться. К своему шестнадцатилетию Андрей стал законченным наркоманом. Перестал посещать школу, часто врал, не ночевал дома. Из симпатичного,

высокого, с крепким телосложением парня, Андрей превратился в грязного оболтуса. На него перестали обращать внимание девушки. К сожалению, мама Андрея поздно заметила, что с сыном творится что-то неладное. Парень жил с бабушкой, т.к. его родители развелись, мать работала на высокооплачиваемой работе и редко бывала дома.

Лучшая клиника, лучшие доктора, психологи... Но, к сожалению, помощь пришла слишком поздно. После первого анализа крови врачи вынесли приговор: СПИД.

Андрей не винил никого из родных и близких, - а лишь себя одного. От него отказались все друзья, а помогали в тот тяжёлый момент лишь самые близкие люди – мама и бабушка, которые до конца надеялись на помощь медиков. Но, к сожалению, медицина не всегда бывает всесильна. И через восемь месяцев его не стало. Андрей похоронен на одном из московских кладбищ. Самую дорогую цену заплатил он за подражание своим друзьям и минутный кайф от наркотического опьянения. Таких историй много, гораздо больше, чем тех, которые имеют счастливый конец.

Л. Широина

Упражнение «Причины и следствия потребления наркотиков»

Также в режиме мозгового штурма участники выделяют причины употребления наркотиков и последствия.

| Причины | Последствия |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Возможны такие варианты, как: | |
| скука | скандалы дома |
| поиск новых впечатлений | денежные трудности |
| за компанию | плохое самочувствие (ломка) |
| чтобы расслабиться | столкновение с законом |
| для вдохновения | истощение |
| и т.д. | и т.д. |

Упражнение «Что вы действительно думаете?»

Упражнение направлено на осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

Группа делится на подгруппы по 4 человека, выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против, делается короткое обсуждение.

Предложения:

Курение должно быть запрещено во всех публичных местах

Поведение молодежи сильно ухудшилось

Алкоголиков и наркоманов нужно изолировать от общества

Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы

Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей

Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимости и поведения молодежи.

Время на работу в подгруппах – 10-15 минут.

После этого в общем кругу участники делятся результатами получившегося обсуждения.

Можно наглядно на доске или ватмане представить спектр имеющихся мнений:

Пример:

| № высказывания | Согласны | Не согласны |
|----------------|----------|-------------|
| 1 | 5 | 5 |
| 2 | 3 | 7 |
| 3 | 4 | 6 |
| 4 | 5 | 5 |
| 5 | 2 | 8 |

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что не редко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

Упражнение «Мифы»

Группе последовательно предлагаются высказывания, относящиеся к теме алкоголизма и наркомании.

1. Достаточно один раз попробовать. Чтобы стать наркоманом.
2. Под наркотиком усиливаются сексуальные ощущения.
3. Марихуана совершенно безопасна.
4. Алкоголики – люди без будущего.
5. В жизни все нужно попробовать.

В комнате вывешиваются три таблички с надписями:

«Да» «Нет» «Может быть».

Участникам необходимо разделить в соответствии с их убеждениями на 3 группы, после чего организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем переходят к следующему высказыванию.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, существующие в обществе по этой теме (смотри список литературы «Наркомания», выпущенный СЦМК совместно с Кемеровской областной научной библиотекой, 1995 г.)

Примечание. На эту тему может понадобиться больше времени, что зависит от активности участников во время обсуждения и дискуссии, тогда проводится не одно, тогда проводится не одно, а два или даже три двухчасовых занятия.

Занятие. ОТРАБОТКА НАВЫКА ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Цели и задачи: - осознание различий, существующих между людьми; принятие других такими, какие они есть;

- тренировка навыков отстаивания интересов, неконформизм.

Упражнение «Мы похожи!...»

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

Ты похож на меня тем, что...

Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся». По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что мы все в сущности похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение «Отказ» (мозговой штурм)

Преимущества отказа от приема алкоголя в

Недостатки отказа от приема алкоголя в

| группе сверстников | группе сверстников |
|----------------------------------|-------------------------|
| Возможны такие варианты | |
| сохранить здоровье | «белая ворона» |
| быть сильным | потерять прежних друзей |
| сохранить отношения с родителями | насмешки |
| избежать неприятностей с законом | и т.д. |
| и т.д. | |

После сбора всех точек зрения проводится обсуждение. Упражнение призвано создать основу для способности делать осознанный выбор.

Упражнение «Тосты»

Дается задание участникам составить список аргументов в пользу выпивки (тосты), 10 вариантов. Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен вежливо отказаться, найдя контраргументы, этот вариант отказа первый участник первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника заканчиваются, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения выделяются те варианты отказа, которые были наиболее эффективными, кроме того, участники делятся своими чувствами, возникшими в той или иной роли.

Упражнение «Шприц»

Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком: задача второго отказаться; дается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжать разговоры.

Упражнение «Ролевая игра»

А. Две подружки.

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной – уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то не стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции и те, что были неубедительны.

Б. Сходная ситуация, но уговаривающей стороной должен быть парень, а отказывается девушка; предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия. Задание и порядок обсуждения аналогичны.

Упражнение «Диспут»

Если группа большая, то ее делят на две части (по 5-7 человек), количество участников в группе должно быть нечетным. **Задается тема для обсуждения:** «Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?» «Эффективно ли бороться с алкоголизмом с помощью сухого закона?» **Могут быть и другие дискуссионные темы.** Подгруппы рассаживаются кругами и рассчитываются на первый-второй. Первые номера отстаивают одну точку зрения, а вторые – противоположную. взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий должен сначала перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к

следующему по кругу собеседнику. Например: «Насколько я понимаю, ты считаешь, Коля, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье человека, но мне кажется, что ничего страшного нет в том, что человек хотя бы один раз попробует наркотик, благодаря чему будет знать, что это такое. Не правда ли, Саша?» Когда они вдруг закончатся, упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные благодаря нечетному числу участников. Таким образом, каждый будет отстаивать противоположные точки зрения, что формирует более осознанную позицию в отношении алкоголя и наркотиков, кроме того, происходит тренировка навыка отстаивания своей позиции в процессе общения.

Домашнее задание

В течение недели заполнять дневник потребления алкоголя. В дневнике отражаются комментарии относительно ситуации потребления алкоголя:

Почему потребовалось принять?

По собственному желанию и собственному выбору или же его насильно уговорили принять?

Была ли попытка отказаться?

Было это то, чего хотел сам подросток, или же он подчинился группе?

Форма дневника (пример):

| День | Время | Количество | Комментарии |
|-------------|-------|-----------------------|--|
| Пятница | 12 ч | 330 г. Джин с тоником | С друзьями у киосков. Хотелось еще, но не было денег. |
| Воскресенье | 20 ч | Пара глотков пива | Угостили товарищи при случайной встрече. Особенно не хотел, но не ловко отказать. и т.д. |