**Час психолога в 6 классе**

**Час общения «Эпидемия безумия», посвящённый профилактике наркомании**

*Пьянство - это упражнение в безумии.*

*Наркомания - само безумие.*

*Древняя мудрость*

*Суть счастья - в силе духа.*

*Марк Туллий Цицерон*

*Счастье не в том, чтобы делать всегда что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.*

*Л.Н. Толстой*

*Основные составляющие счастья в этой жизни таковы: человек должен над чем-то трудиться, кого-то любить и на что-то надеяться.*

*Джозеф Аддисон*

*Приносить пользу миру - это единственный способ стать счастливым.*

*Г.Х. Андерсен*

**Цели**: расширить представления детей о проблемах общества; познакомить с фактами распространения наркомании среди подростков; дать представление о наркотической зависимости и ее последствиях; формировать отрицательное отношение к курению, алкоголизму, наркомании; способствовать развитию самосознания; развивать навыки самостоятельного принятия правильного решения в критических ситуациях; развивать навыки противостояния давлению; развивать критическое мышление; способствовать повышению самооценки, воспитанию самоуважения; способствовать воспитанию здорового образа жизни и формированию трезвеннических установок у детей.

**Подготовительная работа:**

• репетировать сценку «Где дают бесплатный сыр?» (5 учеников: лиса, кот, двое ведущих, ученик);

• нарисовать плакат «Их разыскивает полиция» (карикатурные «наркодельцы» кот Базилио и лиса Алиса).

**Оборудование:** ксерокопии инструкции (на каждую парту): Наркотик - это яд!

**Так можно отказаться от наркотиков:**

1. Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.

2. Я не курю.

3. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.

4. Я не собираюсь загрязнять организм.

5. Я не в настроении, поэтому сегодня не хочу.

6. Не сегодня (или: не сейчас).

7. Нет, я не хочу неприятностей.

8. Сейчас не могу. Родители сразу заметят.

9. Когда мне понадобится, я дам тебе знать.

10. Мои родители меня убьют.

11. Я таких вещей боюсь.

12. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

13. Как-нибудь в другой раз.

14. Эта дрянь не для меня.

15. Нет, спасибо.

16. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

17. Нет, мне родаки денег не дают, если от меня пахнет табаком.

18. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.

19. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

20. Нет, спасибо, мне еще нужно подрасти.

21. Я за витамины!

22. Нет, спасибо, препаратов я не хочу!

23. Я и без этого превосходно себя чувствую!

24. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная, и мне понадобятся все мозги, какие есть.

25. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.

26. У меня и без этого красные глаза.

27. Нет, спасибо, это опасно для жизни.

28. Эти химические радости не для меня.

29. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.

30. Мне не хочется умереть молодым.

31. Нет, я хочу быть здоровым!

32. Это мне ничего не дает.

33. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т. д.).

**План классного часа**

I. Проблемная ситуация «Где дают бесплатный сыр?».

II. Беседа «Как отказаться от наркотиков?».

III. Психологическая самооборона «Учись говорить "нет"».

IV. Беседа «Ради чего стоит говорить "нет"»?

V. Защита афоризма о счастье.

VI. Заключительная беседа «Компас в океане жизни».

VII. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход занятия**

**I. Проблемная ситуация «Где дают бесплатный сыр?»**

*Психолог*. Мы продолжаем разговор об эпидемии наркомании в России. Жертвами этой эпидемии становятся сейчас дети и подростки. Почти каждый из них впервые получает наркотик бесплатно, в качестве подарка от мнимых друзей. Одни пробуют наркотик из любопытства, другие - чтобы казаться взрослее, третьи просто не могут устоять против давления группы. Но каждый из них подвергает свою жизнь опасности - ведь только каждый десятый подросток-наркоман доживает до 30 лет, остальные умирают в более раннем возрасте.

«Где дают бесплатный сыр?» - так называется интервью, из которого вы узнаете, кто, как и почему распространяет наркотики.

Ведущий 1 (показывает карикатуру на лису и кота). Их ищет полиция, но мы знаем, кто они. Конечно же, это наши старые знакомые - лиса Алиса и кот Базилио. Когда-то они занимались мелким мошенничеством и пакостями, а теперь стали важными бизнесменами, владельцами островов, замков, яхт, самолетов и дорогих автомобилей.

Ведущий 2. По секрету от полиции эти персонажи решили открыть нам тайну своего обогащения. Поделитесь с нами, каким бизнесом вы занимаетесь?

Кот. Да торгуем помаленьку - «травка», порошочки, таблеточки...

Лиса. Марочки, жвачечки...

Ведущий 1. Дайте-ка посмотреть, ой, да это же наркотики - эти вещества включены в официальный государственный список наркотических веществ. При однократном употреблении они способны вызывать приятное психическое состояние, а при систематическом - психическую или физическую зависимость от них.

Ведущий 2. Так, статья 228 Уголовного кодекса Российской Федерации: незаконное приобретение, хранение, перевозка наркотиков - тюремное заключение до 8 лет.

Ведущий 1 (закрывшись ладонью от кота и лисы). Но это же сказочные персонажи...

Ведущий 2. Ах да, совсем забыл! Продолжим наш разговор. И кто же покупает у вас это зелье? Кто является самым главным вашим потребителем?

Кот. Да все тот же Буратино.

Лиса. Все тот же глупенький и любопытненький Буратинка!

Кот. У него всегда есть денежка, которую папа Карло дает ему на книжки, а он все так же ищет Поле чудес в Стране дураков.

Лиса. Там, на Поле чудес в Стране дураков, мы даем ему наркотик - в первый раз бесплатно. А потом он уже сам ищет нас, чтобы купить этот препарат по нашим ценам.

Кот. Он уже в наших руках, ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Ведущий 2. Но как же вам удается уговорить Буратино?

Лиса. Ну, мы же хоть университетов не кончали, а психологию знаем. Этот Буратинка - подросток, а все подростки любопытные и страшно боятся быть не такими, как все. Скажи ему, что все так делают, он за компанию и не то учудит.

Кот. Еще и трусливый, боится, как бы не подумали, что он еще маленький, что папы Карло испугался.

Лиса. Потом у нас есть приемы, с помощью которых можно оказывать влияние на человека.

Ведущий 1. Какие же это приемы?

Кот. Убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

Лиса. Мы даже знаем, как могут отреагировать на наше давление Буратинки.

Ведущий 2. Ну и как?

Лиса. Одни проявляют агрессию, другие сразу сдаются...

Кот. Третьи демонстрируют неуверенность, робость, боязливость.

Лиса. Вот только уверенных и решительных мы боимся.

Кот. Да уж, с такими лучше не связываться.

Лиса. Но у нас для таких свои приемчики есть.

Ведущий 1. Например?

Лиса. Идет, например, такой Буратино на школьную дискотеку - нарядился, надушился, а навстречу - знакомый старшеклассник. Протягивает пакетик, вроде шоколадки, просит передать общему знакомому на дискотеке.

Кот. Главное, чтобы Буратино этот пакетик взял и в карман положил.

Лиса. А потом, пока Буратино будет искать, кому передать пакетик, вызвать полицию и сказать, что Буратино продает наркотики. Полиция его задерживает, находит наркоту и...

Кот....тюрьма или колония - от 3 до 8 лет.

Ведущий 2. Но это же подло!

Лиса. А пусть не строит из себя чистенького!

Кот. И нам бизнес не перебивает!

Ведущий 1. Ну не верю я, что так у вас все легко выходит. Вот не удастся вам уговорить наших ребят.

Кот. Да запросто! Давайте по одному!

Лиса. Ну, кто смелый?

(Выходит один ученик, садится между котом и лисой.)

Умненький, красивенький, богатенький Буратино, у меня есть для тебя такая интересная штучка - эта штучка только для таких, как ты! Ты испытаешь неземное наслаждение...

Кот. Забудешь обо всех неприятностях...

Лиса. Как только выкуришь эту сигаретку...

Ученик. Стоп! Это статья 230 УК РФ «Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ». Те, кто делает это, преступники. Это преступники вдвойне, потому что они еще и хранят наркотики.

Лиса. Ух, какие у вас тут все грамотные! Пожалуй, нам самим лучше уйти.

Кот. Ничего, на наш век Буратинок и без вас хватит!

(Уходят.)

**II. Беседа «Как отказаться от наркотиков?»**

***Психолог***.Часто бывает, что на дискотеке, во дворе, на спортивной площадке кто-то предлагает подростку наркотик. Этот человек нарушает как минимум две статьи Уголовного кодекса - хранение наркотических веществ и склонение к их потреблению.

- Нужно ли разговаривать с преступниками? выслушивать их доводы и уговоры? Что делать в такой ситуации?

• Повторять «нет», как испорченная пластинка?

• Пригрозить, что сообщишь в полицию?

• Рассказать им о вреде наркотиков?

• Придумывать уважительные причины, оправдываться?

• Под любым предлогом немедленно уйти от этих людей?

(Дети высказываются по каждому из вариантов ответа, обсуждают его плюсы и минусы.)

- Да, действительно, самое лучшее - немедленно уйти с этого места, придумав подходящий повод. Какой это может быть повод?

***Примерные ответы детей:***

- Ой, мне же уже надо быть на тренировке!

- Совсем забыл, мне надо быть дома в 4 часа.

- Мне нужно срочно к зубному!

- Мне должны скоро позвонить, бегу домой.

- Мне надо собаку к ветеринару вести.

И т. п.

**Психолог.** Стоит ли проводить время в этой компании, после того как тебе предложили попробовать наркотики? (Нет.)

- А если наркотик предлагает товарищ, друг? Что можно сказать ему? (Не хочу и тебе не советую.)

- А если же товарищ будет настаивать? (Все равно говорить «нет» или перевести разговор на другую тему.)

- Почему ничего нельзя брать из рук людей, которые употребляют наркотики? (Потому что можно стать жертвой обмана.)

- Почему лиса и кот называют те места, где подросток может получит бесплатно наркотик, Полем чудес? (Наверное, потому, что Буратино ищет чудес - выкурил травку и стал богатым, счастливым и т. п.)

- А почему это поле находится в Стране дураков? (Потому что только глупые люди думают, что без труда можно получить блаженство, счастье и т. п.)

- Как понять, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке? (Взяв наркотик бесплатно, человеку попадает в ловушку, из которой может уже не выбраться.)

- Как вы думаете, кот и лиса сами употребляют наркотики? И если нет, то почему?

- Почему кот и лиса боятся уверенных и решительных людей? (Такие люди знают, что делают, они могут подать хороший пример другим и убедить их отказаться от наркотиков, могут сообщить в полицию и т. п.)

Сказав четко и уверенно «нет» наркотикам, вы проявите себя как истинно независимые и взрослые люди, сильные, зрелые, думающие о будущем. Люди, не боящиеся сказать «нет», уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше тех, кто угождает окружающим.

**III. Психологическая самооборона «Учись говорить "нет"»**

**Психолог.** Знаете ли вы, что такое самбо? Это борьба, в которой используются приемы самообороны, приемы для мышц и кулаков. А есть еще приемы психологической самообороны. Один из них - умение сказать «нет».

Сейчас мы будем этому учиться.

У вас на партах листочки, на которых записаны 33 варианта того, как можно сказать «нет», когда вам предлагают наркотики. Выходите по 5 человек, садитесь на стулья возле доски. К вам подходит «провокатор», который предлагает сигареты, алкоголь или наркотик. Вместо ответа вы читаете фразу из инструкции о том, как сказать «нет».

(Дети выходят к доске, проигрывают ситуации.)

**IV. Беседа «Ради чего стоит говорить "нет"»?**

**Психолог.**. Эти фразы, приемы психологической защиты, придумали врачи, чтобы помочь подросткам отказаться от наркотиков. Казалось бы, пользуйся этими приемами, говори «нет», когда тебе предлагают наркотик или алкоголь, и никто не сможет тобой управлять. Но, видно, одних этих приемов недостаточно.

- «А ради чего я должен говорить "нет" наркотикам?» - спрашивают подростки. Что бы вы ответили на этот вопрос?

(Дети высказываются.)

- Чтобы быть счастливым - вот, пожалуй, самый лучший ответ на этот вопрос. Ведь каждый человек стремится к счастью. А что нужно для счастья, как вы думаете?

(Дети высказываются.)

- А вот многие мудрецы утверждают, что для счастья нужно совсем немного - здоровье и хорошая семья. Это ценности на всю жизнь. Они не подвержены инфляции. Совместимы ли наркотики с этими ценностями?

(Дети высказываются.)

**Психолог.** (резюмирует высказывания детей). Трудный возраст пройдет, каждый будет строить свое счастье. А кто захочет выйти замуж за наркомана или алкоголика? Кто захочет жениться на наркоманке или пьянице? Наркотик и хорошая семья несовместимы. У наркомана полностью разрушаются здоровье и психика, он не может наслаждаться семейным счастьем, потому что его наслаждение - это «кайф», бегство от реального мира. Если же наркоманы создают семью, это еще и большая трагедия для детей. Прочитайте первый эпиграф к сегодняшнему разговору. (Читает с доски.) Какое может быть здоровье, какая семья у безумного человека?

**V. Защита афоризма о счастье**

**Психолог.**Ребята, на доске записано несколько афоризмов о счастье. (Читает.)

- Какой из них вы выбрали бы для себя и почему?

(Дети высказываются.)

Но во всех этих афоризмах, мне кажется, есть общая мысль: счастье - это труд души.

**VI. Заключительная беседа «Компас в океане жизни»**

**Психолог.**. Представьте себе корабль, который плывет в океане без руля и без ветрил, да еще и со сломанным компасом. Далеко ли заплывет такой корабль?

(Дети высказываются.)

- Без руля и без ветрил - так говорят о движении без направления и управления. А если человек живет без руля и без ветрил, да еще и без компаса - что можно сказать о таком человеке?

(Дети высказываются.)

Это человек, который не задумывается о цели и смысле своей жизни, о своих жизненных ценностях. Потеря цели и смысла жизни нарушает душевное равновесие человека, что может привести к алкоголизму, наркомании. Многие врачи пришли к выводу, что алкоголизм, курение, наркомания - болезни не столько физические, сколько духовные.

«В здоровом теле здоровый дух», - говорили древние. А наши современники пришли к выводу, что, исцелив дух, можно исцелить и тело.

Пример - штангист Юрий Власов, четырехкратный чемпион мира, шестикратный чемпион Европы, обладатель титула «Самый сильный человек планеты». После травмы позвоночника он был на краю гибели - отнимались ноги, мучили сильнейшие головные боли. Силы с каждым днем покидали его. Ему грозила полная неподвижность. На помощь спортсмену пришли книги о людях, сильных духом. Он запоем читал о тех, кто смог преодолеть себя, победить боль, слабость, страх.

Амундсен - отважный полярный исследователь, человек огромной воли и силы духа.

Уильям Уиллис - шестидесятилетний смельчак, который в одиночку на дешевом плоту пересек Тихий океан в его самой безлюдной и неспокойной части.

Протопоп Аввакум, который выдержал пытки, ссылку, 15-летнее заключение в яме под открытым небом, но не отрекся от своей веры, даже на костре.

Почему человек не сдался, не умер? Почему оставался неуязвим, несмотря на голод, неимоверную стужу и беды? - спрашивает себя Юрий Власов. - В чем основа этой стойкости?

И находит ответ: «Никогда нельзя терять веру в себя - какие бы беды ни обрушивались и какие бы приговоры ни выносила судьба! ...Все зависит от силы волевого сопротивления, от умения найти верное поведение и средства борьбы. Пределы сопротивления безграничны. Организм невероятно стоек и живуч, если им управляет закаленная воля. Самая высшая опора - ты сам. Нет ничего надежнее этой опоры».

«Все зависит от человека, от его воли и силы духа, от его веры в саму жизнь, его способности подавить гордыню», - говорит Власов в одном из последних интервью.

Ему удалось победить свою болезнь и вернуться к активной жизни. Свой опыт по исцелению духа и тела он описал в книгах, названия которых говорят о многом: «Себя преодолеть», «Формула воли: верить», «Справедливость силы».

Юрий Власов и его книги для многих людей стали компасом в океане жизни.

Когда-то с Юрием Власовым сравнивали только одного Юрия Гагарина. До сих пор тяжелоатлеты мира признают Власова идеалом. Бывший губернатор штата Калифорния, знаменитый актер Арнольд Шварценеггер всю жизнь считал Юрия Петровича своим кумиром и специально приезжал в Россию, чтобы встретиться с ним. Тринадцатилетним мальчишкой в Вене Арнольд познакомился с Власовым, тогда и спросил русского спортсмена, как стать таким же сильным, как он.

Власов, посмотрев на фигуру парня, сказал, что Арнольд не выдержит штангу, и посоветовал ему заняться бодибилдингом. Шварценеггер последовал совету Юрия Власова и стал известен всему миру.

Если бы у современных подростков компасом в океане жизни стал Юрий Власов, вряд ли бы они стали пробовать наркотики.

- Есть ли у вас такой компас?

- Есть ли человек, с которого вам бы хотелось делать жизнь?

(Дети высказываются.)

Хотелось бы надеяться, что вам удастся найти такого человека, удастся найти верные ориентиры, чтобы не заблудиться в океане жизни.

**VII. Подведение итогов (рефлексия)**

**Психолог..** Что нового вы узнали в ходе занятия?

- О чем задумались?

- С чем не согласились?

- Чье выступление вам запомнилось?

- Что вам понравилось?

(Дети высказываются.)