



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки.

В современной подростковой среде сохраняется устойчивый миф о существовании так называемых «легких» наркотиков. Транслируемый через социальные сети, медиа и неформальное общение тезис об их «безвредности», способности «помочь расслабиться» или «не вызывать зависимость» является опасным заблуждением и целенаправленной манипуляцией.

С научной и медицинской точки зрения любой психоактивный препарат (ПАВ) является потенциальной точкой входа в тяжелую зависимость. Критическим фактором риска выступает ситуация первого предложения, которая, как правило, сопровождается психологическим давлением, манипуляцией или стремлением подростка соответствовать референтной группе (желанием «быть своим» в компании).

Данная методическая разработка представляет собой сценарий ситуационно-ролевой игры, моделирующей реальную жизненную ситуацию. Сюжет игры воспроизводит обстановку, в которой подростка в новой (или значимой для него) компании склоняют к пробе ПАВ, используя механизмы социального давления, манипуляции, а также элементы буллинга (стыжение, угроза социального исключения). Ролевая игра позволяет участникам не просто получить теоретическую информацию, а в безопасных, контролируемых условиях «прожить» стрессовую ситуацию, проанализировать механизмы давления и сформировать эффективные стратегии уверенного отказа.

Идея о данной методической разработке предложена членами антинаркотического отряда «Альфа-6» государственного учреждения образования «Средняя школа № 6 г. Минска» и создана разработкой директором, заместителем директора по воспитательной работе и педагогом-организатором школы. Деятельность отряда «Альфа-6» направлена на формирование у сверстников осознанного отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ и популяризацию здорового образа жизни через систему тренингов, интерактивных занятий и волонтерских акций.

Разработка реализуется с учетом задач городского проекта «Минская школаВместе#БезОбид» в рамках деятельности учреждения образования по созданию безопасной и поддерживающей среды. Интеграция с проектом «Минская школаВместе#БезОбид» позволяет рассматривать проблему склонения к употреблению ПАВ как частный случай нарушения личных границ и психологического насилия (буллинга). В основе как травли, так и манипулятивного склонения лежат схожие механизмы: давление группы, желание исключить «инакомыслящего», использование стыда и страха. Таким образом, игра способствует не только профилактике зависимостей, но и формированию общих навыков противодействия любому виду давления, что соответствует целям и задачам городского проекта.

Принцип «Равный обучает равного», реализуемый через участие отряда «Альфа-6» в проведении игры, обеспечивает высокий уровень доверия к транслируемой информации и позволяет сделать профилактическую работу



более эффективной и приближенной к реальным запросам подростковой аудитории.

Целевая аудитория: учащиеся VIII – XI классов (возраст 14–17 лет), члены антинаркотического отряда учреждения образования, а также участники волонтерских отрядов, функционирующие по принципу «Равный обучает равного».

Предполагаемое время проведения: 60–75 минут.

Цель игры: сформировать у участников устойчивый навык критического анализа ситуации предложения психоактивных веществ и отработать алгоритмы безопасного и уверенного отказа в условиях психологического давления со стороны сверстников.

Задачи игры:

продемонстрировать механизмы группового давления (манипуляция, шантаж, создание эффекта «толпы»);

развенчать основные мифы о безопасности «легких» наркотиков, опираясь на научные данные и социальные последствия;

обучить конкретным техникам отказа («заезженная пластинка», «перевод стрелок», «уход»);

сформировать ценностное отношение к собственному здоровью и личным границам;

показать ценность независимости от чужого мнения и умения отстаивать свою позицию;

развить эмпатию по отношению к тем, кто может оказаться в подобной ситуации (жертвы буллинга, новички в коллективе);

развить навыки рефлексии и самоанализа;

улучшить коммуникативные навыки и навыки публичного выступления (для участников, играющих активные роли).



2. ОПИСАНИЕ РОЛЕЙ И ЛЕГЕНДЫ

Общая легенда (вводная для всех).

«Вы – учащиеся 10-го класса одной из минских школ. Ваш класс достаточно дружный, но в нем сложилась неформальная иерархия. На прошлой неделе в класс пришел новенький – Дима. Он перевелся из другой школы, пока ни с кем близко не общается, держится скромно и немного тревожно.

В классе есть неформальный лидер – Игорь. Он физически сильный, уверенный в себе, за ним тянется большинство парней. Игорь любит быть в центре внимания и организовывать неформальные встречи после уроков. Его лучший друг и правая рука – Кирилл, который во всем подражает Игорю.

В пятницу вечером Игорь приглашает компанию к себе на квартиру (родители уехали на дачу). Приглашены Кирилл, несколько девочек из класса – Аня и Света, а также новенький Дима. Игорь хочет «посмотреть, что за парень» этот новенький.»

Роли и их психологические портреты (Карточки для раздачи).

Роль 1: Дима (Главный герой, «Новичок», 16 лет).

Тип: рефлексирующий, неуверенный, ищущий принятия.

Личная цель (скрытая): Тебе очень нужно, чтобы новые одноклассники тебя приняли. В предыдущей школе у тебя не было друзей, тебя травили. Ты боишься повторения этого кошмара. Ты готов немного подстроиться, лишь бы быть «своим».

Вводная: Ты никогда не пробовал наркотики, алкоголь – только шампанское с родителями на Новый год. Родители говорили тебе, что наркотики – это зло. Но сейчас в компании Игоря тебе кажется, что это «зло» выглядит очень привлекательно. Ты слышал, что есть «легкие» наркотики, которые почти безопасны. Может, это правда? Ты боишься показаться не таким, какими они себя показывают. Твоя главная эмоция – страх отвержения.

Роль 2: Игорь (Лидер, «Манипулятор», 17 лет).

Тип: доминантный, самоуверенный, с нарциссическими чертами.

Личная цель (скрытая): Утвердить свою власть над новичком. Получить удовольствие от его унижения и своей «крутизны». Проверить Диму, заставить его подчиниться.

Вводная: Ты уже несколько раз пробовал курить со старшими ребятами из своего двора. Тебе нравится чувствовать себя взрослым и дерзким. Ты считаешь, что это просто «прикол», который помогает расслабиться и весело провести время. Ты уверен, что «легкие» наркотики не опасны, и что тот, кто их боится – просто не свой. Тебе интересно, сможет ли Дима стать частью твоей компании, или он не сможет и можно будет издеваться дальше.

Роль 3: Кирилл (Второстепенный персонаж, «Подпевала», 16 лет).

Тип: конформный, зависимый от мнения лидера, неуверенный в себе.

Личная цель (скрытая): сохранить расположение Игоря. Доказать ему, что ты «свой». Не оказаться на месте Димы.



Вводная: Ты во всем поддерживаешь Игоря, потому что боишься его гнева и хочешь быть под защитой сильного. Ты повторяешь его шутки, смеешься над его словами, даже если тебе не смешно. Ты активно поддакиваешь Игорю, когда он давит на Диму, потому что чувствуешь себя в этот момент сильным (за счет слабости другого). В глубине души ты понимаешь, что это нечестно, но стараешься об этом не думать.

Роль 4: Аня (Наблюдатель, «Сочувствующая, но пассивная», 16 лет)

Тип: эмпатичная, но с низкой социальной смелостью.

Личная цель (скрытая): остаться в стороне, не поссориться с Игорем, но и не участвовать в травле.

Вводная: Тебе очень жаль Диму. Ты видишь, как ему страшно и неловко. Тебе не нравится, как Игорь себя ведет. Но если ты сейчас вступишься за Диму, Игорь и Кирилл начнут смеяться над тобой, назовут «жалостливой» и, возможно, тоже начнут издеваться. Ты молчишь и смотришь в телефон, делая вид, что тебе все равно. Твой внутренний конфликт очень силен.

Роль 5: Света (Наблюдатель, «Испуганная», 15 лет)

Тип: тревожная, зависимая, боится конфликтов.

Личная цель (скрытая): переждать и не привлекать к себе внимания.

Вводная: Ты вообще не хотела идти на эту вечеринку, но побоялась отказать Игорю. Сейчас тебе страшно. Ты боишься, что дело закончится дракой или чем-то похуже. Когда Дима смотрит на тебя, ты отводишь глаза. Ты шепотом просишь Аню молчать, потому что «это не наше дело». Главное для тебя – безопасность любой ценой.

Роль 6: Ведущий (Модератор)

Роль: может исполнять педагог или подготовленный волонтер из числа старшеклассников (участник программы «Равный обучает равного»).

Задачи:

введение в игру и объяснение правил;
остановка действия в ключевые моменты (прием «Стоп-кадр»);
комментирование происходящего с психологической точки зрения;
управление временем и эмоциями участников;
проведение заключительной рефлексии и обязательное снятие участников с ролей (дебрифинг).



3. ХОД ИГРЫ

Этап 1. Организационный момент и актуализация (7 минут).

Ведущий:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проведем необычное занятие – ролевую игру. Тема серьезная: давление сверстников и мифы о «легких» наркотиках.
- Поднимите руки, кто хотя бы раз слышал от знакомых фразы: «Да это безопасно», «Все так делают», «Ты что, слабак?», «Это просто наркотики, не ломайся»? (*Ответы*).
- Вот именно эти фразы мы сегодня и обсудим. Наша задача – научиться им противостоять, не теряя себя и не становясь изгоем.

Этап 2. Распределение ролей и погружение (8 минут).

Ведущий раздает карточки с ролями (участники не показывают их друг другу). Затем зачитывает Общую легенду. После этого дает 2 минуты, чтобы каждый «вжился» в роль, подумал о мотивах своего персонажа.

Ведущий:

- Сейчас вы – не Вика, не Дима, не Саша. Вы – Игорь, Дима, Аня, Света, Кирилл. Постарайтесь прожить эту ситуацию честно, от лица вашего героя.

Этап 3. Игровое действие (30 минут).

Сцена 1: Сбор и начало вечеринки.

Интерьер: стулья полукругом, в центре «стол» с банками колы, чипсами. Играет негромкая фоновая музыка.

Игорь (развалившись на стуле, чувствует себя хозяином):

- Ну что, народ, рад, что вы пришли. Дима, присаживайся, не стой столбом. Как тебе наша школа вообще?

Дима (садится на край, напряжен):

- Да... нормально. Учителя хорошие. Ребята... приветливые.

Кирилл (усмехается, толкает Игоря в плечо):

- Приветливые, ха! Это ты пока просто не знаешь наших! Мы веселые!

Аня (тихо, Свете):

- Как-то мне тут не по себе...

Света (шепотом):

- Тише, не начинай.

Сцена 2: Инициация.

Игорь (делает паузу, оглядывает всех):

- Слышь, пацаны, а давайте сделаем вечер чуть интереснее? А то сидим как на уроке. (*достает из кармана небольшой сверток – муляж, имитирующий «закладку»*).

Кирилл (оживляется):

- О, Игорь, ты красава! Классно!

Игорь (обращаясь к Диме):

- Димон, ты с нами? Ты же еще не нюхал такой кайф?



Дима (*бледнеет, пытается улыбнуться, но нервничает*):

- Что это? Я... это... не употребляю. Мне родители...

Кирилл (*перебивает, громко*):

- Ой, да ладно, не ссы! Ты про наркотики что ли не слышал? Это вообще легально почти. Это легкие наркотики, от них ничего не бывает. Я сам уже сто раз пробовал, живой же!

Сцена 3: Давление нарастает.

Игорь (*смотрит на Диму с прищуром, в голосе появляются металлические нотки*):

- Слушай, Дима, ты чего, боишься? Ты вообще пацан или кто? В нашем районе пацаны ничего не боятся. Или ты хочешь всю жизнь просидеть за учебкой? Хочешь быть с нами – будь как мы!

Кирилл (*поддакивает*):

- Димон, расслабься! Это прикольно! Музыка по-другому звучит, смеяться хочется. Игорь, ну дай ему, пусть попробует. Все свои же, никто не узнает, ни родители, ни учителя. Тайна, да?

Игорь (*протягивает сверток Диме*):

- Держи. Мы тут все пробовали. Ты хочешь с нами дружить или как? Если ты такой правильный – уходи и в школе даже не здоровайся.

Сцена 4: Поиск поддержки

Дима (*в отчаянии оглядывается на девочек, ищет поддержки*):

- Девчонки... А вы? Вы тоже будете? Аня? Света?

Аня (*краснеет, смотрит в пол*):

- Я... не знаю... Мне, наверное, домой пора...

Света (*дергает Аню за руку, шепит*):

- Молчи! Не лезь! (*громко Игорю*) Мы просто смотрим, мы так...

Кирилл (*смеется*):

- Дима, не отвлекайся на девочек! Ты пацан или кто? Слабо что ли? Давай, не позорься. Или ты с нами, или с другими. Выбирай давай быстрее, а то мы устали тебя уговаривать.

Сцена 5: Момент выбора (Кульминация)

Здесь наступает момент истины. Игрок, исполняющий роль Димы, должен принять решение и озвучить его.

Ведущий (*поднимает руку*):

- Стоп! Стоп-кадр! Замрите все!

(*Все замирают в позах*)

Этап 4. «Стоп-кадр» и анализ вариантов (15 минут).

Ведущий (*обращается к залу и участникам*):

- Мы зафиксировали самый важный момент. Сейчас Дима стоит перед выбором. Давайте разберемся, что происходит на психологическом уровне.

1. Обратите внимание на давление: Игорь использует три главных рычага:



- Стыд и обзывательства: «трус», «не пацан».
- Искушение: «Ты будешь своим», «мы друзья».
- Угроза изоляции: «Вали отсюда, не здоровайся».

2. Позиция девочек: Это типичная позиция «жертв-наблюдателей». Они не участницы травли, но они соучастницы, потому что своим молчанием дают Игорю карт-бланш».

Ведущий:

- А теперь, пока мы на паузе, давайте проиграем два варианта развития событий.

Вариант А (Негативный/ошибочный) – проигрывается для сравнения

Ведущий дает команду:

- Дима выбирает «быть своим». Действуйте.

Дима (*опускает глаза, берет сверток дрожащей рукой*):

- Ладно... давайте. Только... только один раз. Чтобы вы отстали.

Игорь (*хлопает его по плечу*):

- Молоток! А то ломался, как неродной! Давай, Кирилл, научи новичка!

Ведущий:

- Стоп! Сняли. Что мы увидели? (*Дима согласился*)

Ведущий:

- Согласие не решило его проблему. Наоборот, создало новую. Теперь Игорь и Кирилл знают его «слабое место». Завтра они предложат ему снова. А если он откажется – ему скажут: «Ты что, вчера сам пробовал, теперь в отказку идешь? Все расскажем!» Это называется «компромат» и шантаж. Дима попал в ловушку».

Вариант Б (Позитивный/обучающий) – проигрывается как образец

Ведущий:

- Возвращаемся в момент «Стоп-кадра». Дима, теперь ты выбираешь уверенный отказ. Используй любые техники.

Дима (*смотрит прямо на Игоря, старается говорить твердо*):

- Нет, Игорь. Спасибо, но нет. Мне это не нужно».

Игорь:

- Чего ты ломаешься?

Дима (*спокойно, без агрессии*):

- Я не ломаюсь. Я просто не хочу. Я занимаюсь спортом, мне завтра на тренировку. И вообще, мне не нравится, когда меня заставляют. Я пойду, наверное.

Кирилл:

- Фу, ну и нудный ты!

Дима (*встает*):

- Может быть. Пока, ребята. Аня, Света, если хотите – я провожу вас до метро.

(*Дима уходит. Аня и Света переглядываются, стыдно, но они остаются*)

Ведущий:



- Стоп! Отлично! Запомните этот алгоритм: Дима не оскорблял никого, не дрался, не доказывал, что он крутой. Он просто сказал «нет» и аргументировал (спорт). Он предложил альтернативу (проводить девочек), показав, что он не трус, а человек с принципами.



4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

4.1. Развенчание мифов (научная обоснованность)

Для того чтобы игра не была просто «театром», ведущий должен иметь под рукой аргументы:

1. Миф: «Легких» наркотиков не существует.

Аргумент: Любое психоактивное вещество (ПАВ) влияет на мозг, она поражает когнитивные функции: память, внимание, способность учиться. Все это доказано исследованиями ВОЗ.

2. Миф: «Я попробую и смогу остановиться».

Аргумент: Никто не планирует становиться наркоманом. Зависимость возникает незаметно. Сначала ты «контролируешь» процесс, потом процесс контролирует тебя. Психологическая зависимость от «легких» наркотиков формируется очень быстро, потому что они предлагают легкий способ «решить» проблемы (скуку, неуверенность, одиночество).

3. Миф: «Это весело и помогает общаться».

Аргумент: Это иллюзия. Настоящее общение строится на общих интересах, доверии, юморе. Общение под «кайфом» – это фальшивка. Завтра, когда ты будешь трезв, ты поймешь, что вам не о чем говорить, кроме как о том, где «достать» новую дозу.

4.2. Таблица «Техники отказа» (Раздаточный материал для ведущего)

Название техники	Как работает	Пример из игры
«Заезженная пластинка»	<i>Спокойно, без эмоций повторяем одну фразу, не вступая в споры</i>	«Нет, спасибо. Я не хочу». – «Да ладно!» – «Я не хочу». – «Трус!» – «Я не хочу»
«Перевод стрелок + встречный вопрос»	<i>Переводим фокус внимания на собеседника, ставим его в неловкое положение</i>	«А почему тебе так важно, чтобы я это сделал? Тебе самому-то это реально нравится или ты просто за компанию?»
«Аргумент + альтернатива»	<i>Объясняем причину и предлагаем другой вариант</i>	«Нет, я не пью и не курю, я занимаюсь самбо. Пойдем лучше завтра в спортзал?»
«Уход (физический и моральный)»	<i>Если давление слишком сильное – просто уходим</i>	«Извините, мне здесь неинтересно. Я пошел. Кто со мной?»

4.3. Правила безопасности для ведущего

1. Дебрифинг (выход из роли) – обязателен!

После игры нужно четко сказать: «Игра окончена. Вы больше не Игорь и не Дима. Вы снова (имена). Вы просто играли роли. Все чувства, которые вы испытали, остаются в этой игре».

2. Работа с эмоциями.



Если видите, что участник сильно расстроен (*особенно игравший Диму*), подойдите к нему лично, скажите: *«Ты справился, это была сложная роль, но это помогло всем нам увидеть проблему»*.

3. Акцент на наказании.

Напомните, что в Беларуси за распространение и употребление наркотиков следует уголовная ответственность (ст. 328 УК РБ), которая может перечеркнуть всю жизнь.



5. БЛОК РЕФЛЕКСИИ

Этот блок необходимо провести в кругу, когда все сидят. Задача – дать высказаться каждому, кто захочет.

Вопросы для обсуждения (по кругу или выборочно):

1. Вопрос к «Диме»:

- Что ты чувствовал, когда на тебя давили всей компанией? Когда ты согласился (в первом варианте) – что изменилось? Стало легче или страшнее? Когда отказался – что помогло тебе не сломаться?

2. Вопрос к «Игорю» и «Кириллу»:

- Что вы чувствовали, когда заставляли другого? Было ли вам его жаль? Что вы чувствуете сейчас, когда смотрите на эту ситуацию со стороны? Кем вы себя ощущали?

3. Вопрос к «Ане» и «Свете»:

- Почему вы молчали? Что вы чувствовали в момент молчания: стыд, страх, безразличие? Что бы вы хотели сказать Диме сейчас, после игры?

4. Вопрос ко всем (зрителям/участникам):

- Как вы думаете, почему тема «легких» наркотиков так опасна? Почему люди, которые их предлагают, часто называют их «безвредными»?

- Если бы эта ситуация случилась с вашим лучшим другом, что бы вы ему посоветовали? Составьте алгоритм из трех действий.

- Что было самым трудным в этой игре лично для вас?

Примерные ответы для модератора (ориентир для дискуссии)

- Самый трудный момент: переступить через страх быть отвергнутым.

- Главный вывод: наркотики – это не про веселье, это про контроль и слабость. Сильный человек – тот, кто может сказать «нет» и уйти, даже если это непопулярно.

- Альтернатива: настоящая дружба и уважение не требуют от тебя саморазрушения.

Итоговый вывод ведущего:

- Сегодня мы на примере игры увидели, как работает механизм «группового давления». Запомните: фраза «все так делают» – это ложь. Делают не все, а только те, кто попал в зависимость или пытается утащить за собой других, чтобы не так страшно было падать. «Легких» наркотиков не существует. Есть только легкий способ испортить себе жизнь. Берегите себя и свое будущее. Спасибо за игру!