

**Управление образования г. Сарпула
МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»**

Утверждаю

Начальник Управления образования г. Сарпула

_____ В.А. Красноперов

«_____» _____ 2017г.

**Методические рекомендации по профилактике
употребления несовершеннолетними
психоактивных веществ**



2017 год

Содержание

1. Введение
 2. Цели, задачи методических рекомендаций
 3. Нормативно-правовое обеспечение профилактической деятельности в образовательных учреждениях
 4. Понятие ПАВ. Типы, характеристики, воздействия
 5. Понятие созависимости
 6. Признаки употребления ПАВ
 7. Факторы риска и факторы защиты в подростковой среде
 8. Основные модели и направления профилактики употребления ПАВ
 9. Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы с родителями
 10. Формы работы с родителями (законными представителями)
 11. Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с родителями в аспекте первичной профилактики употребления ПАВ несовершеннолетними
 12. Особенности в проведении антинаркотических профилактических бесед с несовершеннолетними с учётом их возрастных особенностей
 13. Памятка по созданию стенда, посвящённого здоровому жизненному стилю (профилактике употребления ПАВ)
 14. Список литературы
- Приложение 1 Анкета для определения подростковой наркомании
- Приложение 2 Анкета для родителей (педагогов). Проблемы взросления
- Приложение 3 Тест-опросник родительского отношения А.Я. Варга
- Приложение 4 Лист изучения отношения учащихся к наркотикам
- Приложение 5 Кл. час "Профилактика употребления ПАВ"
- Приложение 6 Деловая игра "ВСЕЛЕННАЯ"
- Приложение 7 Кл. час по профилактике употребления ПАВ
- Приложение 8 Мероприятие для родителей подростков по профилактике наркозависимого поведения
- Приложение 9 Родительское собрание «Профилактика ПАВ»
- Приложение 10 Родительское собрание "Профилактика наркомании среди подростков"
- Приложение 11 Классный час «Мы за ЗОЖ»
- Приложение 12 Тренинговое занятие «Вне зависимости»
- Приложение 13 Кл. час "Наркотики и их последствия для здоровья"
- Приложение 14 Тренинг «Профилактика наркомании у детей и подростков»
- Приложение 15 Родительское собрание «Семья самое тёплое место на Земле»
- Приложение 16 Занятие «Наркомания: причины и последствия»
- Приложение 17 Материалы для родителей
- Приложение 18 Памятка для родителей «Несколько правил, позволяющих предотвратить употребление ПАВ вашим ребёнком»
- Приложение 19 Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребёнком (подростком)
- Приложение 20 Памятка по профилактике наркомании

1. Введение

Массовое потребление психоактивных веществ в молодежной среде, в том числе потребление наркотиков остается одной из острейших проблем современности, так как по своим долгосрочным последствиям представляет серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства.

По оценкам экспертов наркомании подвержены в основном подростки и молодежь. По статистике, основными потребителями наркотиков являются люди от 14 до 30 лет. Поэтому проблема распространения и употребления наркотиков в молодежной и образовательной среде приобрела особую актуальность и требует совместных решительных действий, как со стороны государства, так и со стороны общества.

Обращает на себя внимание рост числа женщин, употребляющих наркотические и психоактивные вещества (за последние 10 лет оно увеличилось в 6,5 раза), появление «семейной» наркомании и фактов вовлечения малолетних детей в наркоманию собственными родителями.

Научно установлено, что склонность к курению, употреблению алкоголя, наркотиков, вообще к нездоровому образу жизни и к асоциальному поведению закладываются в самом раннем детстве. Соответствующие вкусы, потребности и манера поведения формируются на основе автоматически работающих инстинктов ребенка: подражания, ориентировочно-исследовательского (попробовать самому), группового (общение, быть таким же, как другие) самоутверждения (поскорее выйти из подчинения взрослым и делать, что заблагорассудится) и других.

В сложившейся ситуации профилактика наркомании в молодежно-подростковой среде приобретает приоритетное значение, а в число значимых субъектов профилактики наркомании среди детей, подростков и юношества следует отнести их ближайшее окружение: семью, родителей. Большинство эффективных профилактических программ, как отечественных, так и зарубежных, как обязательный компонент в комплексе мероприятий, направленных на предотвращение вовлечения подростков в немедицинское употребление психоактивных веществ (далее ПАВ) включает работу с семьей.

С учетом актуальности проблемы наркотизации молодежи и понимания того, что, во-первых, родители составляют первую общественную среду ребенка, закладывают основы его физического и психического здоровья, играют важнейшую роль в формировании жизненных ориентиров; во-вторых, родительская общественность является многочисленной, активной и наиболее заинтересованной в здоровье своих детей частью общества, одним из перспективных направлений по вопросам профилактики является работа с родителями школьников.

Поэтому считаем своевременным предложение методических рекомендаций по организации профилактической антинаркотической работы с родительской общественностью, разработанных на основе обобщения научно-практических материалов по указанной проблеме.

II. Цели, задачи методических рекомендаций

Цель: оказать методическую помощь в профилактической деятельности, направленной на минимизацию уровня вовлеченности в употребление ПАВ обучающихся образовательных учреждений.

Задачи:

1. Сформировать единое профилактическое пространство в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики (учащиеся, родители (законные представители), педагоги);

2. Исключить влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление ПАВ обучающихся образовательных учреждений;

III. Нормативно-правовое обеспечение профилактической деятельности в образовательных организациях

Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в системе образования регламентируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Международными:

Конвенция о правах ребенка (20 ноября 1989 года)

Статья 33

Принимаются все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные, а также меры в области образования, с тем чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ, как они определены в соответствующих международных договорах, и не допустить использования детей в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими.

2. Федеральными:

Федеральный Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» № 3-ФЗ от 8 января 1998 г.

Ст.4 п.2 устанавливает, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду.

Федеральный Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г.

Ст.2 п.1 Основными задачами деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних являются:

- предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявление и устранение причин и условий, способствующих этому;
- обеспечение защиты прав и законных интересов 3 несовершеннолетних;
- социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении;
- выявление и пресечение случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий.

Ст.4 п.1. В систему профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних входят:

- комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав;
- органы управления социальной защитой населения;
- федеральные органы государственной власти и органы государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие государственное управление в сфере образования, и органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования;

- органы опеки и попечительства, органы по делам молодежи, - органы управления здравоохранением;
- органы службы занятости, органы внутренних дел;
- органы по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ;
- учреждения уголовно-исполнительные.

Ст.5 п.1. Одна из категорий лиц, в отношении которых проводится индивидуальная профилактическая работа – несовершеннолетние, употребляющие наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющие одурманивающие вещества, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе.

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 г.

Согласно **ст.14 п.1** принимаются меры по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию, в том числе от национальной, классовой, социальной нетерпимости, от рекламы алкогольной продукции и табачных изделий, от пропаганды социального, расового, национального и религиозного неравенства, от информации порнографического характера, от информации, пропагандирующей нетрадиционные сексуальные отношения, а также от распространения печатной продукции, аудио- и видеопроductии, пропагандирующей насилие и жестокость, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.

Ст.41 п. 4, 7, 8. Образовательная организация несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г.

Разработка и реализация программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ.

Ст.4. Одни из принципов охраны здоровья – приоритет охраны здоровья детей и приоритет профилактики в сфере охраны здоровья.

Ст.7 п.1 признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

Ст.12. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья обеспечивается путем:

- разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ;
- осуществления санитарно-противоэпидемических(профилактических) мероприятий;
- осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними;
- проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Федеральный Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 г.

Согласно ст.5 п.2 запрещается распространять среди детей информацию, побуждающую к причинению вреда своему здоровью, самоубийству; способную развить порочные наклонности (алкоголизм, наркоманию, занятие проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством).

Распространяемые среди детей сведения не должны оправдывать насилие и жестокость, противоправное поведение; отрицать семейные ценности; содержать нецензурную брань и порнографию. Названная информация не может транслироваться по телевидению и радио с 4.00 до 23.00.

Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года, утв. Указом Президента России от 9 июня 2010 г. № 690(ред. от 07.12.2016).

Цель – сократить незаконный оборот и немедицинское потребление наркотиков. В связи с этим предусмотрен ряд мер. Так, следует создать систему государственного мониторинга наркоситуации, активизировать пропаганду, внедрить в деятельность реабилитационных центров малозатратные технологии и стационарозамещающие формы оказания помощи. Кроме того, развивать производство новых лекарств, содержащих наркотики, извлечь которые и применить в немедицинских целях сложно (масляные формы, пластыри и др.). В образовательных программах должны быть разделы по профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

Ст.21. В целях сокращения предложения наркотиков обеспечивается ужесточение административной ответственности за незаконное потребление наркотиков, уголовной ответственности за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков и их прекурсоров, в т.ч. за сбыт наркотиков в исправительных учреждениях, а также в учреждениях или местах, используемых для проведения учебных, спортивных, культурных, развлекательных и иных публичных мероприятий.

Ст.24. Стратегической целью профилактики немедицинского потребления наркотиков является сокращение масштабов немедицинского потребления наркотиков, формирование негативного отношения к незаконному обороту и потреблению наркотиков и существенное снижение спроса на них.

Ст.25. Достижение названной цели осуществляется путем решения следующих основных задач:

- формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающее снижение спроса на наркотики;
- формирование психологического иммунитета к потреблению наркотиков у детей школьного возраста, их родителей и учителей.

Ст.27. Одним из предпочтительных направлений антинаркотической деятельности является включение в основные и дополнительные образовательные программы общеобразовательных учреждений и учреждений профессионального образования разделов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами, а также программ, направленных на соответствующие целевые аудитории.

Распоряжение Правительства РФ «О концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения РФ на период до 2020 г.» № 2128-р от 30 декабря 2009 г.

В 2013-2020 гг. планируется реализация программ по формированию традиции здорового образа жизни, развитию спорта и физкультуры; обеспечение эффективной профилактики возникновения алкогольной зависимости и мер по своевременному выявлению сопутствующих заболеваний; ликвидация нелегального алкогольного рынка, снижение уровня первичной заболеваемости и смертности от алкоголизма.

IV. Понятие ПАВ. Типы, характеристики, воздействие.

Психоактивное вещество - любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания. Эти изменения могут носить как положительный, так и отрицательный характер.

Основные типы психоактивных веществ, характеристика и воздействие.

№	Тип веществ	Вещества	Характеристика	Воздействие	
				Немедленное	Долгосрочное
1.	Алкоголь	Пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия	Воздействие алкоголя на различных людей является различным. Оно зависит от того, сколько принято и как быстро принимается алкоголь, от размеров тела человека, возраста, пола, общего состояния здоровья, веса и состояния питания, принимается ли алкоголь вместе с пищей, либо после тяжелой физической нагрузки. Дети, молодые люди и женщины обычно более подвержены влиянию алкоголя, чем взрослые мужчины.	Человек начинает делать то, что он обычно не делает. У него может происходить потеря физической координации, нечеткое видение, бессвязная речь, он принимает неправильные решения, у него происходит нарушение памяти. Чрезмерное употребление в течение короткого периода времени может вызывать головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и смерть	Регулярное употребление алкоголя в больших количествах в течение продолжительного периода времени может вызвать потерю аппетита, недостаточность витаминов, проблемы с кожей, потерю сексуального влечения, нарушение печени, нарушения мозга и потерю памяти. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от алкоголя.

2.	Никотин	Папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка	Активное вещество, содержащееся в табаке - вызывает зависимость от его употребления. После того, как человек начал употреблять табак, он, скорее всего, будет продолжать его употреблять в течение длительного времени. Принятие обществом веществ, содержащих никотин, создает условия к тому, чтобы большинство людей рано начинали и продолжали его употреблять.	Человек испытывает чувство тревоги сразу же после употребления табака, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сердечных сокращений и временное повышение кровяного давления. Возникает также головокружение, тошнота и уменьшение аппетита.	Долгосрочное воздействие включает заболевания сердца и легких, закупорку артерий (заболевание периферически х сосудов), гипертензию, бронхит, рак легких, раковые заболевания полости рта (при курении трубки и жевании табака). У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от никотина.
3.	Конопля	Марихуана, анаша, гашиш	Произрастает во многих частях мира. Каннабис действует главным образом как депрессант. Он может ввести пользователя в эйфорическое состояние, а затем в состояние релаксации и покоя. Крупные дозы могут изменить физическое восприятие, подобно галлюциногенам.	Ощущение благополучия, релаксации, отсутствие запретов, потеря мышечной координации и концентрации. Могут произойти учащение сердцебиения, покраснение глаз и повышение аппетита. Большие количества могут вызвать панику, галлюцинации, беспокойство и дезориентацию.	Регулярное употребление в течение длительного времени повышает вероятность зависимости, вызывает нарушение когнитивной функции и может ухудшить существующие психические проблемы.

4.	Симулянт ты	Кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази	Они усиливают или повышают активность центральной нервной системы. К стимуляторам относится широкий диапазон средств от кофеина, который содержится в чае или кофе до более сильных средств, таких как кокаин и амфетамины	Человек обычно испытывает краткое интенсивное чувство интоксикации и преувеличенное чувство уверенности в себе. Затем настроение быстро изменяется к худшему и может стимулировать человека к повторению дозы. Кофеин в кофе и чае быстро распространяется по организму и оказывает на человека возбуждающее воздействие. Слишком большое количество может вызвать усиление сердцебиения, чувство беспокойства и расстройство желудка.	Стимуляторы могут вызвать нарушение сна, раздражительность, проблемы психического здоровья, чувство подозрительности и недоверия к другим, а также галлюцинации. Употребление кофе и чая в течение длительного периода времени может вызвать у пользователя нарушение сна усиление чувства беспокойства, депрессию и расстройство желудка. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от этих веществ.
5.	Опиоиды	Кодеин, героин, опиум, морфин, метадон	Обладают способностью облегчать физическую боль и/или действовать в качестве депрессантов. Некоторые из них используются в качестве медицинских препаратов, тогда как другие используются как незаконные вещества. Они могут синтезироваться искусственно или производиться из опийного мака (опиаты).	Эти психоактивные вещества вызывают ощущение благополучия и эйфории, сонливость, сокращение зрачков, тошноту, рвоту и запор. Чрезмерная доза приводит к бессознательном	Психоактивные вещества в этой группе быстро приводят к зависимости.

				у состоянию, угнетению дыхания и смерти.	
6.	Депрессанты	Успокаивающие средства, снотворные, барбитураты, бензодиазепины	Вещества этой группы производятся синтетически и не существуют в природе. Они понижают активность нервной системы организма. Медицинские работники часто предписывают их для лечения бессонницы и беспокойства.	Все вещества этой группы оказывают воздействие, сходное с воздействием алкоголя. Они замедляют мыслительные и двигательные процессы человека и понижают способность к концентрации. Они вызывают состояние «похмелья», сонливость и проблемы координации после прекращения воздействия интоксикации. Небольшие дозы уменьшают чувство беспокойства, тогда как более сильные дозы вызывают сонливость. Алкоголь повышает их воздействие, а повторные дозы вызывают отравление из-за того, что вещество быстро не	Психоактивные вещества в этой группе могут привести к зависимости. Продолжительное и значительное употребление может вызвать проблемы с памятью, неспособность к обучению, проблемы с координацией и после вывода вещества могут вызвать конвульсии. В отличие от алкоголя эти вещества, как предостраивается, не наносят ущерба мозгу, печени и желудку.

				преобразовалось в результате обмена веществ. Распространены несчастные случаи и самоубийства.	
7.	Галлюциногены	ЛСД, мескалин	Могут изменять настроение человека, влиять на восприятие окружающей среды, изменять ощущения своего тела. При этом изменяется восприятие внешнего вида, запаха, звука, вкуса или других ощущений. Человек может видеть, чувствовать запах, вкус, или слышать предметы и звуки, которые не существуют. Галлюциногены существуют в природе или производятся химическим путем.	Немедленным воздействием является изменение восприятия, человек видит различные цвета, свет, картинки и ощущает явления, происходящие внутри и вне его тела. Может возникнуть также ощущение паники, страха или беспокойства. Понятие «дурное путешествие» обычно-но относится к неприятному или раздражающему ощущению. Среди пользователей распространены несчастные случаи и самоубийства.	Многие пользователи сообщают о воздействии вещества спустя несколько дней или даже месяцев после его принятия. Это явление часто называется «флешбэк». Регулярное употребление галлюциногенов может ухудшить память, способность к концентрации внимания и создать проблемы для психического здоровья.
8.	Нитриты	Вдыхаемые симулянты на основе амилнитрита	Включают широкий диапазон распространенных препаратов, таких как	Ощущение эйфории, релаксации, сонливости,	Регулярное долгосрочное употребление может привести

9.	Летучие ингалянты	Аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок	аэрозоли, летучие растворители и газы. Подобно алкоголю, они сначала вызывают у человека чувство отсутствия всех запретов, а затем сонливость. Если человек продолжает вдыхание ингалянта, он, в конечном счете, начинает испытывать галлюцинации.	плохой мускульной координации, невнятная речь, раздражительность и беспокойства-во. Наиболее непосредственной опасностью для пользователя является «внезапная смерть при вдохе».	к носовым кровотечениям, высыпаниям на коже и вокруг рта и носа, потере аппетита и отсутствию мотивации. Некоторые растворители токсичны для печени, почек или сердца, а другие могут вызвать нарушения мозга.
10	Другие вещества	Кава, орех бетеля	Кава: напиток, приготовленный из корней кустарника и используемый в южной части Тихого океана для социальных в церемониальных целях. Орех бетеля: это плод азиатской бетелевой пальмы. Часто его жуют в отдельных частях Азии и Тихого океана.	Вызывает мягкое успокаивающее действие и ощущение благополучия.	Значительное употребление может вызвать зависимость и медицинские проблемы (Кава)

V. Понятие созависимости

Созависимость – стойкое аномальное психологическое состояние, испытываемое близким родственником или другом зависимого человека, когда этот человек полностью поглощен проблемами, связанными с зависимостью, и не отдает себе отчета, что и его жизнь тоже стала в определенном смысле зависимой от этих проблем. Созависимый человек своими неадекватными действиями фактически не способствует избавлению от зависимости, хотя и претендует на это, а, наоборот, способствует ее сохранению.

Характеристики созависимого человека:

- преувеличение собственной силы и значимости;
- внешний контроль поведения, как правило, его фокусирование на зависимом от психоактивного вещества человеке;
- «замороженные чувства», неосознанность своих чувств, неконтролируемое их проявление в поведении;
- низкая самооценка;
- закрытое, манипулятивное общение;
- социальная и эмоциональная изоляция;
- слишком свободные или чрезмерно жесткие границы личности и семьи;
- деструктивные роли в семье как следствие алкоголизма или наркомании.

VI. Признаки употребления ПАВ

Внешние признаки, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- состояния возбуждения или вялости, заторможенности;
- речь быстрая, смазанная, непонятная;
- маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или наоборот, оживление мимики;
- провалы памяти, неспособность мыслить логически, объясняя свои поступки и их причины;
- бессонница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью;
- неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения;
- бледный цвет лица, круги под глазами, покраснение лица, сальный налет;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- следы уколов на руках;
- частый насморк («течет из носа»);
- специфический запах изо рта, от одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, запах клея или бытовой химии);
- неопрятность, неряшливость.

Интеллектуально-мнестические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- снижение всех видов памяти, концентрации внимания, интеллектуальной продуктивности, умственной работоспособности;
- ухудшение успеваемости;
- сужение круга интересов, неспособность обобщать и выделять главное;
- «застревание» на мелочах и неудачных примерах;
- плохая сообразительность и «бестолковость»;
- быстрая истощаемость с «отказными» реакциями;
- плоский юмор;
- бедность воображения;
- поверхностность суждений, легкомысленность;
- нарушение логического мышления;
- снижение критики и своему поведению и употреблению ПАВ;
- снижение мотивации к полезной деятельности и отказу от употребления ПАВ;
- снижение способности к адаптации и коммуникабельности в нормативных (ненаркотических) социальных средах;
- инфантилизм;
- ослабление целеустремленности.

Морально-этические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- нарастающая лживость, лицемерие, лень;
- циничность, сквернословие, использование жаргона;
- «ветренность», хвастливость;
- снижение ответственности перед членами семьи и друзьями, безразличие к их печалям и горю;
- неуважение к старшим и мнению других людей;
- пренебрежение к нормам поведения и государственным законам;
- безответственность;
- обвинение в своих неудачах окружающих;
- склонность сочинять небылицы, уход от ответов на прямые вопросы, изворотливость;
- притушение чувства сыновнего, гражданского долга;
- склонность к тунеядству, пренебрежение к систематическому труду;
- склонность к праздному образу жизни, хамство, легкое создание конфликтных ситуаций;

- сексуальная распущенность;
- потеря чувства дружбы и любви;
- установка на нетрудовое добывание денег – воровство, мошенничество, грабеж;
- показной патриотизм или антипатриотизм;
- садомазохистские тенденции;
- ослабление чувства сострадания;
- появление склонности к насмешкам, горькому сарказму;
- неадекватность самооценки (заниженная или завышенная);
- легкая вовлекаемость в субкультурные группировки;
- безразличное отношение к своим долгам (деньги, вещи и т.д.).

Фактически, у больных наркоманией отмечается нарастающее разрушение главных человеческих ценностей, которые составляют ядро всех этических отношений: ценность жизни, здоровья, свободы, целеустремленности, справедливости, любви, искренности, доверия, веры, склонности доверять другому свое духовное достоинство и пр.

Поведенческие нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- низкий уровень соблюдения личных санитарно-гигиенических норм;
- неопрятный или вычурный внешний вид;
- прогулы занятий в школе или места работы по неуважительным причинам;
- уходы из дома, особенно в вечернее или ночное время;
- исчезновение из дома на несколько дней;
- воровство денег, ценностей, одежды, книг, видео- и аудиотехники;
- воровство вне дома;
- избегание общения с членами семьи;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- выпрашивание денег у родителей под различными предлогами, использование денег не по назначению;
- изменение круга общения, отход от прежних друзей, потеря контакта с родителями;
- преимущественное общение с наркоманами или асоциальными личностями;
- прекращение посещения спортивных секций, специальных кружков, культурно-массовых мероприятий;
- продолжительные разговоры по телефону с использованием сленга, непонятных выражений, стремление говорить так, чтобы не слышали родители;
- получение частых сообщений на пейджер;
- агрессивная или болезненная реакция на критику;
- конфликтное отношение с членами семьи;
- совращение к употреблению ПАВ младших братьев, сестер, друзей, подруг;
- частое и необоснованное стремление закрыться в своей комнате или туалете, бурный протест, если встревоженные члены семьи пытаются войти в такую комнату;
- демонстративное суицидальное поведение.
- равнодушие, утрата интереса к прежним увлечениям, учебе, прогулы в школе;
- скрытность, уединенность;
- нарастающая лживость;
- потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность;
- убежденное отстаивание свободы употреблять наркотики;
- изменение аппетита (отсутствие, вспышки прожорливости);
- позитивные высказывания о наркотиках;
- специфический жаргон (травка, ширево, колеса, план, приход, мулька, джеф);
- обнаружение у подростка предметов, сопутствующих употреблению наркотиков (самокрутки, таблетки, ампулы, сухие листья, похожие на пластилин комочки с сильным запахом, клей, шприцы, иглы).

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но наличие 4-5 признаков может навести на подозрения относительно употребления подростком наркотиков или других психоактивных веществ, но если сходятся 9-10 признаков – Вы должны бить тревогу!

Физические и неврологические нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- изменение привычного цвета кожного покрова и слизистых (чаще всего кожа лица и видимые слизистые бледные);
- снижение веса тела;
- изменение аппетита, обычно ослабление или усиление при злоупотреблении гашишем;
- бессонница, плохое засыпание, позднее утреннее просыпание;
- боли в конечностях, особенно в суставах ног;
- боли в позвоночнике;
- сухость кожных покровов, потливость в состоянии опийной абстиненции;
- изменение размера зрачков (сужение или расширение);
- упадок сил, чувство утраты энергии;
- нарушение координации движений;
- расстройство функционирования желудочно-кишечного тракта;
- следы от инъекций ПАВ, подкожные кровоизлияния;
- специфический запах изо рта, запах одежды.

Эмоциональные нарушения, которые могут говорить об употреблении ПАВ, наркотиков

- пониженное или повышенное настроение;
- повышенная возбудимость, несдержанность;
- беспокойство, тревога, страх;
- суточные колебания аффектов;
- эмоциональная лабильность;
- неустойчивость аффектов;
- безучастие, подавленность;
- заторможенность во время беседы или чрезмерная говорливость;
- эмоциональная тусклость;
- замедленная или несвязная речь;
- гипомимичность;
- ипохондрия;
- суицидальные тенденции;
- истеричность;
- тоскливо-злое настроение.

Очевидные признаки использования ПАВ

- следы от уколов в области локтевых сгибов, кистей рук, бедер, в паховых областях;
- шприцы, медицинские иглы;
- маленькие закопченные ложечки;
- бумажки, свернутые в трубочки, папиросы;
- таблетки, капсулы снотворного или обезболивающего действия;
- наркотики в виде порошка, таблеток, травы и пр.

Помните, даже если Ваш ребенок еще не употребляет наркотики, замеченные Вами изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д. указывают на то, что в жизни Вашего ребенка не все благополучно.

Постарайтесь тактично поговорить с сыном или дочерью. Не ругайте, не угрожайте. Узнайте, как Ваш ребенок относится к проблеме. Постарайтесь выяснить, какую помощь

Вы сможете ему оказать. Главное – уделяйте больше времени и внимания, старайтесь больше слушать.

При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры. Обращайтесь только к специалистам государственных учреждений – врачам-наркологам, психологам. Не считайте, что Вы можете «испортить» жизнь своему ребенку, обратившись к врачу. Помните, чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной.

VII. Факторы риска и факторы защиты в подростковой среде

Наиболее актуальной в решении задач системы профилактики становится модель факторов риска и защиты.

В основе данной модели лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления психоактивных веществ и работа с этими выделенными факторами. Безусловно, в жизни человека присутствуют как факторы риска, так и факторы защиты, а работа по профилактике в самых общих чертах основывается на снижении активности факторов риска и повышении действенности защитных факторов.

Под **факторами риска** понимают условия, предрасполагающие к формированию зависимого поведения, что является целью первичной профилактики. Факторы, связанные с понижением интереса к употреблению ПАВ, могут называться защитными факторами.

Краткая характеристика групп факторов риска.

1. Психологические факторы риска

Необходимо акцентировать внимание на особенностях подросткового возраста, которые сами по себе уже являются факторами риска формирования аддиктивного поведения:

- повышенный эгоцентризм;
 - тяга к сопротивлению, протесту против воспитательных авторитетов;
- амбивалентность характера (одновременно стремление быть похожим на взрослого и неприятие мнения взрослого);
- стремление к неизвестному, рискованному;
 - склонность преувеличивать степень сложности проблем;
 - негативная или несформированная Я-концепция;
 - низкая переносимость трудностей.

2. Социальные факторы риска

Это те условия, которые характеризуют ближайшее окружение ребенка и подростка (семья, образовательное учреждение, досуговые учреждения и др.). Начиная с раннего этапа развития ребенка, **факторы семейного неблагополучия** ребенка являются наиболее опасными. Выделим основные среди них:

- семья дисфункциональная (известна положительная корреляция между риском приобщения ребенка к разным видам аддикции и дисфункциональными типами воспитания: гипер-или гипопека, завышенные требования). Особую значимость приобретает эмоциональная функция семьи, которая реализуется в удовлетворении потребностей в симпатии, уважении, эмоциональной поддержке, психологической защите;

- конфликтная семья, насилие и жестокое обращение с ребенком, порождающие комплекс психологических проблем у ребенка, что способствует «уходу» в наркотизацию от реальной ситуации;

- постоянная занятость родителей, невнимательное отношение к детям, приводящее к потере доверительных отношений.

3. Социально-коммуникативные факторы риска связаны с взаимодействием детей вне семьи (школа, сверстники). В образовательной среде выделяются следующие факторы риска:

- плохая успеваемость;
- негативный психологический климат школы;
- неэффективные педагогические технологии оценивания учащихся;
- факты одиночества ребенка в классе, школе, принадлежность к «отвергнутым» (конфликтное пространство);

- факты унижения или давления на детей сверстниками, старшими, взрослыми;
- доступность психоактивных веществ в школе;
- отсутствие возможности включиться в школьные мероприятия.

4. Социально-средовые факторы риска связаны со средой проживания ребенка (доступность ПАВ, отсутствие развитой досуговой инфраструктуры, близость лесных или не организованных парковых зон, наличие недостроенных объектов).

Далее рассмотрим наиболее значимые **защитные факторы**, связанные с понижением интереса к употреблению ПАВ.

1. Факторы психологической защищенности:

- наличие и профессиональная компетентность социально-психологических служб;
- доступность психологической помощи, в том числе консультативной и коррекционно-развивающей.

2. Индивидуальные факторы защиты:

- социальная адекватность, навыки решения проблем и самостоятельного мышления;
- навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, наличие ресурсов разрешения конфликтов;
- личный успех в школьных мероприятиях;
- устойчивая способность отказа от участия в любых проявлениях, приводящих к нездоровому поведению;
- позитивные ожидания, оптимизм в отношении будущего, сила воли

3. Защитные факторы образовательной среды:

- психологически безопасная образовательная среда;
- наличие системы ясных стандартов и правил в школе;
- хорошая успеваемость, ожидание успеха в обучении;
- возможность участия в общественной жизни;
- развитое ученическое самоуправление.

4. Защитные факторы семейной среды:

- внимание со стороны родителей к поведению своих детей;
- вовлеченность родителей в жизненные интересы, успехи детей;
- безопасная среда, низкий уровень преступности в районе.

VIII. Основные модели и направления профилактики злоупотребления ПАВ

Информационная модель- наиболее ранняя и известная модель профилактической работы. В ее основе - представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема психоактивных веществ для здоровья и социального благополучия позволяет предотвратить их употребление. Однако, получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторых сферах рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека.

Модель психолого-медико-социального сопровождения ориентирует на: создание условий для нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), профилактику отклонений в развитии как фактора риска злоупотребления ПАВ.

Модель предоставления альтернативы предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать такие возрастные мотивы и потребности (потребность в общении, самоутверждении, автономии от взрослых, самореализации, идентификации, стремление к риску, поиск острых ощущений, удовольствия и др.), которые могли бы до этого удовлетворяться в асоциальной форме, в том числе через злоупотребление ПАВ.

Психосоциальная модель своей главной целью утверждает развитие социальной и личностной компетентности человека, формирование определенного типа поведения (безопасного поведения, здорового жизненного стиля и т.п.), выработку навыков, обеспечивающих решение психоэмоциональных проблем, адаптацию в динамичной жизненной ситуации и противодействие негативному средовому влиянию (формирование жизненных навыков).

Одно из важных направлений реализации модели - работа с лидерами - подростками, желающими пройти обучение с целью осуществления профилактической антинаркотической работы в среде сверстников (волонтерское движение, инициативы «равный-равному»).

Привлечение подростков к профилактике одновременно решает несколько задач: позволяет охватить этой работой достаточно большую подростковую аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые социальные установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить у ребят чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни,

Направления антинаркотической профилактической работы в образовательной среде

Направление профилактики	Формы реализации
Антинаркотическое просвещение учащихся	Социальная реклама (плакаты, газеты, листовки, ролики, передачи), лекции, беседы, дискуссии, «круглые столы», встречи со специалистами ОВД и медицинских учреждений, излечившимися наркоманами, «лидерами мнений».

<p>Обучение здоровью - разработка и модификация образовательных программ, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни и предупреждение употребления ПАВ</p>	<p>Обучение и воспитание через предмет - валеология, ОБЖ, физическая культура, литература, история, биология, химия и др.; программы обучения жизненным навыкам; специализированные социально-психологические тренинги.</p>
<p>Психолого-медико-социальное сопровождение учащихся специалистами службы практической психологии в системе образования</p>	<p>Разработка и внедрение программ диагностики и коррекции отклоняющегося развития и поведения, технологии педагогической поддержки учащихся, программ личностного роста и развития психосоциальной компетентности, ресоциализация и реабилитация подростков «группы риска».</p>
<p>Проведение профилактических мероприятий-акций</p>	<p>Конкурсы, фестивали, концерты и др.</p>
<p>Воспитательная работа</p>	<p>Поддержка индивидуальной и коллективной творческой деятельности детей и подростков в контексте профилактики: КТД (коллективные творческие дела), детские мастерские, концерты, спектакли, конкурсы, сочинения, выпуск газет, подготовка радио- и телепередач, съемка видеороликов и фильмов, разработка компьютерных иф, программ, оформление сайтов. Поддержка и развитие детских и молодежных просоциальных организаций (объединений) и движений, поддержка субкультурных сообществ антинаркотической направленности, развитие лидерских программ, создание клубных объединений. Формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для ведения профилактической работы и оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимости от ПАВ. Развитие различных форм внешкольной детской и юношеской инициативы по осуществлению социально значимой деятельности: благоустройство территорий, оказание поддержки инвалидам, престарелым, многодетным семьям, патронаж детей и др.</p>
<p>Программы сохранения и укрепления здоровья, развития физкультуры и спорта</p>	<p>Внедрение здоровьесберегающих технологий. Организация летних оздоровительных лагерей. Реализация модели «школа здоровья». Организация систематических занятий детей физкультурой и спортом (секции, фитнес-клубы, соревнования).</p>
<p>Раннее выявление и сопровождение детей группы риска наркотизации и злоупотребляющих ПАВ</p>	<p>Создание внутришкольного наркопоста при школьном медицинском кабинете или кабинета профилактики, решающих задачи учета обучающихся с «риском» наркотизации и проблемами наркозависимости; проведение при информированном согласии обучающихся тестовой доврачебной диагностики наркотизации; консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с наркотизирующимся ребенком.</p>

Развитие инфраструктуры и содержания дополнительного образования детей	Кружковая и студийная работа; программы досуговой деятельности (музыкально-развлекательные мероприятия, дискотека, КВН, "Что? Где? Когда?", викторины, конкурсы, интернет-кафе).
Работа с педагогами по формированию установок здорового образа жизни, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости психологической компетентности,	Тренинги, консультации, семинары, проектная работа.
Работа с родителями	Родительский всеобуч, родительский университет, организация групп родительской поддержки для «проблемных» семей, семейное консультирование, социально-педагогическая поддержка и помощь «проблемной» семье, тренинги по развитию социально-психологической компетентности.

Формы и методы антинаркотической профилактической работы с несовершеннолетними

Для работы с подростками эффективнее использовать групповые методы. Участвуя в групповых формах, подросток учится:

- устанавливать доверительные отношения со сверстниками,
- преодолевать конфликты, жизненные трудности безопасными путями,
- чувствовать эмоциональное состояние другого человека, раскрывать свои индивидуальные и творческие возможности,
- действовать в критических ситуациях, сотрудничать, работая в коллективе.

Групповые методы помогают детскому коллективу:

- создать зону эмоционального комфорта,
- установить доверительную, дружелюбную атмосферу,
- найти каждому свое место в группе сверстников.

Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно: когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс обучения, а сам процесс становится легче и интереснее.

Существует так называемая «пирамида познания», которая показывает, что чем больше степень участия обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается участниками.

Чем активнее форма передачи информации, чем активнее вовлечены в этот процесс слушатели, чем больше каналов восприятия задействовано в процессе обучения, тем выше уровень усвоения знания, приобретения навыков, овладения умениями, формирования отношения, установок, мотивов к деятельности.

Интерактивные формы универсальны в профилактической работе, как с детьми, так и с родителями и педагогами.

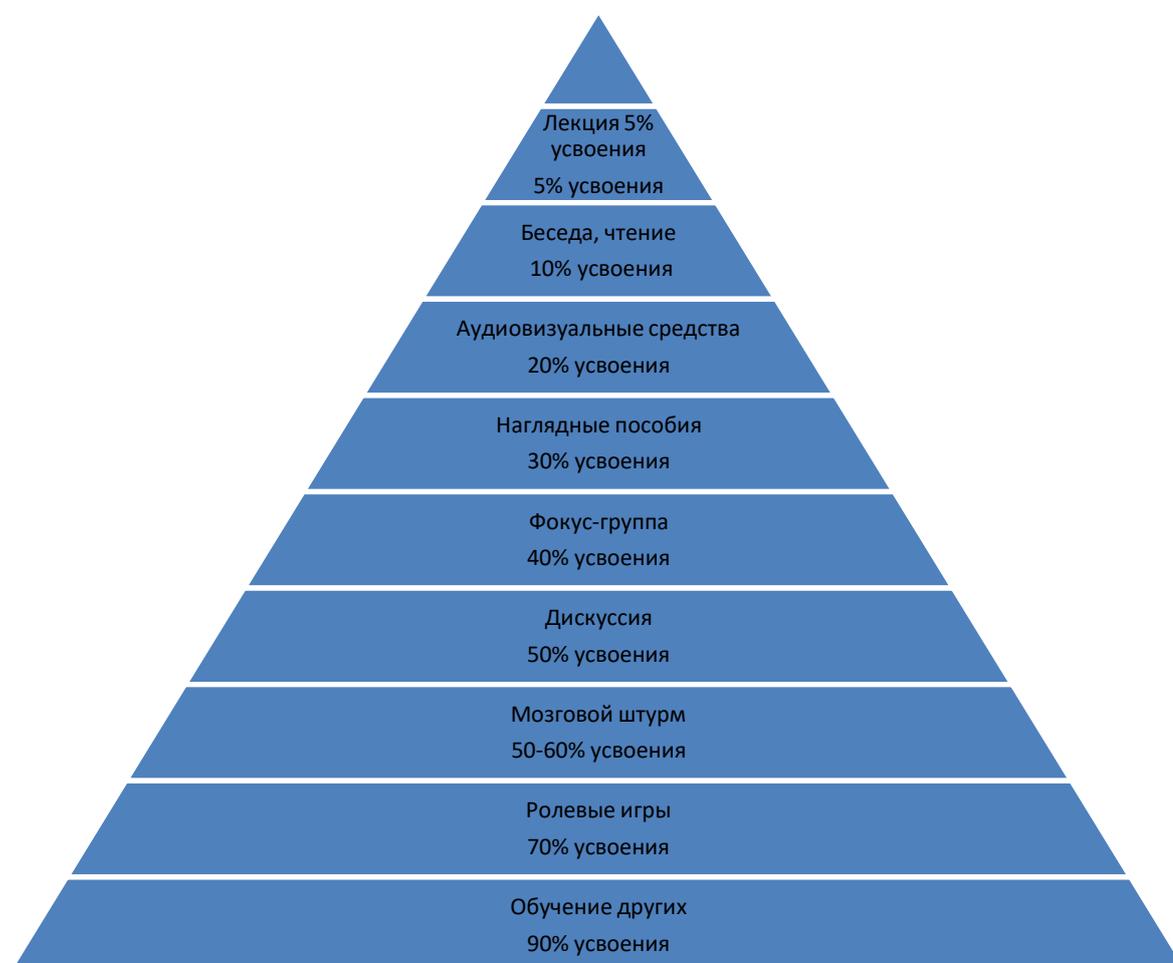
Лекция наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Лекция позволяет обеспечить целостность и логичность изложения, сжато дать информацию о проблеме. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя. Во время чтения лекций трудно учесть потребности, мнения, чувства слушателей и степень их

готовности к восприятию информации; невозможно развить какой-либо новый навык, умение. Необходимо помнить, что из услышанного усваивается только 5 % информации.

Беседа предполагает, что ведущий задает участникам вопросы, а не просто излагает информацию. Таким образом, свой рассказ ведущий строит на встроеноответном методе: вопрос ведущего - ответ слушателей - комментарии и корректировка ведущего. Это позволяет сделать процесс информирования преимущественным опирающимся на имеющиеся знания слушателей, но изучаемому вопросу. Кроме того, комментарии ведущего позволяют удерживать внимание слушателей, тем самым процент усвоения информации при использовании этого метода повышается.

Чтение - хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Может происходить в одиночку или в компании, но не позволяет достичь глубокого усвоения информации. Можно прочитать о том, как преодолевать стресс, но не суметь этим методом воспользоваться. Необходимую на занятии информацию лучше размещать на карточках для индивидуальной или групповой работы.

Аудиовизуальные средства. Люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание интересного материала - замечательный способ для эмоционального переживания информации. Чтобы повысить степень усвоения, нужно обязательно подготовить вопросы, обсудить просмотренный фильм. Видеоматериалы (фильмы, мультфильмы) программы «Здоровое будущее детей» используются как стимул для дискуссий и упражнений.



Использование **наглядных пособий**. Применение наглядных пособий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, осязанием и обонянием. Наглядные пособия для занятий могут быть самого разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.

«Фокус-группа» - это форма рассчитана на работу с группами. Она дает возможность исследовать мнения, настроения, установки участников, степень понимания проблемы и пути ее решения.

Результаты таких исследований важны для ведущего. Но в такой же мере они важны и для самих участников, потому что позволяют им прояснить свои мнения и суждения, их причины, а также понять других.

Дискуссия - эта форма рассчитана на работу с группами (учащиеся одного класса). Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. Это обмен мнениями.

Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и свое мнение они меняют более легко. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

Дискуссия подразумевает руководство ведущего, принятие правил и следование определенным шагам.

Правила проведения дискуссии:

1. *Правило активности.* Каждый должен участвовать, высказываться, реагировать на чужие высказывания.
2. *Правило очередности.* Когда один говорит, другие слушают.
3. *Правило внимательности.* Не отклоняться от темы дискуссии.
4. *Правило открытости.* Каждый открыто высказывает свое мнение и свои чувства.
5. *Правило проблемы.* Обсуждаются мнения о теме, а не об участниках.
6. *Правило уважения друг к другу.* Нельзя оскорбительно отзываться о ком-то, навешивать ярлыки, давать оценочные суждения.
7. *Правило времени.* Каждый берет на себя обязательство говорить коротко и по существу.

С правилами дискуссии знакомит ведущий. Желательно написать правила на доске или отпечатать на листе бумаги крупными буквами так, чтобы видели все участники.

Мозговой штурм - это форма группового мышления и эффективный способ решения проблем. Может проводиться и в малых, и в больших группах. Этот метод хорош тем, что помогает демократично и ненавязчиво обсуждать многие проблемы. Он также помогает определить уровень знаний и основные направления интересов участников группы. Собранная информация может служить основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий. Если дискуссия отвечает на вопросы: Что происходит? Почему? Зачем?, то мозговой штурм дает возможность ответить на вопросы: Что именно делать? Как? Когда? Кто?

Цель - выдвинуть как можно больше идей в ограниченный интервал времени, спланировать их осуществление.

Люди поддерживают те проекты и решения, в которые вложили собственные идеи, творчество и воодушевление.

Ролевые игры представляют собой небольшие, произвольного характера сценки, отражающие варианты жизненных ситуаций, в которых участники играют роль какого-то персонажа. Люди меньше смущаются, когда нужно высказаться по тем или иным вопросам или выразить свои чувства от лица выдуманного героя.

Полезная сторона ролевой игры - тренировка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники. Например, неплохо попробовать обыграть вариант покупки презервативов в аптеке или ситуацию, когда компания «друзей» уговаривает попробовать наркотик. Подготовка молодых людей к встрече с подобными ситуациями в жизни позволит им заранее обрести ряд навыков, помочь ответить отказом на реально опасное предложение.

Обучение других - это эффективная форма обучения, позволяющая усвоить максимум знаний и навыков. Именно такая форма обучения в большей мере формирует мировоззрение и приверженности обучающегося. Обучение других - самая активная форма передачи и усвоения знаний, навыков, умений, потому что транслируется и сам механизм «передачи усвоения».

Методические рекомендации для педагогов по использованию в работе с несовершеннолетними информационной модели профилактики злоупотребления психоактивных веществ

Информационная модель. Основа - представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема психоактивных веществ для здоровья и социального благополучия позволяет предотвратить их употребление. Предполагается, что, если человек знает об опасности для здоровья определенного стиля поведения, он начнет относиться к такому поведению отрицательно и стремиться от него воздерживаться. Соответственно, если человеку известно, что определенный образ поведения полезен для здоровья и благополучия, то знание об этом с необходимостью сформирует положительное отношение к данному образу поведения, мотивацию к сохранению здоровья и безопасному поведению, позволит в случае необходимости изменить поведение. В информационной модели также широко используются трагические примеры из жизни людей, злоупотреблявших алкоголем и наркотиками, описания фактов деградации их личности и разрушения здоровья.

Информационная модель традиционно реализуется с опорой на эффект запугивания, сознательного вызывания страха. Однако, данный эффект имеет как существенные ограничения, так и негативные последствия:

1. Эффективность сильного страха, если и может быть высокой, то всегда кратковременна.
2. Трансляция знаний о ПАВ может стимулировать интерес к ним, подтолкнуть к пробам.
3. Получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторых сферах рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека, поэтому предпочтительнее обсуждать проблемы, связанные с употреблением ПАВ, с медицинскими работниками и психологами, которые лучше владеют информацией по данной теме.

Изучение возможностей использования феномена страха для деструкции нежелательных и формирования желательных установок выявило, что слабая и средняя интенсивность запугивающей информации больше влияет на поведение, чем сильная, которая способствует принижению значимости или даже отрицанию угрозы. Эффективность сильного страха если и может быть высокой, то всегда кратковременна. Запугивание может вызвать некоторые аффекты (тревога, депрессия и т.д.), которые в свою очередь рассматриваются как факторы индивидуального риска приобщения к злоупотреблению ПАВ.

Другое ограничение информационного подхода связано с содержанием и объемом информации. Трансляция знаний о психоактивных веществах может стимулировать интерес к ним, подтолкнуть к пробам.

Несмотря на все ограничения, значение информации для формирования поведения человека огромно. Получение неверной информации или недостаток (отсутствие) информирования в некоторой сфере рассматривается как основа большинства эмоциональных и поведенческих проблем человека. Своевременно полученная информация может мотивировать человека на приобретение новых жизненно важных навыков и выступить основой принятия решений об изменении поведения.

Теоретические основания информационной модели:

- Когнитивная модель изменения поведения (А. Бек).

- Модель убеждения в области здоровья (Розенсток-Беккер).
- Теория мотивированного действия (И. Айзенк, М. Фишбейн).
- Теория защитной мотивации (Р. Роджерс).
- Теории социального влияния и убеждающей коммуникации (К. Левин, Ф. Зимбардо и др.).

Содержание информационных сообщений, направленных на профилактику злоупотребления ПАВ, включает в себя несколько блоков. Целесообразность и объем включения того или иного блока определяются, исходя из анализа целостной ситуации профилактического воздействия: вид профилактики, ее уровень, адресат (целевая группа), источник информации и др.

Первый блок: информация о ПАВ (только для специалистов, осуществляющих антинаркотическую профилактическую работу): группы (виды), способ изготовления, способ употребления, эффекты употребления.

Второй блок: информация о формировании зависимости, о токсикомании, алкоголизме и наркоманиях как заболеваниях, их последствиях для здоровья и личностного благополучия.

Третий блок: информация о факторах риска злоупотребления ПАВ.

Четвертый блок: информация о навыках и способах, позволяющих избежать вовлечения в злоупотребление ПАВ, возможностях альтернативного удовлетворения мотивов, приводящих к употреблению ПАВ.

Пятый блок: информация об организациях, службах, которые могут оказать помощь в решении проблем, связанных со злоупотреблением ПАВ (консультативную, социальную, реабилитационную).

Эффективное использование информационной модели в антинаркотической профилактике, помимо серьезного отбора содержания информационного профилактического сообщения, требует проработки еще ряда важных аспектов:

- кто является источником информации? (источник информации, коммуникатор);
- на что должна быть ориентирована информация? (уровни, эффекты и последствия информационного влияния);
- как должен быть организован процесс информационного влияния? (принципы и технологии убеждающей коммуникации);
- кого информировать? (адресат, целевая группа, ее возрастные особенности, представления, стереотипы).

Примерные требования к эффективным профилактическим информационным сообщениям:

1. Информация должна быть объективной, научной, правдивой.
2. Информационные сообщения должны демонстрировать, что риск быть втянутым в употребление наркотиков, риск формирования зависимости существует не для каких-либо особых категорий людей, а для каждого конкретного учащегося (это личный риск, а не риск «вообще»).
3. Информация имеет непосредственную и очевидную для молодых людей связь с реально существующими у них потребностями (отношения со сверстниками, лицами противоположного пола, повышение социального статуса, достижение материального благополучия др.).
4. Информация позволяет пересмотреть старые и сформировать новые правильные представления о здоровом образе жизни и отношении к ним.
5. Информация носит упреждающий характер, т.е. информирование должно опережать на 2-3 года возрастное столкновение проблемой.
6. Информация не носит чрезмерно запугивающий характер. Запугивающая

информация должна сопровождаться рекомендациями по целесообразным практическим действиям: каким образом может быть изменено поведение, чтобы избежать опасности.

7. Информационные сообщения должны выделять не столько отдаленные опасности и негативные следствия употребления ПАВ, сколько непосредственные, сразу заметные и лично значимые.
8. Акцент следует делать не столько на негативных последствиях неправильного образа поведения, сколько на тех преимуществах, которые приносят конкретные формы здорового образа жизни, целесообразно описывать «правильные» (здоровые) модели поведения.
9. Информационные материалы должны укреплять у учащегося уверенность в эффективности использования рекомендуемых форм поведения и собственных возможностей их освоения и реализации.
10. Информация должна быть изложена на языке, доступном людям соответствующего возраста и культурного уровня.
11. Информация должна излагаться авторитетным (компетентным) в рассматриваемой проблеме специалистом.
12. В информационном воздействии следует избегать морализаторства и назидательности.

Эффекты информационного влияния:

- изменение представлений аудитории, формирование более пристального внимания к проблеме;
 - обеспечение большей восприимчивости аудитории и более серьезного отношения к аналогичным сообщениям в дальнейшем;
 - пробуждение интереса к информации на данную тему и поиск этой информации; стимулирование обсуждения данной темы с близкими людьми, обращения к специалисту;
- подкрепление уже существующих позитивных установок и поведения, поддержка уверенности в правильности выбранного образа поведения, формирование иммунитета к негативному влиянию.

IX. Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы с родителями

Субъектами организации профилактической работы с родителями в образовательном пространстве являются заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, школьный психолог, социальный педагог, лекторы, специалисты по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами, в том числе, сотрудники органов наркоконтроля, специалисты по проблемам профилактики предупреждения безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи, специалисты психолого-медико-педагогических комиссий, служб социальной защиты населения, центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи населению, специалисты комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, органов внутренних дел для оказания помощи «проблемной» семье.

Администрация школы: осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

Учителя-предметники и классные руководители: благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, медико-психолого-педагогической службой школы и т. д.), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке (использование

антинаркотических материалов в качестве фрагментов урока, проведение открытых тематических уроков).

Медико-психолого-педагогическая служба:

Школьный врач: обеспечивает активную работу медицинских кабинетов учебных заведений - одного из важных звеньев антинаркотической профилактики, консультативного пункта для педагогов, детей, родителей (источник специальных знаний и сведений, центр производства оригинальных идей по проведению целевых акций разного масштаба).

Школьный психолог: обеспечивает:

- психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение конфликтных ситуаций);
- психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся;
- организационно целостную психологическую помощь детям группы риска, в том числе, направление ребенка и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне школы.

Социальный педагог несет ответственность:

- за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;
- систематическую работу с семьями школьника (особенно с семьями детей группы риска);

Органы ученического самоуправления: создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях, организуют постоянную работу внутришкольного наркопоста.

Библиотека: обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

Учреждения дополнительного образования и культуры: организуют информационно-просветительскую работу, работу с родителями, совместное творчество детей, педагогов и родителей, создают условия для активного участия родителей в организации досуга детей.

Общественные организации: развивают широкую профилактическую деятельность в образовательных учреждениях, в СМИ, проводят массовые антинаркотические акции.

Районная и городская наркологические службы: организуют консультативную работу с родителями: признаки приобщения ребенка к наркотикам, о лечении наркомании и стратегии поведения родителей в период реабилитации.

Правоохранительные органы:

- работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;
- осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;
- обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по защите прав несовершеннолетних отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних;
- организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

СМИ, в том числе Интернет формируют общественное мнение.

Х. Формы работы с родителями (законными представителями)

Концепцией профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде предусмотрены следующие *формы работы с родителями*

- лекционная - родительские собрания, семинары, занятия родительского класса.

- индивидуальное консультирование для родителей проблемных семей,
- формирование из родительского актива групп поддержки для родителей «проблемных» семей,
- выявление родителей подростков «группы риска», социальное вмешательство в семью при наличии асоциального образа жизни родителей, оказание родителям помощи по восстановлению внутрисемейных связей.

Как показывает практика, **в школах** сегодня наиболее активно используются **четыре группы форм работы с родителями:**

1. Интерактивная: анкетирование, диагностика, дискуссии, круглые столы, конференции, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов

2. Традиционная: тематические классные часы, родительские собрания (классные, общешкольные, городские, районные, областные), вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы.

3. Просветительская: использование СМИ для освещения проблем воспитания и обучения детей, организация родительского всеобуча, выпуск бюллетеней, информационных листов, стенды и уголки для родителей.

4. Государственно-общественная: создание попечительских советов, советов школ, советов отцов, городских и районных советов родителей

Первые три группы форм достаточно широко используются в процессе работы, апробированы в течение десятков лет и дают хорошие результаты в области взаимодействия семьи и школы.

На региональном уровне широкое распространение получили ежегодные родительские собрания, конференции по проблемам воспитания с широким привлечением родительской общественности, родительские собрания отцов, на которых идет обсуждение важнейших проблем воспитания, поиск новых форм совместной работы с семьей, принимаются важные документы, адресованные областным администрациям, средствам массовой информации, педагогической общественности, всем гражданам.

Практически в каждом образовательном учреждении Российской Федерации разработана и утверждена тематика педагогического всеобуча родителей с учетом рекомендаций Министерства образования и науки России, региональных управлений образованием, контингента детей и родителей, проживающих в микрорайоне данной школы. В рамках родительского всеобуча проводятся общешкольные, классные собрания.

В качестве одной из форм организации родительского просвещения на базе образовательных учреждений создаются родительские ассоциации: ассоциация родителей-педагогов планирует работу с родителями; ассоциация родителей-медиков организует просвещение по вопросам медицинской профилактики; ассоциация родителей рабочих специальностей занимается вопросами профориентации и т.д.

Образовательные учреждения ищут новые направления в совместной деятельности с родителями.

В школах организуются встречи «за круглым столом»: «Острые углы семейного круга», «Психология семейных отношений» и др., семейные гостиные, вечера вопросов и ответов, семинары, диспуты; родительские клубы: «Психологические аспекты семейного воспитания», «Часы семейного общения»; проводятся занятия в рамках курса «Семьеведение», спецпрактикумы: «Взаимодействие семьи и школы», «Семейная педагогика» и др.; создаются консультационные пункты для детей и родителей; Университет педагогических знаний для родителей; существуют объединения родителей по семейным проблемам, организуются «Дни прямого провода», издаются методические сборники; получили распространение праздники: «День семьи», «День матери», «Родительский дом — начало начал», проводятся «Недели семьи», в рамках которых организуют анкетирование учащихся и родителей; проводятся конкурсы, выставки, викторины, выпуск семейных газет и журналов, семейные игры-путешествия и др., во

многих школах функционируют Советы отцов.

Все это позволяет помочь родителям в понимании индивидуальных особенностей детей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в их поведении.

Непосредственно в школах разрабатываются собственные программы семейного воспитания.

Большую роль в работе с семьей играют учреждения дополнительного образования детей, которые организуют информационно-просветительскую, психологическую работу с родителями, совместное творчество детей, педагогов и родителей, создают условия для активного участия родителей в походах и соревнованиях юных туристов, организуют выставки творчества детей и их родителей, проводят клубы выходного дня, основным направлением деятельности которых является психолого-педагогическое просвещение родителей, организация совместной деятельности детей и родителей, консультативная работа.

XI. Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с родителями в аспекте первичной профилактики употребления ПАВ несовершеннолетними.

В связи с тем, что перед сотрудниками подразделений МВП ФСКН России стоят задачи осуществления взаимодействия с органами управления образованием в сфере наркопрофилактики, непосредственного участия в организации и проведении профилактических акций, целесообразно рассмотреть особенности проведения лекционно-информационных мероприятий, проводимых с родительской аудиторией.

Вопросы для обсуждения с родителями проблем профилактики наркомании и информирования родителей по данной проблеме:

- Что нужно знать родителям о возрастных психологических особенностях ребенка? Почему подростки начинают употреблять наркотики?
- Что необходимо сделать для того, чтобы уберечь ребенка от наркотиков?
- Какие изменения в поведении подростка должны насторожить?
- Как вести себя в ситуации, если вы подозреваете, что ребенок употребляет наркотики?
- Где получить достоверные сведения о наркомании?
- Где можно получить квалифицированную психологическую медико-социальную помощь?
-

Доктор медицинских наук Вострокнутов Н.В. в работе «Семья и антинаркотическая профилактическая работа» дает ряд советов по организации и проведении лекций-бесед с родителями. При проведении профилактических лекций-бесед по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними требуется соблюдение особых предосторожностей, так как *не вся имеющаяся информация о наркотиках и токсических веществах может быть через родителей передана детям и подросткам*. Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения наркотических средств с тем, чтобы беседа не могла служить справочным материалом для использования наркотиков. При проведении бесед нецелесообразно выходить за рамки представлений о наркотиках, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. рассказывать о тех наркотиках (токсических веществах), которые малоизвестны. Обязательным является условие *исключения описаний клинической картины наркотического (токсического) опьянения, переживаемых под*

влиянием наркотика (токсического вещества) эйфорических ощущений, включая использование позитивно воспринимаемых эпитетов определений, таких как «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства, подобное экстазу», «состояние особенного блаженства и покоя».

Следует *исключить из бесед ссылки на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов, журналистов, употреблявших наркотик*, даже если приводятся негативные последствия от их приема. При беседах с родителями *нецелесообразно пользоваться специальными медицинскими терминами* при описании клинических проявлений зависимости от ПАВ, *а также «жаргоном наркоманов»*.

В беседах следует специально останавливаться на способах диагностики состояний наркотического и токсического опьянения, а также нарко - или токсикомании.

Нужно достаточно твердо и настойчиво утверждать, что подросток, «экспериментирующий» с наркотиками или злоупотребляющий ими, верит в то, что ему удастся успешно скрывать свои эпизоды наркотизации от родителей. Необходимо настойчиво убеждать в том, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества.

Следует также говорить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями, другими заразными болезнями мочеполовой сферы. В профилактических беседах столь же *актуальным является обсуждение последствий правового характера*: задержание милицией за употребление в общественных местах спиртных напитков или ПАВ; поведение, повлекшее за собой дорожно-транспортное происшествие; угроза возбуждения уголовного дела за то или иное правонарушение.

Многие другие темы, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми с точки зрения антинаркотической профилактической работы. Такими являются темы, относящиеся к угрозе возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождению неполноценных детей. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя алкоголь или наркотика (токсические вещества), дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь и служебную карьеру.

Необходимо доносить до сознания родителей тезис о том, что тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у стенических, неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

В настоящее время при проведении профилактических мероприятий часто нельзя обойтись без применения *аудиовизуальных методик. Наиболее эффективными являются* видеofilмы, хотя их использование связано с техническими трудностями.

При организации и проведении *лекционно-информационных форм антинаркотической и антиалкогольной профилактической работы среди родителей учащихся средних школ и профессионально-технических училищ* Вострокнутов Н.В. рекомендует использование следующего перечня тем:

1) Наркологическая ситуация в стране и актуальность первичной профилактической работы;

2) Психофизиологические особенности подросткового возраста;
3) Отрицательное влияние на организм разовых приемов психоактивных веществ (ПАВ);

4) Отрицательное влияние на организм систематического употребления ПАВ;

5) ПАВ и учеба, работа;

6) ПАВ и семья, досуг;

7) Правовые последствия приема ПАВ;

8) Методы профилактики приема ПАВ и лечения зависимости от них. Особенности диалога с родительской аудиторией на тему: «Наркологическая ситуация в стране и актуальность первичной профилактической работы» описаны выше. При обсуждении **темы, посвященной личностно-психологическим и психофизическим особенностям подросткового периода, следует в популярной форме дать характеристику психофизиологических особенностей подросткового возраста.** Важно донести до родителей объяснение некоторых мотивов поступков детей и подростков, осуждаемых окружающими взрослыми: стремление быстрее утвердить себя как взрослого человека, отмежевание от всего детского; эмоциональное потемнение, аффектация в поведении; нарочитая независимость в суждениях, негативное отношение к любым формам опеки; стремление обратить на себя внимание, демонстративность и театральность в поведении.

Следует подчеркивать, что, стремясь приобщиться к взрослой жизни, подростки легко перенимают и необходимые, с их точки зрения, но в действительности не обязательные, атрибуты поведения взрослых: употребление алкоголя и табака, интерес к сексуальным проблемам и другие особенности. Одновременно можно отметить характерные физиологические сдвиги пубертатного периода: усиленную и несбалансированную гормональную активность, неустойчивость нервной системы, восприимчивость к различным заболеваниям, включая психические и наркологические расстройства. Постоянно подчеркивается, что взрослым необходимо уметь обращаться к характерному для подростков чувству взрослости, поддерживать у подростков стремление самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

При рассмотрении **третьей темы, посвященной отрицательному влиянию на организм разовых, однократных приемов ПАВ,** целесообразно рассмотреть мотивацию единичных случаев употребления несовершеннолетними ПАВ, что, как правило, связано с влиянием компании сверстников либо со стремлением изменить свое душевное состояние, например, вызвать у себя повышенное настроение. В беседах следует обращать внимание на то, что спровоцированное алкоголем или наркотиком (токсическим веществом) повышение настроения обязательно сопровождается заметными нарушениями мышления, внимания, утратой критичности поведения. Кроме того, всякая стимуляция положительных эмоций неизбежно влечет за собой последующее снижение настроения, сопровождающееся понижением жизненного тонуса, падением работоспособности (эффект маятника). Существенно в беседах раскрывать опасность даже однократного приема алкоголя или иного ПАВ, могущего привести к передозировке, требующей неотложных лечебных мер, а в некоторых случаях заканчивающейся смертельным исходом.

При проведении беседы особое внимание следует уделять токсическому влиянию ПАВ на головной мозг. Поскольку для части подростков одним из мотивов употребления ПАВ является снятие «внутреннего напряжения», такой эффект ПАВ надо прокомментировать. Состояние внутреннего напряжения, тревожность свойственны определенной части детей и подростков и обычно отражают наличие внутреннего психологического конфликта. Психоактивные вещества, обладая расслабляющими свойствами, способны в ряде случаев приносить временное облегчение, за которое в последующем человек расплачивается еще большим углублением внутреннего конфликта. Привычка снимать напряжение алкоголем или наркотическим средством препятствует формированию навыков разрешения психологических конфликтов адекватными

способами и несет опасность возникновения пристрастия к ПАВ.

При обсуждении **четвертой темы, посвященной отрицательному влиянию на организм систематического употребления ПАВ**, следует говорить о формах поведения подростков, наиболее опасных с точки зрения формирования зависимости от ПАВ (учащение приемов, увеличение доз, учащение выраженных опьянений и др.). Следует подчеркивать, что на начальных этапах своего развития алкоголизм или наркомания (токсикомания) проявляются скрыто, их признаки незаметны или не выражены. В популярной форме можно рассказывать о таких тяжелых проявлениях зависимости от ПАВ, как о синдроме зависимости, судорожных припадках, расстройствах личности и психозах.

Важную часть лекции-беседы рекомендуется посвящать описаниям поражения различных органов и систем при систематическом употреблении ПАВ (печени, поджелудочной железы, сердца, почек, сексуальной сферы и других). Необходимо особо подчеркивать особенности формирования наркологических заболеваний в детском и подростковом возрасте: укороченные сроки формирования их основных проявлений, задержанное умственное и физическое развитие, ухудшение состояния здоровья, особенно тяжелые социальные последствия.

При обсуждении **пятой темы («ПАВ и учеба, работа»)** следует давать описание, связанных с приемом ПАВ, отрицательных последствий: снижение успехов в учебе, угасание интереса к спорту, крушение планов, касающихся различных целей.

При этом можно подчеркивать характеристику типичной для зависимости от ПАВ цепочки последствий для служебной карьеры: снижение качества работы, вынужденные смены мест работы - увольнения по соответствующим статьям трудового кодекса - деквалификация и потеря работы, вплоть до инвалидности.

В ходе рассмотрения **шестой темы («ПАВ и семья, досуг»)** дается характеристика влияния ПАВ на взаимоотношения несовершеннолетних с родителями и другими родственниками, а также друзьями и приятельницами, не разделяющими их склонности к употреблению алкоголя и наркотиков (токсических веществ). Можно приводить примеры утраты подростками, склонными к приему ПАВ, интересов и увлечений прежде заполнявших их досуг; можно анализировать влияние асоциальных компаний сверстников, складывающихся по месту жительства, возможности противостоять влиянию таких компаний.

В беседе следует определенное место отводить обсуждению неблагоприятной роли, которую сыграет употребление ПАВ в будущей семейной жизни подростка. При этом можно дать характеристику нарушений эмоциональной, воспитательной функций семьи, показать нарастающие в семье наркомана процессы дезорганизации семьи: одинокий, неустроенный образ жизни потребителей ПАВ. Здесь же можно давать информацию о законодательстве, направленном на охрану прав семьи от одного из ее членов, употребляющего ПАВ.

При обсуждении **седьмой темы («Правовые последствия приема ПАВ»)** родителей следует информировать о таких возможных правовых мерах, как задержание подростка за употребление алкоголя и других ПАВ в общественных местах, доставление таких несовершеннолетних, особенно в случаях выраженного опьянения, в отделение милиции. Одновременно можно дать представление о принципах проведения экспертизы алкогольного и наркотического опьянения, о праве на увольнения с работы в случаях злоупотребления ПАВ, об ограничении дееспособности, направлении на принудительное лечение.

При рассмотрении последней, **восьмой темы («Методы профилактики приема ПАВ и лечения зависимости от них»)** до сведения родителей доводится информация о возможностях получения детьми и подростками, столкнувшимися с наркотиками, профилактической и реабилитационной помощи в случае возникновения наркологических проблем. Предлагается давать характеристику учреждений наркологической и другой

медицинской помощи, находящихся в районе проживания, и существующих методов профилактики, лечения и реабилитации. Родители должны также информироваться об общественных организациях, оказывающих помощь лицам, склонным к употреблению ПАВ.

При проведении бесед по данной тематике всегда необходимо формировать представления об эффективности своевременно предпринятого лечения.

В лекциях для родителей необходимо также рассмотреть способы и возможности диагностики наркомании и токсикомании, причем не столько сформировавшейся болезни, сколько начальных ее проявлений. Следует обратить их внимание на изменение внешнего вида подростка, употребляющего наркотики, его поведения, характера, привычек, общения, круга знакомых, среди которых появляются наркоманы, и др.

При подготовке и проведении лекции-беседы важно учитывать, что

1. ее длительность должна составлять не более одного академического часа;
2. обязательной является «обратная связь» с аудиторией. Чем большую долю времени занимает свободная дискуссия и чем меньшую – изложение специалистом заранее подготовленного материала, - тем выше эффект.

Вообще отступление от рутинных форм лекций-бесед позволяет глубже воздействие. К таким более эффективным типам мероприятий относятся «крулые столы», вечера вопросов и ответов.

Качество педагогического, психологического и правового просвещения родителей зависит

- от актуальности выбранных тем,
- уровня организации и ведения занятий (приглашение на занятия родительского лектория авторитетных специалистов: педагогов, психологов, медиков, деятелей искусства и науки),
- использования технического оснащения.

ХII. Особенности в проведении антинаркотических профилактических бесед с несовершеннолетними с учётом их возрастных особенностей

Злоупотребление психоактивными веществами является одной из наиболее острых социальных проблем современного российского общества. Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Основным возрастом первого знакомства с наркотиками- 11-17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 8-10 лет.

Установлено, что чем раньше произошло приобщение к наркотику, тем быстрее формируется наркозависимость, тем тяжелее течение наркомании как болезни, тем серьезнее последствия ее негативного воздействия (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний), и тем меньше эффективность реабилитационных программ. Поэтому профилактическую работу необходимо проводить до наступления критического возраста, то есть не позднее чем в младшем школьном возрасте.

Зачастую взрослые считают, что их дети ничего не знают об одурманивающих веществах – алкоголе, никотине и тем более о наркотиках. «У нас в семье никто не пьет, не курит, поэтому нашему сыну (дочери) это не грозит» - так порой рассуждают папы и

мамы. Нередко и педагоги «благополучных» школ убеждены, что их воспитанники ограждены от вредных влияний. Но так ли это на самом деле? К сожалению, сегодня нельзя защитить детей от подобного рода информации - они видят на улице и по телевидению как употребляют одурманивающие вещества, слышат разговоры взрослых, видят курящих и выпивающих (пусть по праздникам) родителей. Поэтому очень важно дать им правильную установку, представление о том, что «хорошо», а что «плохо» задолго до того, как возникает опасность первого опыта или реального знакомства ребенка с одурманивающими веществами.

Многие взрослые – учителя, родители опасаются, не вызовет ли столь раннее обращение к этой теме нездоровый интерес у ребенка, сумеют ли дети разобраться в далеко не простых вопросах. Действительно, очень важно, чтобы эта работа соответствовала возрасту ребенка и социальной ситуации его развития. Как же строить такой непростой разговор с ребенком - **разговор о наркотиках**. Попробуем разобраться?

Общение с детьми 4-5 лет.

Психологические особенности возраста:

Взгляды и привычки, которые формируются в этом возрасте у детей, оказывают важное влияние на решения, которые они будут принимать, став старше.

В этом возрасте они стремятся узнать и запомнить правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение для них плохо, они еще не готовы к восприятию сложных фактов об алкоголе, табаке и других наркотиках.

В разговоре:

- расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.
- Выделите регулярное время, когда вы можете все свое внимание уделять вашему ребенку. Сядьте на пол и поиграйте с ребенком, узнайте о том, что ему нравится и не нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые позволят облегчить решение не употреблять наркотики в грядущие годы.
- Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какого рода поведения вы от них ожидаете.
- Поощряйте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания.
- Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все время падает, проработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.
- По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что одевать. Даже если одежда не совсем выдержана в цветовой гамме, вы развиваете способности ребенка к принятию решений.
- Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки на продуктах. Поясните детям, что на всех «плохих» лекарствах имеются предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которое ему дают родители. Разъясните, что лекарства могут

помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

Общение с детьми 6-8 лет.

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома.

Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником.

Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.

В разговоре:

- Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным.
- Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть.
- Разъясните понятие привыкания - что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите ваших детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

Общение с детьми 9-11 лет.

Психологические особенности возраста:

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики.

Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, что наркотики могут стать причиной этих событий.

Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, как любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время крайне важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучшее защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную группу детей.

Более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок должен знать:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотика на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему может возникать привыкание к наркотикам и как они могут приводить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;

- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

В разговоре:

- отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики, пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»
- разрешите им сослаться на вас: «Моя мама убьет меня, если я выпью пива!» «Не хочу расстраивать родителей» - вот одна из главных причин отказа от употребления наркотиков, которую приводят дети этого возраста.
- обсудите, как реклама, песенная лирика и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.
- ребенок, все друзья которого употребляют наркотики, скорее всего также начнет их употреблять. Познакомьтесь с друзьями ваших детей, узнайте, где они проводят время и чем им нравится заниматься.
- подружитесь с родителями друзей ваших детей.

Общение с подростком 12 –14 лет.

Психологические особенности возраста:

В психическом развитии подростка 12-14 лет основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и друга, ценность коллектива сверстников. Хотя учение остается для него главным видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания ровесников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии ровесников. На этой основе нередко возникают конфликты между подростком и родителями, подростком и учителями, и подросток становится «трудным».

Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности, хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо.

Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость поведения. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется и в страстных спорах, доказательствах, выражении возмущения. Но не обладая достаточным жизненным опытом и отличаясь повышенной эмоциональной возбудимостью, подростки легко могут попасть под дурное влияние, поскольку внешний эффект оказывает порой сильное влияние.

Ребенок должен знать и уметь:

- о последствиях незаконного употребления вредных веществ;
- развивать навыки оказания сопротивления при склонении к употреблению вредных веществ;
- понимать взаимосвязи между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем;
- позитивно воспринимать собственную личность;

- понимать важность и необходимость продолжения собственного образования;
- определять источники получения помощи и информации в случае возникновения проблем.

В разговоре:

- необходимо быть открытым и честным в общении с ребенком для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него родители;
- говорить ребенку о том, что обращение за помощью является признаком силы характера;
- родители должны показывать хороший пример собственным поведением и объяснять ребенку, каким образом они принимают решения и решают проблемы;
- родители должны знать информацию о вредных веществах, в том числе уличные названия вредных веществ, каким образом их продают и каким образом их употребляют, для того чтобы самим понимать, о чем говорить с ребенком;
- родители не должны судить, осуждать или относиться к своему ребенку, как к маленькому, особенно в присутствии других ребят;
- поощряйте в детях желание задавать вопросы, особенно вам, и научите выбирать надежные источники информации;
- укрепляйте в детях чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

Общение с подростком 15- 17 лет

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на системы здравоохранения, реабилитации и соблюдения законодательства. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон обществу.

В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии понять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Ребенок должен знать и уметь:

- что выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии.
- что употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;
- знать влияние употребления вредных веществ на возможность продолжения образования, на получение интересной и хорошо оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;
- должны иметь навыки по оказанию сопротивления влиянию ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;
- должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;

- иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
- понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
- развивать способность преодолевать стресс;
- развивать позитивное чувство собственного достоинства

В разговоре:

- в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;
- говорить о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям;
- расскажите своим детям о том, что употребление наркотиков – это «не преступление без жертвы», и добейтесь понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество;
- хвалите и поощряйте ребенка за все то, что он делает хорошо, и за правильные решения, которые он принимает. Когда вы испытываете гордость за сына или дочь, скажите им об этом. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.
- побольше общайтесь с собственным ребенком, периодически интересуйтесь тем, чем занимается ваш ребенок, о чем он думает и что он чувствует;
- делитесь своей жизнью, в том числе и чувствами, с вашим ребенком;
- всегда спрашивайте, где и с кем проводит время ваш ребенок;
- имейте представление о признаках употребления вредных веществ, наблюдайте за своим ребенком, чтобы вовремя помочь ему;
- позвольте вашему дому быть контролируемым пристанищем для молодежи с вашим непосредственным позитивным и здоровым участием;
- помогите вашему ребенку установить реалистичные кратко- и долгосрочные цели;
- реагируйте вовремя на все сообщения о проблемах или просьбы о сотрудничестве, поступающие из школы в связи с вашим ребенком;
- гордитесь достижениями вашего ребенка и давайте знать вашему ребенку, что его оценивают заслуженно.

Необходимо знать!

Необходимо знать о том, что тактика запугивания подростка тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотребления детьми наркотиков

В настоящее время профилактика потребления психоактивных веществ во многих школьных коллективах представлена чаще всего тематическими лекциями школьных психологов, врачей психиатров-наркологов, либо работников органов внутренних дел, а также тематическими учебными занятиями, которые иногда проводятся по типу дискуссии на заданную тему. Подобный подход не отвечает основным требованиям к предупреждению употребления психоактивных веществ в связи с тем, что в нем отсутствует последовательность, непрерывность, учет реальной ситуации.

Дискуссионное обсуждение мотивов злоупотребления детьми наркотиков - это обсуждение того, что дает ребенку алкоголь или наркотик. Возможные варианты мотивов употребления.

- Снятие отрицательных эмоций, таких как страх, тревога, беспокойство, возникающих вследствие неуверенности в себе, нарушении способности общения. Основной задачей в этом случае будет *повышение самооценки*.
- Давление среды: ближайшего окружения или традиций. Например, ребенок хочет быть принят в компанию, в которой все курят, употребляют алкоголь. В этом случае надо поддерживать ребенка в его стремлениях *отстаивать право на собственное мнение*.
- Протестное поведение - часто это стремление обратить на себя внимание, отомстить или шантажировать близких, для того чтобы добиться выполнения своих требований. На такой шантаж ни в коем случае нельзя поддаваться. Следует *открыто обсуждать возникающие проблемы*.
- Стремление получить удовольствие. Если человек не научен получать удовольствие от высших видов деятельности (от занятия искусством, спортом и др.), то алкоголь и наркотики предоставляют ему самый простой способ получить наслаждение. К сожалению, научить ребенка получать удовольствие без вреда для здоровья, если он втянулся в употребление наркотиков, чрезвычайно сложно, поскольку все остальные способы требуют личных усилий, к которым он не привык. Попытаться, однако, следует. Вспомните, что привлекало его раньше, что доставляло удовольствие. Попробуйте *оживить его прежние увлечения*.
- Любопытство. Как правило, из любопытства алкоголь или наркотик пробуют первый раз. В дальнейшем появляются другие мотивы.
- Стремление расслабиться является одним из частых мотивов употребления алкоголя у взрослых. В последние годы подобный мотив звучит и у подростков: интенсивный ритм жизни и их часто выбивает из колеи. Обратите внимание, *не перегружен ли Ваш ребенок дополнительными занятиями, секциями и репетиторами*. Аутогенная тренировка и другие методы релаксации помогают снять напряжение.

ХIII. Памятка по созданию стенда, посвященного здоровому жизненному стилю(профилактике употребления ПАВ)

- Стенд должен быть современен и интересен (например, в стиле граффити, комиксов)
 - *Должен затрагивать ценности важные для подростков (семья, друзья, любовь, карьера, досуг и т.д.)*
 - Не должен быть формальным.
 - *Хорошо, если в изложении материала присутствует дискуссия.*
 - Хорошо, если материал несет конкретную информацию (что где расположено, что где происходило или будет происходить, куда и к кому можно обратиться)
 - *Должен висеть на доступном месте.*
 - Ответственность за выпуск и содержание стенда может быть возложена на самих учащихся (под руководством взрослого).
 - *Материалы должны меняться с четкой регулярностью (установленной инициативной группой).*
 - Материал не должен содержать скрытой рекламы ПАВ и сомнительных ценностей.
- Практический эффект от стенда будет выше, если он будет способствовать решению четырех типов проблем: учебных, личностно – социальных, выбора профессии и рода занятости и психоэмоционального здоровья.
- Работа инициативной группы, взявшей на себя ответственность за оформление стенда, может начаться с коллегиального поиска ответов на вопросы:
- **Где лучше всего расположить стенд?**

- **Какие рубрики будет содержать стенд?** (например, «Куда обратиться за помощью?», «Советы психолога», «Кружки и секции нашего района», «Красота, сила, здоровье» - о способах обретения красоты (гимнастика, режим питания и др.), развития силы (циклы физических упражнений по возрастам и степени подготовленности), созидания здоровья (необходимость отказа от вредных привычек на убедительных примерах), «Человек, на которого хочется быть похожим» - о достойных людях школы, района, города, страны и мира, «Школьные новости» - репортажи о событиях школьной жизни, влияющих на выбор учащимися здорового стиля жизни).
- **Как часто будет обновляться материал?** (Часть материала должна обновляться не реже раза в месяц, для каждой рубрики разумно выбрать свой график).
- **Какими основными принципами должны руководствоваться создатели стенда?** – компетентности, конкретности, доступности, долгосрочности и т.д.
- **Каких материалов не должно быть на стенде?**
- **Какие художественные приемы и способы оформления будут наиболее интересны и актуальны?**

IVX. Список литературы

1. Багаева Н.В. О борьбе с вредными привычками в школе //Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 1996. С.47-53.
2. Белогуров С.Б., Зефирова С.Ю. и др. Предложения по совершенствованию системы медицинской помощи наркоманам в Санкт-Петербурге. - Спб., 1996.
3. Блум Ф., Лейзерсон А. и др. Мозг, разум и поведение. - М., 1998.
4. Ласточкин В.А., Якушев А.Н. Педагогические основы формирования трезвого образа жизни старшеклассников //Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 1990. С.13-42.
5. Латышев Г.В., Бережная М.А., Речнов Д.Д. Организация мероприятий по профилактике наркомании. - М., 1991.
6. Малахов Г.П. Целебное дыхание. - Спб.: Комплект, 1997.
7. Найденов С.И. Оценка эффективности психофизиологической тренировки в реабилитации соматических больных в условиях поликлиники //Проблемы здоровья, выживания и развития человека. - Алушта, 1991. С.76-77.
8. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Парыгина Б.Д. - Спб., 1997.
9. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. Березина С.В., Лисецкого К.С. – Самара, 2002. С. 206.
10. Психологические особенности наркоманов периода взросления / Под ред. Березина С.В., Лисецкого К.С. – Самара, 1998.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 1993.
12. Спрангер Б.Е. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков //Вопросы наркологии. 1993. №3. С.48-53.

Анкета для определения подростковой наркомании

1. Обнаружили ли Вы у ребёнка:	
1. Снижение успеваемости в школе в течение последнего года.	50
2. Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе.	50
3. Потерю интереса к спортивным и иным внеклассным мероприятиям.	50
4. Частую, непредсказуемую смену поведения.	50
5. Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить.	50
6. Частые простудные заболевания.	50
7. Потерю аппетита, похудание.	50
8. Частое выпрашивание у Вас или у родственников денег.	50
9. Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям.	50
10. Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни.	50
11. Скрытность, уединённость, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей.	50
12. Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения.	100
13. Гневность, агрессивность, вспыльчивость.	100
14. Нарастающее безразличие, потерю энтузиазма.	100
15. Резкое снижение успеваемости.	100
16. Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях.	100
17. Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией.	100
18. Нарушение памяти, неспособность мыслить логически.	200
19. Отказ от утреннего туалета, не заинтересованность в смене одежды и т. п.	300
20. Нарастающую лживость.	300
21. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки.	300
22. Значительные суммы денег без известного источника дохода.	300
23. Частый запах спиртного или появление запаха гашиша от одежды.	300
24. Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения.	300
25. Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей.	50
26. Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают.	100
27. Состояние опьянения без запаха спиртного.	200
28. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов.	100
2. Слышали ли Вы от ребенка:	100
1. Высказывания о бессмысленности жизни.	100

2. Разговоры о наркотиках.	
3. Отстаивание своего права на употребление наркотиков.	100
3. Сталкивались ли Вы со следующим:	100
1. Пропажей лекарств из домашней аптечки.	
2. Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. д.	100 300
4. Случалось ли с Вашим ребенком:	
1. Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т. п.	100
2. Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения.	
3. Совершение кражи.	
4. Арест, в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков.	
5. Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе и алкогольного).	

Если Вы нашли для констатации более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, Вам необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

Приложение 2

Анкета для родителей (педагогов). Проблемы взросления

Уважаемые педагоги (родители), Вам предлагается оценить, насколько выражены те или иные особенности у конкретного ребенка (подростка, юноши). Обведите цифру, которая соответствует выраженности качества между его крайними вариантами.

ФИО ребенка (или код) _____

1. Умеет справляться с трудной ситуацией	7 6 5 4 3 2 1	Пасует перед трудной ситуацией
2. Контролирует свои эмоции в критической ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не контролирует
3. Умеет обратиться за помощью в трудной ситуации	7 6 5 4 3 2 1	Не умеет (не хочет)
4. Умеет оказать поддержку сверстникам	7 6 5 4 3 2 1	Не умеет (не хочет)
5. Поддерживает дружеские отношения с большинством сверстников в группе	7 6 5 4 3 2 1	Не имеет дружеских отношений в группе сверстников
6. Имеет свое мнение в ситуациях общения со	7 6 5 4 3 2 1	Не имеет своего мнения (зависит от них)

сверстниками		
7.Объективно оценивает себя	7 6 5 4 3 2 1	Не объективно оценивает себя
8.Поддерживает дружеские отношения с противоположным полом	7 6 5 4 3 2 1	Имеет конфликтные отношения с противоположным полом (избегает их)
9.Учитывает, ориентируется на мнение педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Игнорирует, не учитывает
10.Не зависит от мнения педагогов	7 6 5 4 3 2 1	Зависит от мнения педагогов
11.Имеет теплые, дружеские отношения с родителями	7 6 5 4 3 2 1	Проблемные отношения с родителями
12.Успешен в учебной деятельности	7 6 5 4 3 2 1	Неуспешен
13.Имеет четкое представление о своих целях и намерениях	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствует четкое представление о своих целях и намерениях
14.Использует доступные возможности для укрепления своего здоровья (физкультура, гигиена, питание)	7 6 5 4 3 2 1	Не использует
15. Не имеет вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)	7 6 5 4 3 2 1	Имеет вредные привычки
16. Редко болеет	7 6 5 4 3 2 1	Часто болеет
17.Соблюдает нормы поведения в учреждении	7 6 5 4 3 2 1	Нарушает нормы поведения в учреждении

Приложение 3

Тест - опросник родительского отношения А.Я.Варга.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера в личности ребенка, его поступков. Опросник включает пять шкал. «Принятие-отвержение» - отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, каков он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успехов в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его. «Кооперация» - социально желательный образ родительского

отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка. Старается быть с ним на равных. Родитель доверяет своему ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах. «Симбиоз» - отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать. Что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком, т. е. Родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда. «Авторитарная гиперсоциализация» - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказываю. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

«Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младше по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его не успешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Текст опросника.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьётся в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально – чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок выпитывает в себя все дурное как «губка».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всём старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человеку.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнить все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное – чтобы у ребёнка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка сплошная – нервотрепка
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моём ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интерес своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и делает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю это от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Ключи к опроснику

1-я шкала. «Принятие-отвержение»:

«да» - 4,8,10,12,14,15,16,18,23,24,26,29,39,40,42,44,46,47,49,51,52,55,60;

«нет» - 3,20,27,37,38,43,45,53,56.

Баллы за положительные и отрицательные ответы суммируются.

По остальным шкалам учитывают только положительные ответы.

2-я шкала. «Кооперация»: 6,9,21,25,31,33,34,35,36.

3-я шкала. «Симбиоз»: 1,5,7,28,32,41,58.

4-я шкала. «Авторитарная гиперсоциализация»: 2,19,30,48,50,57,59.

5-я шкала. «Маленький неудачник»: 9,11,13,17,22,28,54,61.

Порядок подсчёта тестовых баллов.

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывают ответы, совпадающие с ключом.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

1.отвержение, 2. социальная желательность, 3.симбиоз, 4.гиперсоциализация, 5.инфантилизация.Есть основания считать, что идеальным для первой шкалы является ранг, соответствующий 7 баллам, для второй – 9, третьей – 2, пятой – 0.

Тестовые нормы приводятся в виде таблиц процентальных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам.

1шкала2шкала

Сырой балл	Процентальный ранг	Сырой балл	Процентальный ранг	Сырой балл	Процентальный ранг
0	0	13	84,17	0	1,57
1	0	14	88,6	1	3,46
2	0	15	90,5	2	5,67
3	0	16	92,4	3	7,88
4	0	17	93,67	4	9,77
5	0	18	94,3	5	12,29
6	0,63	19	95,5	6	19,22
7	3,79	20	97,46	7	31,19
8	12,02	21	98,1	8	48,82
9	31,01	22	98,73	9	80,93
10	53,79	23	98,73		
11	68,35	24	99,36		
12	77,21	25-32	100		

4 шкала

5 шкала

3 шкала

Сырой балл	Процентальный ранг						
1	4,41	0	14,55	8	100	0	4,72
2	13,86	1	45,57			1	19,53
3	32,13	2	70,25			2	39,06
4	53,87	3	84,81			3	57,96
5	69,3	4	93,04			4	74,97
6	83,79	5	96,83			5	86,63
7	95,76	6	98,83			6	92,93
	-	7	99,37			7	96,65

ЛИСТ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К НАРКОТИКАМ

1. Наркотики, в основном, являются «неестественным» способом наслаждаться жизнью.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

2. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы попробовать наркотик.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

3. Чтобы принять какую-нибудь таблетку я должен чувствовать себя очень плохо.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

4. Учителя не должны вмешиваться в проблему употребления наркотиков учащимися.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

5. Прием стимуляторов — глупый способ взбодриться перед выполнением трудной работы.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

6. Я был бы рад принять несколько таблеток, чтобы успокоиться, когда я взвинчен.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

7. Учащиеся должны быть информированы о побочных эффектах определенных лекарственных препаратов и наркотиков.
 - А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.

- Г. Не согласен.
- Д. Абсолютно не согласен.

8. Все наркотики должны быть легальными и доступными.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
9. Даже если мой лучший друг даст мне немного анаши, я не буду ее курить.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
10. Несмотря на мнение авторитетных людей, прием наркотика «стоит того».
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
11. Согласно общепринятому мнению, большинство лекарств опасны и их следует принимать только по рецепту врача.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
12. Я глубоко уважаю людей, которые расслабляются с помощью наркотиков.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
13. Проба любого наркотика - совершенно глупая идея.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.
14. Я был бы рад возможности расслабиться под воздействием наркотика.
- А. Абсолютно согласен.
 - Б. Согласен.
 - В. Не знаю.
 - Г. Не согласен.
 - Д. Абсолютно не согласен.

Ключ: Нечетные вопросы оцениваются по шкале: А=5, Б=4, В=3, Г=2, Д=1. Четные оцениваются: А=1, Б=2, В=3, Г=4, Д=5. Общий счет должен быть в пределах от 14 до 70.

Высокий балл свидетельствует об отрицательном, консервативном отношении к наркотикам, **низкий** — о либеральном, положительном отношении.

Приложение 5

Классный час «Профилактика употребления ПАВ».

Цель: формирование у несовершеннолетних представления о причинах употребления ПАВ и развитие у них осознанной мотивации для отказа от употребления ПАВ.

Задачи:

- 1) Раскрыть психологические причины употребления ПАВ;
- 2) Рассказать о последствиях употребления ПАВ.

Тип классного часа: беседа, работа в группах

Ход классного часа

1. Вступительное слово учителя. В истории человечества известно несколько целей использования наркотических веществ. Во-первых, использование их в медицине с целью обезболивания, в том числе наркоза во время операции. Во-вторых, использование наркотических веществ в обрядовых целях (введение человека в состояние экстаза). В-третьих, применение наркотических веществ для получения удовольствия. Употребление наркотических веществ связано с тем, чтобы вызвать у человека необычные ощущения и переживания, изначально связано с обрядовыми целями. Но, обнаружив стимулирующие свойства некоторых наркотических веществ и расслабляющее действие других, какая – то часть людей стала использовать их исключительно для того, чтобы вызвать у себя такие же ощущения и переживания. В настоящее время наиболее широко распространены способы потребления наркотических веществ в медицинских целях и для того, чтобы ввести себя в состояние приятного одурманивания. Первое называется «законный оборот наркотиков», второе – «незаконный оборот наркотиков». Наркогенным действием обладают разнообразные по химическому строению вещества, найденные в природе или полученные искусственным путем. Эти вещества усиливают субъективно «положительные» и тормозить субъективно «отрицательное» в психике. По мере возрастания наркотического «стажа» степень приятного эффекта наркотика снижается, а интенсивность «ломки» возрастает. Наркоман вновь принимает наркотик, чтобы предотвратить «ломку».

2. Учитель делит класс на 3 группы и дает задание каждой группе:

- 1) Составьте список причин, по которым подростки начинают прием ПАВ.
- 2) Разнесите по трём колонкам таблицы проблемы, возникающие у человека, злоупотребляющего ПАВ.

Проблемы

Причины употребления ПАВ

- любопытство;
- уход от проблем;
- желание следовать правилам компании;
- для облегчения контактов;
- поиск новых ощущений...

Проблемы

Вывод по итогам работы: одна из причин, по которым подростки начинают приём наркотиков - это «уход от проблем». Однако привыкание к ПАВ эти проблемы усиливает ещё больше.

3. Учитель: В 2011 году в школах было проведено анкетирование учащихся по проблеме употребления ПАВ. Обработка анкет показала, что ситуация по употреблению алкоголя практически не изменяется. К 8 классу почти 88 % учащихся пробовали алкогольные напитки. В основном они пробуют слабоалкогольные напитки (пиво, шампанское, коктейли) в возрасте с 9 до 14 лет. Подростки отвечают, что алкоголь они употребляют редко (по праздникам) и это не вошло у них в привычку. Особую тревогу вызывает факт, что впервые пробуют алкоголь в кругу семьи. При этом ребята не задумываются, почему они пробуют алкоголь. Напрашивается вывод, что взрослые, употребляющие алкоголь сознательно, сами толкают детей к привычке употребления алкогольных напитков во время праздничных застолий.

Вторая часть анкеты нас настораживает. Выявился рост числа учащихся, пробовавших наркотики (с 6 до 17%). И это не смотря на работу по просвещению подростков о вреде наркотических веществ, проводимую в школе, по телевидению и в СМИ.

Обеспокоил факт, что четверо подростков ответили «не знаю» на вопрос будут ли они употреблять наркотики в будущем. Впервые наркотики пробуются в компании, без принуждения. Причина употребления «уход от проблем», при этом практически все отмечают, что знают о вреде употребления наркотиков.

4. Ученики каждой группы с помощью учителя пытаются составить план мероприятий для организации недели по профилактике употребления ПАВ (обязательно учитывается возраст учащихся).
5. Выступления представителей групп. Обсуждение и составление общего плана.
6. Учитель подводит итоги классного часа. Благодарит всех за работу.

Приложение 6

Деловая игра « ВСЕЛЕННАЯ »

Цель: развитие толерантности у подростков.

Возраст: с 14 лет.

Время проведения: 1-1,5 часа.

Оснащение: проектор с экраном, компьютер с колонками, ватманы 6 штук, фломастера, цветные карандаши, ручки, флажки (3 красных, 3 зеленых), раздаточные таблицы, чистые листы, картонные макеты звездолетов (20-30 см).

Размещение в кабинете: парты сдвинуты для 3-х групп, стулья для всех участников.

Вступление.

1. Погружение в игровую ситуацию.

Ведущий. С начала времен человечество было едино. Это была общность, к которой каждый понимал каждого, потому что все говорили на одном языке. Это была общность, противостоящая «чужим» — враждебным, злобным, непонятным силам природы. «Они», эти силы, были против людей и против Бога. И у человечества появилось чувство «мы». «Они» и «мы» противостояли. Но человечество было еще очень юным. Люди переоценили себя. Они решили, что равны по силе Богу. И начали строить в городе Вавилоне огромную башню, чтобы достигнуть неба и доказать свое равенство с Богом. Человечество было еще очень наивным...

Бог наказал человечество: Он смешал языки людей, строящих Вавилонскую башню. И люди перестали понимать друг друга. Они перестали быть единой общностью. И не смогли достроить башню. Разбrelись люди по свету, построили новые города, объединившись по сходству языка и внешности. И решили, что «мы» — 'мне те, кто рядом. А другие люди, не похожие ни нас, говорящие на иных языках, — это «они».

Так люди стали делить друг друга на своих и чужих. Своих любили, защищали, считали лучшими на свете и достойными лучшей жизни. Чужим не доверяли, а порой их откровенно боялись или унижали — в зависимости от того, кто был сильнее: «мы» или «они».

Шли веки. Менялись одежды, вкусы и представления о мире. Но люди по-прежнему делили всех на своих и чужих. А однажды человечество шагнуло в космос. Шагнуло навстречу иным мирам, еще не зная, кого оно там встретит: своих, чужих или... или ему вообще придется отказаться от этих понятий?

2. Начало игры.

Зажигается свет. Ведущий появляется в кругу участников игры.

Ведущий. Уважаемые дамы и господа! Поздравляю вас с успешным окончанием Школы космической навигации. С сегодняшнего дня вы с полным основанием можете считать себя профессиональными астронавтами. Вас ждут увлекательные путешествия к другим мирам. Осталось только выяснить, на какой именно звездолет вы будете распределены. Сейчас мы проведем формирование экипажей звездолетов. Прошу Вас самостоятельно распределиться на 3 команды и занять свои места за столами.

В каждой образовавшейся группе должно быть 8-10 человек.

3. Распределение ролей.

Ведущий. Итак, экипажи звездолетов сформированы. Теперь вам необходимо распределить между собой обязанности.

Перечень должностей:

1. Капитан

2. Первый пилот - управляет звездолетом.

3*. Второй пилот.

4. Штурман - прокладывает курс, исчисляет перемещения и отмечает передвижение на карте, а также следит за исправной работой навигационных приборов.

5. Бортинженер-обеспечивающий безотказную работу силовых установок и других технических систем во время полёта.

6. Психолог (1-2 человека)- создает комфортность для экипажа во время полета, оказывает психологическую помощь и поддержку.

7.Врач - оказание медицинской помощи экипажу.

8. Связист - поддерживает связь с Землей, информирует капитана о полученных сигналах из космоса.

9.Повар – обеспечивает экипаж здоровым полноценным питанием.

10*.Специалист по внеземным цивилизациям.

ДОЛЖНОСТИ со звездочкой* могут не распределяться.

4. Проверка совместимости.

Ведущий. Экипажи были составлены случайным образом. Вам предстоит совершить долгое и трудное путешествие, в котором огромное значение имеет психологическая совместимость участников. Стоит проверить, насколько члены космических экспедиций способны понять и принять друг друга.

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентации. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из своего экипажа и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые вами, возможно, еще не обсуждались?

Раздаточный материал -таблица №1.

Имя соседа слева- Должность-	Моё имя- Должность-	Имя соседа справа- Должность
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

В верхней части среднего столбца напишите свое имя и должность на борту. В левом столбце напишите имя и должность человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. В правом столбце — имя и должность человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир: за них вы дадите ответы на вопросы, которые высветятся на слайде.

Записывайте только ответы. В среднем столбце вы отвечаете за себя!

ВОПРОСЫ:

1. Ваш любимый фрукт?
2. Если бы Вы участвовали в соревновании, какой вид спорта бы выбрали?
3. Ваш любимый школьный предмет?
4. Самая неприятная для Вас человеческая черта?
5. Самое ценное для Вас человеческое качество?

После завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время группового обсуждения. Озвучивает ПСИХОЛОГ. Экипаж, набравший больше баллов может выбрать первым ЗВЕЗДОЛЕТ (макеты из картона, приготовленные заранее инициативной группой из класса).

5. Планета «Чужих».

Ведущий. Двигатели звездолетов заработали, и через несколько минут только короткие вспышки в небе напоминали земным наблюдателям о кораблях,

отправившихся в дальние галактики на поиски новых миров... Маршруты у космических экспедиций разные...

... После многих дней пути среди сверкающих звезд вы увидели серый шар неизведанной планеты. На звездных картах эта планета обозначена коротко: «Планета Чужих».

Первое задание .

Ведущий выдает КАПИТАНАМ экипажей лист ватмана, фломастеры и карандаши.

Ведущий. Представьте, как может выглядеть Планета Чужих Кто ее населяет? Каковы местные жители? Как они живут? Чем занимаются? Нарисуйте на листе Чужих. Время на подготовку — 5-7 минут.

Спустя указанное время каждый экипаж показывает и рассказывает об этой планете и ее обитателях.

Второе задание.

Ведущий. Следующее задание — индивидуальное. Возьмите табличку №2.

В левом столбце напишите 5 самохарактеристик. А в правом — черты человека, которого можно рассматривать как вашего антипода, полностью противоположного вам.

Например: Я-добрый; ЧУЖОЙ-злой...

Таблица №2

«Я» Свои положительные качества личности	«ЧУЖОЙ» Противоположенные качества личности
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Третье задание.

Выполняется под спокойную инструментальную музыку.

Ведущий. Постарайтесь как можно ярче представить своего антипода. Как он выглядит... двигается... говорит... о чем он думает и мечтает...

Попробуйте рассказать после совместного обсуждения о внутреннем мире такого человека. Выступают КАПИТАНЫ или СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ВНЕЗЕМНЫМ ЦИВИЛИЗАЦИЯМ.

Незаконченные предложения в помощь для этой работы:

Он часто думает...

Он чувствует себя...

Раньше он часто...

В будущем ему...

Ему не нравится...

Иногда он мечтает...

Он очень хотел бы...

Он любит...

Он боится...

Он иногда вспоминает...

6. Планета «Своих».

Ведущий. После того как вы покинули Планету Чужих, ваш полет проходил спокойно. Только молчаливый космос, усеянный горящими звездами, окружал вас. Но скоро в иллюминаторах появилась новая планета. «Это Планета Своих».

Ведущий выдает ПЕРВЫМ ПИЛОТАМ новый лист ватмана.

Ведущий. А теперь представьте себе, как может выглядеть Планета Своих? Кто ее населяет? Каковы местные жители? Как они живут? Чем занимаются? Нарисуйте на листе «Своих». Время на подготовку — 5-7 минут.

Спустя указанное время каждый экипаж показывает и рассказывает об этой планете и ее обитателях.

7. Планета «Похожая на Землю».

Первое задание.

Ведущий. Ваш звездолет покинул Планету Своих (стартовал навстречу новым приключениям. Звездные миры сменяли один другой. Чернота безмолвного космоса не пугали отважных путешественников. И вот однажды вы приблизились к планете, о которой было известно только то, что они — такая же, как Земля. Представьте себе, как может выглядеть эта планета? Кто ее населяет? Каковы местные жители? Как они живут? Чем занимаются? Как они отнеслись к вам? Нарисуйте планету и ее обитателей и расскажите о ней. Поведайте также о том, что вы делали на этой планете. Время на подготовку — 7-10 минут. Спустя указанное время каждая из экспедиций рассказывает коллегам об этой планете и ее обитателях.

Вопросы для каждого экипажа:

1. Как выглядит планета?
2. Как живут обитатели этой планеты, чем занимаются?
3. Как они отнеслись к вам при встрече?

Второе задание.

Ведущий. Ваш звездолет уже собирался стартовать с планеты, как вдруг выяснилось, что неподалеку стоит еще один земной корабль (или два корабля, если в игре участвуют три команды), прибывший на эту планету независимо от вас. И одновременно пришло сообщение с Земли.

Я зачитываю текст: «Всем земным звездолетам! Экстренное сообщение! Поступила информация, что один из космических кораблей с Земли и его экипаж на самом деле — инопланетяне, изменившие свой облик и создавшие точные копии землян и их звездолета. Об этой расе инопланетян ничего не известно. Их намерения, планы, образ мыслей не изучены и не определены. Будьте предельно осторожны и внимательны!»

Тактическая

игра

«Встреча во вселенной»

А теперь я вручу всем экипажам карточки, на которых будет написано, являются ли они пришельцами, выдающими себя за землян, или остаются самыми обычными земными астронавтами. ИНФОРМАЦИЯ ОЧЕНЬ СЕКРЕТНАЯ!

Ведущий вручает капитанам звездолетов карточки, на всех написан одинаковый текст: «Вы — настоящие земляне!» Содержание карточек остается неизвестным членам других экипажей.

Ведущий (зачитывает правила). В каком же из звездолетов экипаж состоит из инопланетян? Земляне не могут улететь, пока не выяснят это. Как это сделать? Возможно, станет неизбежным вооруженное столкновение. Кто знает, что в головах у этих чужаков! В этой ситуации вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов.

На кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта? Всегда ли есть возможность мирно договориться?

ПЕРЕГОВОРЫ +3	ПЕРЕГОВОРЫ +3
ПЕРЕГОВОРЫ -5	ОТКРЫЛИ ОГОНЬ +5

ОТКРЫЛИ ОГОНЬ -3	ОТКРЫЛИ ОГОНЬ -3
-----------------------------------	-----------------------------------

Условия:

- На каждом ходу вы должны сделать выбор: либо идете на переговоры, либо открыть огонь.
- За 1 минуту команды должны принять решение(за временем следит БОРТИНЖЕНЕР).
- Игру начинаем с экипажа, набравшего больше баллов по совместимости (в начале занятия).
- Если решение за это время не принято, команда штрафуются на 5 баллов.
- Если решение поддерживается не всей командой штраф 5 баллов(за этим следим ПСИХОЛОГ).
- Демонстрируют решение КАПИТАНЫ (поднимают одновременно вверх красный или зеленый флажок).
- Подсчет ведет ВРАЧ (помогают гости, если занятие открытое).
- Выигрывает экипаж только с положительным результатом.

В процессе принятия решений может происходить бурное обсуждение.

Игра каждый раз проходит по-разному. Может закончиться на любом ходу по достижению нужного результата. Целью для ВЕДУЩЕГО является подвести ребят к пониманию необходимости толерантности в игре и в жизни.

В ходе игры ВЕДУЩЕМУ необходимо контролировать психологическую атмосферу в экипажах и в зале.

В конце игры КАПИТАНЫ сообщают, что их экипаж состоим из людей.

Это СЕКРЕТНОЕ УСЛОВИЕ ИГРЫ.

8. Возвращение на Землю.

Ведущий. *Космическое путешествие закончилось. Звездолеты устремились к Земле.*

Минута тишины для осознания понятия толерантности. (Музыка на слайде).

9. Обсуждение результатов.

Ведущий предлагает всем вернуться в общий круг. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы:

- Изменились ли ваши представления о своих и чужих в процессе путешествия?
- Что вы поняли во время игры?
- Какие положительные качества личности проявились во время игры?
- Согласны ли вы с утверждением, что каждый уникален и этим ценен?

10. Завершение (текст зачитать или использовать звуковой слайд).

«Шли века. Проходили тысячелетия. И вот, наконец, деление на своих и чужих стало вчерашним днем человечества. Люди научились понимать, что язык, цвет кожи, разрез глаз, обычаи и одежда могут быть разными у разных народов. Но каждый народ одинаково чувствует боль утраты и сладость любви. И кровь у всех одного цвета. И у каждого народа есть свои герои и свои подлецы. Есть Человек. И есть его «Я». Человек может быть добрым и порядочным, а может быть агрессивным безнравственным. Он может быть умен или глуп, богат духовно или ограничен в своих интересах. Каждый человек уникален. Он не свой и не чужой. Он другой. И он имеет право быть собой».

Классный час по профилактике употребления ПАВ

1. Вступительное слово классного руководителя.

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

2. Разминка учащихся “Здоровье – болезнь”

Классный руководитель зачитывает названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ, а также аспекты, вызывающие снижение качества жизни, болезни. Учащиеся поднимают соответствующие кружочки.

Здоровье:

Болезнь:

Жизнь со знаком “+”

Жизнь со знаком “-”

· Свободная жизнь.

· Зависимая жизнь.

· Радостная жизнь.

· Горестная жизнь.

· Нравственная жизнь.

· Безнравственная жизнь.

· Жизнь: могу, хочу,

· Жизнь: не могу, не хочу,

желаю, должен.

не желаю, не должен.

· Жизнь с надеждой, любовью,

· Жизнь без надежд, красоты

красотой

· Интересная жизнь.

· Скучная жизнь.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| · Жизнь с целью. | Бесцельная жизнь. |
| · Жизнь с совестью. | Бессовестная жизнь. |
| · Добрая жизнь. | Жизнь со злом. |
| · Ответственная жизнь. | Безответственная жизнь. |
| · Активная жизнь. | Пассивная жизнь. |
| · Трудолюбивая жизнь. | Ленивая жизнь. |
| · Гигиеническая жизнь. | Нечистоплотная жизнь. |
| · Трезвая жизнь. | Хмельная жизнь. |
| · Жизнь с будущим. | Жизнь без перспектив. |
| · Продуктивная жизнь. | Потребляющая жизнь. |
| · Милосердная жизнь. | Жестокосердная жизнь. |

3. Конкурс “ Жизнь со знаком “+” и жизнь со знаком ”-“

2 команды:

“Спортсмены” и “ Экологи”

Жюри.

а) Приветствия команд.

Объяснение названия команды.

б) Итоги тестирования учащихся 7-8классов

+

Блиц – опрос участников конкурса.

(Смотри приложение)

Жизнь со знаком ”+” Жизнь со знаком “ - “

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

4.....

4.....

5.....

5.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами анкетирования учащихся 7-8 классов.

в) Конкурс капитанов.

“Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье”

Выигравший первым начинает блиц – опрос.

Г) ”Закаливание” “Гигиена”

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

4.....

4.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами блиц - опроса учащихся 7-8 классов.

4.Сценка

“Бой вредным привычкам!”

(Во время чтения текста 1 и 2 учениками, 3 участница – женщина - класный руководитель, покрытая черным шарфом, обвивает их черными нитями. Женщина в черном символизирует болезнь)

1 ученик.

Табачный туман обмана.

Кто курит табак, тот себе враг.

Русская пословица.

Если человек 12-17 летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20 - 25 лет жизни. При табакокурении:

25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

- Курилка.
- Он, выпуская дым пахучий,
- Себе солидность придает.
- А запах от него вонючий,
- Но он того не признает.
- Твой дым, курилка, неприятен,
- Я не боюсь тебе сказать!
- Опомнись! Ты же одурачен,
- Невинных можешь наказать!
- И чтоб не ждал тебя могильщик
- И чтоб не звали дураком,
- Одумайся быстрее, курильщик,
- И кончи дружбу с табаком!

2 ученик.

Алкоголь-шаг в пропасть.

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, – разум.

Т.Пен.

Пьянство – это добровольное сумасшествие.

Сенека.

Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей.

Солон.

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково – юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов : печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

3 ученик.

Наркотики - война без взрывов.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Большой наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

- Цвет лица землист. А он не старый...
- В доме холод, грязь ... И тишина
- Дети в школе умственно отсталых
- И в психиатрической жена...
- Слаб и вял он, словно из мочала
- Сотворен... А он, при всем при том,
- Человеком тоже был сначала,
- Тенью человека стал потом.

(1 и 2 ученик разрывают черные нити, женщина сбрасывает черный шарф, все трое выпрямляют спины и громким голосом читают хором призывы.)

Призывы: “Долой наркотики!”

“ Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

Классный руководитель.

Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

Классный руководитель.

“ Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти ”.

5. Презентация “ Как учащиеся 7 г класса учатся быть здоровыми”

6. Подведение итога классного часа.

1. Слово жюри. Подарки: блокнотики и ручки.

2. Задание участникам команд: записать в блокнотиках, что понравилось, и что нового они узнали на классном часе.

В заключении учащимся предлагается написать на оранжевых листочках слова-ценности, определяющие здоровый образ жизни и прикрепить их на газету” Мы за здоровый образ жизни!”

На розовых листочках написать слова – вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету “ Мы против вредных привычек!”

3. Заключительное слово классного руководителя.

Приложение.

Анкета «Здоровый образ жизни»

Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2 вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2 вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на..... %, потому что я

4. Я хотел бы вести:

а) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

материальная обеспеченность	()
здоровье	()
семья	()
дружба	()
красота	()
счастье других	()

любовь	()
познание	()
развитие	()
уверенность в себе	()
творчество	()
2. Составляющие здорового образа жизни	
занятие спортом	()
правильное и полноценное питание	()
режим дня	()
гигиена	()
не употреблять наркотики	()
не употреблять алкоголь	()
не курить	()
соблюдение инструкций по технике безопасности	()
соблюдение правил дорожного движения	()
доброжелательное отношение к другим	()
саморазвитие, самосовершенствование	()

Приложение 8

Мероприятия для родителей подростков по профилактике наркозависимого поведения.

Занятие 1.

Цель: Способствовать расширению знаний у родителей о вреде употребления ПАВ.

Задачи:

1. Информировать родителей о положении дел, связанных с употреблением ПАВ в г. Вологодской области.
2. Рассмотреть с родителями причины употребления ПАВ детьми и подростками и возможные последствия.

Ход занятия.

Перед началом занятия родителям предлагается сесть в круг.

Ведущий: предлагаю прослушать монолог матери наркомана.

Я отупела от вечного страха, безысходности, нескончаемого горя и боли. Вот уже 1,5 года я ложусь с одной мыслью: «Господи, дай мне смерть», - а, просыпаясь, думаю: «Зачем, зачем эта жизнь – горе, боль, слезы?».

Мой сын – наркоман, ему 18 лет, больше двух лет он «колется». Через две недели после того, как я узнала об этом, положила его в больницу, у меня даже мысли не возникло, что я ничего не смогу сделать, потеряю единственного сына. Не описать того ада, что я с ним прошла, а сегодня он в тюрьме. Он у меня единственный сын, но мне легче было бы похоронить его один раз. Не спешите меня осуждать, понять меня может только тот, кто был в таком положении. Где я могу взять 5 тыс. рублей и выше, чтобы пройти курс лечения.

Прослушав ситуацию, предлагается аудитории следующие вопросы:

Что вы хотите сказать? Что вы чувствуете, думаете по поводу услышанного?
Обратите внимание на тяжесть последствий не только для подростков, но и для близких.
Последствия не только для здоровья, но и мешают жизни.

1. Информационная справка о положении дел, связанных с употреблением ПАВ в г. Вологде.(Приложение № 1)
2. Причины употребления.
Предлагается работа в малых группах по 5 – 7 человек. Выдаются листы ватмана, на которых члены группы прописывают возможные причины, побуждающие к употреблению ПАВ. Нарботки вывешиваются на доску и анализируются ведущим. Итогом работы является попытка классифицировать причины. Например, социальные, психологические, биологические, внешние, внутренние и т.д.
При всем разнообразии причин – общей является проблемы, трудности связанные с ситуациями, с которыми ребенок не справляется. Проблемы в значимых для ребенка сферах: в общении со сверстниками, с родителями, с учителями.
3. Игра «Клубок»
Цель: осознание общности проблем и возможностей взаимоподдержки.
Инструкция: каждый из вас, держа в руках клубок, будет говорить о том, как его лично коснулось обсуждении проблемы. Затем наматывает на палец нитку и отдает другому, кто хочет высказать свое мнение. Готовую паутинку можно скомкать, а можно распутать.

Занятие 2.

Цель: определить пути эффективного взаимодействия родителей с детьми для профилактики наркозависимого поведения.

Задачи мероприятия:

1. Акцентировать внимание родителей на создание и развитие благоприятных условий для роста и развития детей в семье.
2. Провести диагностику с родителями определения подростковой наркомании.
3. Дать родителям адреса помощи.

Ход занятия.

- Вступительное слово ведущего:

Сегодня у нас очередное занятие по профилактике зависимости от ПАВ. На прошлом занятии мы затронули вопрос об актуальности данной проблемы и рассмотрели возможные причины и последствия употребления ПАВ. На сегодняшнем занятии мы поговорим о роли семьи в профилактике наркозависимого поведения. Что вы, родители, сможете конкретно сделать для своего ребенка, чтобы у него не появилось желание употреблять ПАВ.

- Родителям предлагается поделиться на малые группы.
- Каждая группа получает заготовку таблицы:

Какие условия способствуют оптимальному росту и развитию детей в семье.

Условия (факторы), способствующие развитию личности	Как родители могут создать эти благоприятные условия.
---	---

--	--

Наработки групп вывешиваются на доску, зачитываются и обсуждаются.

- Родителям предлагается обыграть ролевую ситуацию.

Ситуация: дочь приходит домой поздно. Мать узнает, что у ее ребенка появился подозрительный, по ее мнению, друг. Дочь проводит с ним много времени и замечена в прогуливании школьных занятий.

Каковы действия членов семьи (мамы, папы) при серьезном разговоре с дочерью?

Дается возможность обыграть тактику построения разговора, поведения родителей (2 раза).

Обсуждение:

- Все ли в этой семье созданы условия для благоприятного развития личности?
- Как бы вы поступили в сложившейся ситуации?
- Что понравилось в действиях, что бы вы сделали по-другому?

! Обратите внимание на необходимость сохранения доверительных отношений, контакта с ребенком, как важный фактор противодействия злоупотреблению ПАВ.

Работа по заполнению анкеты «Анкета для определения подростковой наркомании». Каждый заполняет анкету индивидуально.

Приложение 9

Родительское собрание (Профилактика ПАВ) 1-11 класс

Методические рекомендации проведения родительского собрания.

Родители – не только многочисленная, но и самая заинтересованная в информации группа слушателей. Однако далеко не каждый родитель способен отнести лично к себе, а точнее к своему ребёнку, всю степень опасности ПАВ и важность изучения этой проблемы.

На плановом родительском собрании имеет смысл обозначить проблему перед родителями в виде чётко выстроенного короткого выступления, на котором необходимо:

- привлечь внимание к всеохватывающему характеру проблемы;
- привести примеры случаев полной неосведомлённости родителей о зависимостях внешне вполне благополучных людей;
- возможно, привести пример из темы «Как узнать, употребляет ли ребёнок ПАВ», чтобы родители почувствовали, что приобретение знаний о ПАВ имеет практическую направленность.

Общие рекомендации при проведении родительского собрания:

- их должен проводить ведущий, имеющий достаточный опыт публичных выступлений, тем более что здесь количество слушателей может достигать 100 человек;
- время лекции не должно превышать 1 часа;
- форма занятия – лекция. Слушателям должно быть удобно делать записи. Вопросы и свободное обсуждение темы – по завершении изложенного материала.

Предполагая, что занятия проводит специалист с педагогическим опытом в области школьного образования, напомним лишь общие правила построения занятия со взрослой аудиторией:

- разговаривая с несведущей в специальной области аудиторией, не следует употреблять специальные термины и сокращения, не разъяснив их;
- для кратковременного отдыха слушателей делайте паузы, небольшие отступления, используйте повторные обращения к материалу, который, по вашему мнению, необходимо запомнить;
- для создания спокойной рабочей атмосферы заранее сообщите продолжительность лекции и выполните обещание закончить её в назначенное время, желающие могут остаться для продолжения общения.

Цель лекции: Реализация профилактической работы по профилактике ПАВ в образовательном учреждении.

Задачи лекции:

1. Предоставить родителям объективную информацию о психоактивных веществах, их воздействии на человека и последствиях употребления.
2. Дать определение специфики ПАВ как особого социально-психологического феномена.
3. Рассказать о социально-психологических причинах распространения ПАВ в детской и подростковой среде.
4. Выделить факторы риска, вовлечения подростков в употребление ПАВ и усиление действия защитных факторов проявляющихся на уровне семьи.

Материал для лекции :

Что такое наркомания.

Наркомания – не болезнь в обычном смысле слова, но и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям.

Наркоманию называют «комплексным социо-психо-физиологическим расстройством». Наркомания – тотальное (то есть затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражения личности, которое в большинстве случаев сопровождается осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, регулярно принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психологически не вполне нормальным, теряет друзей, потом семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой владел раньше, остаётся без работы, вовлекается в преступную среду, приносит бедную несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает своё тело.

Ещё одна особенность наркомании состоит в том, что она, как патологическое состояние, в значительной степени необратима, а негативные изменения, которые произошли в психике человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются навсегда. Наркомания похожа на увечье если нога ампутирована, она снова не вырастет, если в результате походов наркомана чистота души и семейных отношений потеряны, они не восстановятся. Раны в памяти заживают гораздо труднее, чем на коже.

К большому несчастью больных, действие наркотиков навсегда «отпечатывается» не только в психике, но и на теле. Если давно отказавшийся от них человек вновь решит «разок покайфовать», ему неизбежно снова придётся пройти через все круги наркоманского ада. Врачи стараются не говорить о «выздоровевших наркоманах», а предпочитают термин «неактивные наркоманы» (т.е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Коварство наркомании заключается в том, что наркоманы и окружающие слишком поздно понимают, что речь уже идёт не о «баловстве», а о зависимости от наркотиков. Иногда пристрастие развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но не

редко человек становится зависимым после первой пробы, Что будет в конкретном случае с тем или другим человеком, неизвестно, поэтому никто не должен говорить себе: «Я могу просто попробовать тот или иной наркотик, а потом перестану, и ничего страшного не случится».

Очень часто подростки впервые пробуют наркотики из любопытства или просто из «солидарности» в компании друзей.

Те же, кто употребляет наркотики сознательно, обычно ожидают двух эффектов: 1) получить возможность расслабиться, отвлечься от повседневных, иногда очень не простых проблем или от трагических событий; 2) испытать новые ощущения; стимулировать воображение и творческие способности.

Как и всегда, наркотики обманывают тех, кто рассчитывает на бесконечный фейерверк удивительных открытий и состояний сознания. Однако известно, что вера в получение сверхъестественных духовных возможностей через употребление наркотических средств характерна только для очень примитивных культурных групп. Печальна судьба тех, кто пытался подменить работу души или стимулировать её употреблением наркотиков – (пример известных личностей, не сумевших отказаться от наркотиков). Вопреки ожиданиям, наркотики мешают творческому процессу, не давая сосредоточиться, а уж идеи и вовсе формируются не наркотиками, а предыдущим опытом и знаниями индивида.

В результате регулярного употребления наркотиков прежде активная, интересующаяся миром, живая личность упрощается, теряет энергию. Творческие интересы заменяются заботами о своих финансовых возможностях, а воображение рисует очередную вожделенную дозу «кайфа».

Правда, существуют ситуации, когда без зелья действительно не возможно творить. Это случается, когда творить необходимо уже состоявшемуся наркоману. Ему действительно не то что работать, головы от подушки без наркотиков не поднять – «ломка». Так заканчивается «творческий экстаз».

Верно, что большинство наркотиков обладает свойством «отключать от проблем» и облегчать психологическое состояние на короткое время, и это время действительно очень короткое. Даже когда человек пробует дурман в первый раз, наркотическое опьянение редко превышает 12-18 часов. Верно, что проблемы никуда не уходят, наоборот, часто усугубляются, а ирония ситуации заключается в том, что наркотики для подавляющего большинства попробовавших сами становятся проблемой, и очень серьёзной.

В чём причина этого явления?

Досконально этого не знает никто. Может быть, существует мистическое, сокрытое от пытливого взора науки возмездие за употребление наркотиков, и человечество никогда не разгадает эту тайну, но кое-что учёные всё-таки выяснили:

1. Существует механический механизм формирования зависимости, Этот механизм реализуется через процессы, протекающие в организме, - биохимические, биоэлектрические, биомембранные, клеточные, тканевые и пр. Данная зависимость называется физической. В большей степени она присуща наркомании к опиантным наркотикам, снотворным, алкоголю.

Физическая зависимость развивается в результате того, что организм «настраивается» на приём наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Объяснить коротко и понятно, что происходит при этом, невозможно. Главный же принцип прост: наркотики – каждый препарат по своему – начинает выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, вырабатываемыми самим организмом (гормонами, медиаторами и пр.). Чтобы сэкономить внутренние ресурсы, тело больного прекращает или сокращает синтез этого вещества. Кроме того, наркотики нарушают равновесие множества величин (проницаемости клеточных стенок для ионов, количества рецепторов для гормонов и медиаторов, концентрации, скорости синтеза и разрушения

различных веществ и т.д.) Сопrotивляясь искусственно вызванному хаосу, организм «подстраивается» к условиям присутствия наркотиков в себе.

В тоже время наркотики постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки кишечник и лёгкие, поэтому «запас наркотиков» в организме необходимо периодически пополнять. В результате, физическая зависимость принуждает употреблять наркотики регулярно, не давая организму передышки. Самой большой наркоманией не в состоянии долго выдержать такой темп.

Если процесс перенастройки физиологии организма «под наркотики» зашёл достаточно далеко, то при отсутствии последних начинается то, что сами наркоманы называют ломкой.

Пропустив время приёма очередной дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания. Это не только боли, но и ещё невыносимые ознобы – «внутренний ледяной холод» без всякой надежды на возможность согреться, холодный пот, боли в животе с многократным поносом, тошнота и рвота, непрекращающийся насморк, слабость, ломка в суставах. Вспомните ваш самый тяжёлый грипп и помножьте его на пищевое отравление – будет примерно четвертая часть того, что чувствует несчастный в дополнении к тем самым болям, которые показывают в фильмах про жизнь наркомана. При приёме некоторых наркотиков характерен ещё и тремор (ничем не унимаемая дрожь в конечностях и во всём теле, судороги).

Отмена наркотика обычно сопровождается депрессией (снижением настроения, подавленностью) и тревогой с более или менее выраженной (не менее 7-10-ти суток) бессонницей. Иногда тревога достигает предельной силы и наркоман начинает думать, что за ним охотятся разные «злодеи» (чаще – полицейские), что его собираются убить и т.д. Иногда ведущей проблемой становится подавленность и грусть, и наркоман начинает думать, что он вообще недостоин жизни, - и пытается убить себя.

Вот почему наркоманы всеми правдами и неправдами приходится доставать очередную дозу к твёрдо усыновленному сроку, достать её зачастую непросто.

2. Кроме физической, есть ещё и психическая зависимость. Описать её легче как чувство любви к наркотикам, как и влюблённый, всё время думает о предмете своей страсти, постоянно ожидает встречи с ней, радуется, если это встреча вот-вот состоится, тоскует и нервничает, если она откладывается, готов на всё, чтобы постоянно быть рядом с наркотиками.

Тяжесть психической зависимости не ощущается во время постоянной наркотизации, и молодые неопытные наркоманы отказываются в неё верить. Часто, приходя на лечение, они просят «только переломать» (облегчить абстиненцию), считая, что затем откажутся от употребления наркотиков без особых усилий. Многие врачи-наркологи считают психическую зависимость производной воспоминаний о переживаемой в опьянении эйфории. Не исключено, что это верно для молодых наркоманов, для которых такая эйфория ещё возможна. В основе главного механизма формирования психической зависимости лежит желание уйти от жизненных проблем.

В отличие от здоровых людей, наркоманы в большинстве случаев не могут представить себе, как справится с неприятной ситуацией без даваемой наркотиками «противоположной защиты» и набраться мужества и терпения для этого. Они уже забыли, как это делается, и свои возможности оценивают чрезвычайно низко. Чем больше стаж наркомании, тем, как правило, тяжелее беспомощность, и все более мелкие проблемы представляются неразрешимыми (не нужно путать напускную браваду и заносчивость наркоманов с настоящей смелостью и уверенностью себе это всего лишь маска, которую наркоманы надевают в надежде отпугнуть окружающих, по своей трусости считая их «недоброжелателями»).

Исходя из этого, понятно, почему так трудно избавиться от наркотиков.

Больной, ранее употребляющий наркотики в течении долгого времени, после отказа от них испытывает тяжелейший стресс. Стресс связан с коренным изменением

привычного уклада жизни. Если раньше он мог «уйти» во внутренний мир приятных грёз или хотя бы не так остро ощущать необходимость насущных и неотложных, не всегда лёгких решений (к тому же часто вынуждающих идти на определённые жертвы), то теперь уже он не защищён. Именно поэтому большинство наркоманов со стажем возобновляют приём зелья после лечения. Они прекрасно осознают свой «порочный круг» и были бы рады вырваться из него, если бы вновь смогли научиться не бояться жить без наркотиков.

Трагедия заключается в том, что часто это умение теряется навсегда, а главная беда в том, что, впервые пробуя наркотики, никто в это не верит и считает, что наркоманом не станет никогда.

Конечно, в формировании психической зависимости участвует множество факторов, у разных людей они не похожи и часто не поддаются учёту.

Именно поэтому лучшей защитой от наркомании является, может быть, и «трусливый», «дурацкий», «нелепый», «смешной», но упрямый, категорический отказ «ОДИН РАЗ ПОПРОБОВАТЬ».

Приложение 10

Родительское собрание «Профилактика наркомании среди подростков».

План:

1. Вступление. Притча. Обозначение темы.
2. Информация по ПАВ (методы: мозговой штурм, беседа, ролевая игра)
3. Рефлексия. Отзыв. Памятки.

Материалы для собрания: проектор, доска, бумага, фломастеры, бланки анкеты.

Цели и задачи:

- обозначить для родителей основные причины наркомании среди подростков;
- научить родителей выявлять признаки, указывающие на приём ПАВ.
- познакомить с эффективными приёмами общения с подростками.

1. Тема нашего собрания «Профилактика наркомании среди подростков».

В самом начале нашего собрания разрешите мне рассказать вам одну легенду : «Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...

«Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

2. Что же является основными причинами употребления наркотиков подростками? (мозговой штурм)

(Ответы родителей. Обсуждение в группе.)

Информация для родителей (слайды):

1. **Любопытство:** жажда испытать новые ощущения («все в жизни надо испытать, попробовать»), проверить себя в новой ситуации.

Любознательность является одной из замечательных черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных склонностей. Дети пробуют употреблять наркотики, в первую очередь, с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе. В различных географических регионах мира существуют определенные возрастные критерии начала применения людьми наркотиков. Наибольшее число случаев употребления наркотических веществ приходится на юношеский возраст.

2. **Подражание:** желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе.

Желание получить удовольствие («словить кайф»). Стремление к удовольствию свойственно всему живому и присуще любой, не только патологической, личности. Начало злоупотребления и клиника заболевания дают многочисленные доказательства значения мотива поиска удовольствия. Сюда относятся использование эйфоризирующих веществ; сознательное увеличение доз с целью сохранить эйфорию; предпочтение внутривенного способа введения, при котором достигается наибольший эйфоризирующий эффект; применение дополнительных средств для получения эйфории; прием наркотика не в тех дозах, которые препятствуют абстинентному синдрому, а в тех, которые дают эйфорию.

3. Влияние окружения: старшего по возрасту или значимого для подростка человека (часто это бывает старший брат, а также школьный или спортивный кумир). Подросток желает быть причастным к «избранным», имеющим собственный жаргон, особый стиль жизни, определенные манеры поведения.

4. Облегчение психического состояния. Человек стремится забыться, расслабиться после перенесенной неприятности, снять напряжение.

5. Чувство протеста. Например, когда наркотики употребляют близкий друг, родители. Подросток может протестовать против навязываемых ему требований в семье и школе.

6. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

Таким образом, наиболее частой причиной приобщения подростков к наркотикам является желание походить на своих друзей, знакомых, соответствовать группе сверстников.

Через некоторое время начинают работать механизмы не только группового подражания, но и давления. И побеждает стремление быть, как все, не быть «белой вороной».

- **Каковы же последствия употребления наркотиков для растущего организма?**

(Ответы родителей. Обсуждение.)

Информация: При наркомании поражаются все органы и системы, но каждый наркотик может вызывать специфические изменения. Препараты опийного ряда (морфин, кодеин, героин) блокируют болевой центр головного мозга, подавляют кашель, но вызывают затруднение дыхания, поэтому отравление или смерть наступают от паралича дыхания. Эти вещества уменьшают двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, понижают обмен веществ. Кокаин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, которое быстро сменяется повышенной раздражительностью и подавленностью, вызывает инфаркт миокарда, воспаление легких, кровоизлияние в мозг, судороги. Амфетамин за счет нарушения кровообращения приводит к расстройствам памяти, речи, нарушениями движения, слепоте. Героин вызывает потерю рефлексов, расстройство чувствительности и сокращение мышц, поражение легких. Резкое падение иммунной системы происходит при приеме опия и гашиша. Любой наркотик может вызвать острый психоз, во время которого больной опасен для себя и для окружающих, вероятны агрессия и аутоагрессия, несчастные случаи. При продолжительной наркотизации общая смертность увеличивается в 30 раз.

Употребление наркотических веществ ребенком нередко начинается в условиях, которые создаем мы сами. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и незащищенным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию.

Информация для родителей (слайд):

ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

- ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат (памятка, см. приложение) .

3. Ролевая игра. Общение с подростком. (Для работы берётся ситуация, предложенная родителями).

4. Рефлексия. Заполнить анкету или написать отзыв.

Приложение 11

КЛАССНЫЙ ЧАС «Мы за ЗОЖ!»

Цель:

- ❖ Пропаганда здорового образа жизни
- ❖ Расширение знаний учащихся о вреде курения
- ❖ Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
- ❖ Развитие творческой активности учеников посредством вовлечения их в творческую работу

Задачи:

1. Образовательные: познакомить учащихся с материалом по данной тематике.
2. Воспитывающие: способствовать формированию у учащихся отрицательного отношения к курению; способствовать осознанному стремлению вести здоровый образ жизни.
3. Развивающие: развивать творческие способности и самостоятельность суждений посредством участия в ролевых играх; научить излагать результаты своей работы перед аудиторией.

Оборудование:

- ❖ мультимедиа
- ❖ постер

- ❖ письма курящим (формы)
- ❖ реквизиты для инсценирования
- ❖ таблички для инсценирования
- ❖ бумага, карандаши, ручки
- ❖ парты расставлены по усмотрению учителя (на 2 команды)

Ход проведения

1. Организационный момент. Приветствие. Деление на группы.
(Тема записана на доске).
2. Активизация деятельности учащихся. Вступительная часть.

Эпиграф

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой.

1-й ведущий. Добрый день, здравствуйте!

2-й ведущий. Пришли мы сегодня к вам, чтобы Вас немного просветить.

1-й ведущий. А может, и озадачить.

2-й ведущий. Порамышлять вместе с вами сутью бытия и о здоровье поговорить.

1-й ведущий. Известно всем давно, что вредны пьянство и курение.

2-й ведущий. А еще наркотики вредны.

1-й ведущий. Откуда информация? И с чего бы это так? Это все опасно, но доказать — то как?

3. Основная часть.

3.1. Экскурс в историю.

2-й ведущий. Сейчас продолжим мы рассказ, чтоб стало ясно все для вас.

1-й ведущий. “Вредные привычки и их последствия” - тема нашего классного часа, которое посвящено здоровому образу жизни.

2-й ведущий. Историческая страничка нашего журнала.

1-й ведущий. Все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали...

2-й ведущий. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчились как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого “табако”...

1-й ведущий. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов — в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

2-й ведущий. В конце XVI в. англичане, надеясь на крупные барыши, завезли табак в “далекую Россию”, но на первых порах они потерпели фиаско. Из-за неосторожности курящих в Москве и других городах России стали случаться пожары... Царь Михаил Федорович, увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил табак и даже ввел различные наказания для тех, кто, невзирая на запрет, продолжает баловаться опасным зельем. Курящих стали ссылать в Сибирь, самым дерзким из них вырывали ноздри, как опасным преступникам... И народ был в этом солидарен с правительством.

1-й ведущий. Впрочем, к середине XVII в. не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... Преследование курильщиков повсеместно стало сходить на нет, и, наконец, вовсе прекратилось. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошел, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья. Царь Петр I, следуя примеру европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной...

2-й ведущий. Привычка! Что это такое? Да, привычка — это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись. Привычки бывают полезные, а бывают и вредные

3.2. Творческое задание.

1-й ведущий. Вам дается бегунок в котором вы должны за 1 минуту указать как можно больше полезных и вредных привычек.(уч-ся зачитывают вредные и положительные привычки)

минута

2-й ведущий. Мы перебрали все косточки вредным привычка

1-й ведущий. И не очень.

2-й ведущий. И вот что мы вам предлагаем.

1-й ведущий. Написать письмо курильщику.

2-й ведущий. В нем вы можете написать о том, как помочь ему бросить курить.

1-й ведущий. Или к чему это может привести.

2-й ведущий. Или все что вы об этом думаете.

1-й ведущий. Получите бланки писем, каждый из ряд.

2-й ведущий. По заполнению письма Вам дается 5 минут.

Пишут письмо курильщику

3.3. Игровой момент.

1-й ведущий. Мы знаем, что курение наносит вред нашему организму. Но, тем не менее, поддаемся давлению курящих людей, рекламе. Незаметно для себя, приобретаем эту привычку или становимся “пассивными” курильщиками. Давайте докажем что наше дыхание легкое!!!

2-й ведущий. Приглашаю 4 желающих

1-й ведущий. Я предлагаю участникам взять по шарик и своим дыханием не позволить ему упасть!” т.е дуть ему в след.

Проводиться игра.

1-й ведущий. Внимание - опасность!

2-й ведущий. Осторожно- наркотики!

1-й ведущий. Время прошло – выбирай!

2-й ведущий. Медики утверждают ...

1-й ведущий. ...Продолжительность жизни человека, попавшего в наркотическую зависимость, 10-15 лет.

2-й ведущий. Срок жизни наркомана- 30-40 лет.

1-й ведущий. Основные причины смерти наркоманов:

2-й ведущий. Передозировка.

1-й ведущий. Сердечно- сосудистая недостаточность.

2-й ведущий. Почечная недостаточность.

1-й ведущий. Гибель в драках и дорожно-транспортных происшествиях.

2-й ведущий. Самоубийство.

1-й ведущий. Статистика утверждает:

2-й ведущий. Смертность среди наркоманов за 5 лет увеличилась в России в 5 раз.

1-й ведущий. 90% ВИЧ – инфицированных – наркоманы.

Все: Скажи наркотикам «нет» сейчас, сегодня! Завтра может быть поздно!

3.4. Творческое задание.

2-й ведущий. 4 этап нашего классного часа «Антиреклама». Каждой команде было дано задание создать «Антирекламу» вредным привычкам в любой форме

АНТИРЕКЛАМА

2-й ведущий. Следующий конкур «СИТУАЦИЯ»

1-й ведущий. От каждой команды по 2 участника.

2-й ведущий. Итак, каждый из вас был в разных ситуациях. И мы вам предлагаем побыть в роли мамы, папы, бабушки или дедушки...или одного из ваших родственников.

1-й ведущий. А некоторым придется играть себя.

2-й ведущий. Сейчас мы предлагаем тянуть ситуацию которую Вам необходимо обыграть. (учащиеся тянут бумажки с ситуациями)

Выступление уч-ся

1-й ведущий. Сегодня мы показали вам коварных врагов человечества: табак и наркотики.

2-й ведущий. Вызываемые ими вредные привычки отрицательно влияют на все стороны нашей жизни: экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

1-й ведущий. Мы предлагаем посмотреть небольшое видео, и маленький совет. Не повторяйте чужих ошибок.

Видеоролик.

4. Подведение итогов.

1-й ведущий. Ведь наркоманам, курящими не рождаются, ими становятся, потому что кто-то не предупредил, не удержал вовремя, не протянул руку помощи.

2-й ведущий. А что нужно сделать, что бы ни приобрести эти вредные привычки?

1-й ведущий. Заниматься спортом!

1-й ведущий. Найти интересное занятие!

1-й ведущий. Записаться в кружки и клубы!

2-й ведущий. Ходить в кино, театр, посещать выставки!

1-й ведущий. Заниматься в музыкальной школе!

2-й ведущий. Путешествовать, коллекционировать, фотографировать!

1-й ведущий. Рисовать и танцевать!

5. Заключение.

2-й ведущий. Жить надо содержательно и творчески! И тогда не останется времени на вредные привычки!

1-й ведущий. Мы хотим быть здоровыми! Мы хотим жить!

Учитель: Надеюсь, что после нашей работы вы сможете сказать сигарете: «Нет!» Пусть это будет вашей победой. А победителей награждают! Спасибо

Тренинговое занятие «Вне зависимости» по профилактике зависимости учащихся от психоактивных веществ (не путать с психологическим тренингом)

Упражнение (разминка) – сюжетная игра "Полет в будущее"

Цель игры: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Ход игры:

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки»**. Перед нами стоят две задачи:

выжить;

определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грядущей беде"

2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

Упражнение «Интервью с партнером»

Цель: Определение уровня знаний и направленности интересов участников группы.

Участники (в парах) берут друг у друга интервью при помощи подготовленной анкеты. Затем каждый представляет результаты (своего партнера) всей группе, при этом результаты могут записываться на плакате.

Анкета.

1. Как ты понимаешь слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное?

2. Какие понятия и образы приходят тебе в голову, когда ты слышишь слово «наркомания» или «зависимость от наркотиков»? (Другие темы: «Курение», «Алкоголизм»).

Не мог бы ты вспомнить о чувствах, которые ты испытываешь по этому поводу?

3. О каких видах зависимости и наркотиках ты слышал? (Другие темы: «Сигареты», «Алкогольные напитки»).

Как ты считаешь, почему человек становится заядлым курильщиком, алкоголиком, наркоманом?

Считаешь ли ты, что такие зависимости, как наркомания, алкоголь, курение или др. играют роль и в твоей жизни?

Приходят ли тебе в голову вопросы в связи с темой «Наркомания и наркотики» («Курение», «Алкоголь»), которые нам следовало бы обсудить на занятиях?

Упражнение «Высказывания»

Цель: Определение уровня знаний и направленности интересов участников группы.

Записываются утверждения. При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но ...», а затем отстаивают свою точку зрения. Высказывания, с которыми участники группы согласны, должны быть помечены. При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно проинформированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказыванием или отвергнуть его.

Возможные высказывания:

- Ученики, принимающие наркотики, опасны, так как они совращают других.
- Сигареты – это повседневность для нас, подростков.
- Алкоголь хуже, чем гашиш.
- Алкоголь – это средство, от которого можно стать зависимым.
- Подростки принимают лекарства, чтобы успокоиться перед контрольной, экзаменом. И это нормально.
- Подросткам, потребляющим алкоголь для того, чтобы решить свои проблемы, угрожает опасность стать наркоманами.
- Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
- Если человек пьет или курит осознанно и в умеренных дозах, то его действия способствуют предупреждению зависимости.
- Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается опасности стать наркоманом.
- Учитель, который курит, но запрещает это ученикам, выглядит в их глазах неубедительно.
- Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании со стороны своих друзей и взрослых.
- Алкоголь не всегда вызывает зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
- Наркомания – это болезнь.
- Алкоголь помогает решать проблемы.
- Удовольствие можно получить другим способом, без сигарет.

По окончанию упражнения на доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,
- постоянное желание спать и т.д.

Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

Упражнение «Думайте сами, решайте сами...»

Цель: Профилактика употребления ПАВ: развитие умения делать осознанный, аргументированный выбор.

Задачи

- Формирование представления о важности конструктивной критики.
- Развить умения анализа и критической оценки информации.
- Развитие умения аргументировано отстаивать свою позицию.
- Исследование уровня доверия детей к различным источникам информации.

Ход занятия:

1. Игра «Верись – не верись»

Учитель предлагает ребятам несколько утверждений и просит выразить свое доверие или недоверие жестами. Большой палец вверх – верю, вниз – не верю, открытая ладонь – не знаю. На суд учащихся предлагаются научные теории, приметы, сплетни, выдержки из рекламных роликов.

Например:

- Привыкание вызывает никотин, содержащийся в табаке.

- Балтика. Там, где Россия.
- Мы не предлагаем вино, которое не пьём сами.
- Кто не курит, и не пьёт, тот здоровье бережёт.
- Васин дедушка всю жизнь пил, курил, дожил до 90 лет и никогда не болел.
- Образование – это важный аспект антиалкогольного и антинаркотического воспитания. Чем больше знают учащиеся, тем лучше будут подготовлены для принятия правильного решения.

- Алкоголь вредит вашему здоровью и т.д.

2. Учитель просит нескольких человек прокомментировать каждое утверждение, причем особое внимание уделяется источнику информации. Источники информации записываются на доске:

- Родители
- Учитель
- Другие взрослые
- Книги, журналы
- Интернет
- Друзья, сверстники
- Средства массовой информации
- Реклама
- Собственный опыт

Учитель комментирует упражнение, подчеркивает необходимость критической оценки информации.

Обсуждается степень доверия к разным источникам информации. Выясняется, почему информация может быть недостоверной.

Научная информация наиболее достоверна, так как многократно проверяется.

Информация, полученная не из первых рук – искажается при пересказе.

Реклама сообщает только положительные свойства продукта или услуги, так как ее цель – убедить человека сделать покупку.

Информация, полученная на основе личного опыта, может быть неточной из-за субъективности. Можно рассказать притчу о трех слепцах, которые описывали слона, основываясь на личном опыте.

И один, ощупав ногу, сказал, что слон – это что-то живое, высокое и толстое и шершавое, похожее на ствол дерева, только теплое. Другой, ощупав хобот, сказал, что слон – это что-то длинное и гибкое, как шланг или змея. А третий, ощупав бивень, сказал, что слон – это что-то холодное и твердое и изогнутое.

Ребятам предлагается вспомнить случаи из жизни, когда они были уверены в чем-то, что впоследствии оказалось не соответствующим действительности.

В конце упражнения учитель подводит итог и призывает ребят критически (то есть внимательно и разумно, а не негативно) относиться к входящей информации, даже если ее источник вызывает доверие.

- ✓ Социальные факторы, присущие в обществе, играют не последнюю роль в формировании мировоззрения, в том числе отношения к наркотикам, табаку и алкоголю. И значительную роль здесь играет современная РЕКЛАМА.
- ✓ Реклама занимается психологическим бандитизмом: настраивает подсознание на наркотический лад – внушает, внедряет идеологию кайфа – во что бы то ни стало («Подари себе даниссимо, и пусть весь мир подождёт», «Не тормози, сникерсни!»). Нам вбивают зависимость в голову. Это скрытая реклама. Реклама образа жизни, когда всё доступно, всё можно и разрешено, значит, и наркотик в том числе.

Упражнение «Реклама»

Вариант 1. Участникам предлагаются различные варианты рекламы из известных газет и журналов. Каждый из воспитанников должен будет выбрать одну из понравившихся и в течение 2-3 минут подумать, за счёт чего в рекламе достигается воздействие на сознание человека (привлечение известных людей, внешняя привлекательность, романтика, направленность на простого человека, благосостояние, использование контрастов и т.д.). Далее педагог предлагает учащимся разработать свою рекламу одному из психоактивных веществ. Например: реклама сигареты. Но заранее учитель предупреждает, что данная реклама рассчитана на самых близких людей для ребёнка. Скорее всего, эта реклама будет сообщать о вреде курения.

Вариант 2. Участникам необходимо придумать рекламу одного из алкогольных напитков или табачных изделий, которое сообщало бы правду о продукте (в микрогруппах).

- Реклама табака и здоровье.
- Реклама алкоголя и здоровье.
- Реклама здоровья и зависимости.

Вариант 3. Участники делятся на 2 микрогруппы: 1 микрогруппа придумывает рекламу для новой продукции «отличное здоровье» – одна должна быть предназначена для журнала или доски объявлений, другая микрогруппа – рекламу для новой продукции «отличное здоровье» на телевидении. Скажите учащимся рассматривать «отличное здоровье» как нечто такое, что можно купить, как пачку сигарет. Для каждого образца рекламы им следует:

- определить аудиторию, на которую она будет рассчитана;
- выбрать приемы, обеспечивающие успех рекламы;
- написать текст журнальной рекламы и отрепетировать телевизионный ролик, затем продемонстрировать;
- разработайте правдивую рекламу сигарет, алкоголя, наркотика.

Реклама обещает полное избавление от зависимости буквально за неделю (в крайнем случае за две). Стоит ли удивляться тому, что у школьников формируется специфическое представление о наркомании как лёгком заболевании, справиться с которым – пара пустяков. Но это глубокое заблуждение.

Вариант 4. Класс делится на группы по 4-6 человек. Каждая группа рекламирует какой-нибудь товар. Все остальные задают вопросы и высказывают сомнения в его качестве и пользе для здоровья.

В ходе упражнения «Реклама» участники приходят к выводу.

Цель рекламы – продать как можно больше товара и получить прибыль. Реклама призвана подчеркивать достоинства и скрывать недостатки продукции, а не давать объективную информацию.

СМИ тоже работают не бесплатно, значит, передаваемая через них информация оплачена тем, кому это выгодно. Чтобы не стать доверчивым простаком, из которого умные торговцы тянут денежки, нужно воспринимать информацию критически.

Игра «В открытом будущем»

Цель: развитие умения сказать «нет». Особое значение умения отказываться приобретает в ситуациях, связанных с риском для здоровья, в том числе и в ситуациях наркотического предложения.

Ход игры: Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Одна команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять»

им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

- ✓ Сущность любого порока – нарушение целостности: отрыв средства от цели. Переход меры истинной нужности. Как трудно уловить этот миг. Как легко всё полезное и хорошее становится вредным и разрушительным (еда, питьё, работа, отдых, игра).

ПРИВЫЧКА → ПОТРЕБНОСТЬ → ПРИСТРАСТИЕ → ЗАВИСИМОСТЬ → РАБСТВО.

НЕ умеющий сказать НЕТ, должен быть назван РАБОМ.

Упражнение «Как сказать НЕТ!».

Вариант 1. Ведущий предлагает всем участникам сесть в круг. Сам ведущий находится в центре круга. Любому из стоящих в кругу ведущий кидает мяч, предлагая попробовать или сигареты, или алкоголь, или наркотики. Тем самым педагог намеренно создаёт для участников ситуацию выбора, которую очень часто школьникам предлагает улица.

Примеры ситуации: 1. Слушай, (имя ученика), давай покурим.

2. Петя, с днём рождения тебя. Думаю, ради праздника стоит выпить шампанское.

3. Лена, хватит уже переживать о случившемся, лучше прими эту таблетку.

4. Я проверил на себе, выпьешь пиво, станешь посмелее. Выпьём?!

Участник, которому предложена ситуация выбора, должен ответить отказом, однако отказ в каждом случае имеет различную направленность.

- Спасибо, нет. Вдруг нас увидит мама. (**Отказ-соглашение** – человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие).

- Спасибо, нет. Как-нибудь в другой раз. **Или** Мне ещё предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.).

(**Отказ-обещание** – человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Самая лёгкая форма отказа – бесконфликтное решение ситуации).

- Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде. И тебе предлагаю сделать тоже самое. **Или** Давай лучше сходим в кино. (**Отказ-альтернатива** – отказ направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при этом выдвигается альтернативное предложение. Удачная форма отказа, т.к. не затрагивает личных чувств предлагающего).

- Спасибо, нет. Это не в моём стиле. **Или** Мне не нравится вкус алкоголя (никотина, наркотика). (**Отказ-отрицания** – отказ направлен на само предложение или предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение).

- Спасибо, нет. Но я не такой сумасшедший. Или Я же не алкоголик. (**Отказ-конфликт** – крайний вариант отказа-отрицания. Обычно направлен на предлагающего. Агрессивен по форме).

Вариант 2. Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать сигареты, алкоголь, наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями. Участнику, старающемуся отказаться, раздаются листы с возможными уважительными причинами для отказа.

- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

- Спасибо, нет. Если выпью, приму наркотик, то потеряю власть над собой.

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчёт в том, что я делаю.

- Спасибо, нет. После выпивки я ощущаю физическое недомогание.

- Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

- Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

Анализ упражнения:

1. Вопросы к первому участнику:

-Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали?

- Всегда ли отказ звучал убедительно?

2. Вопросы ко второму участнику:

-Отметьте, какие причины является уважительными с вашей точки зрения. Оказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания.

- Было ли вам сложно отказать собеседнику? Почему?

Вариант 3. Ролевая игра «Мой ответ «НЕТ». Игру лучше планировать как конечный этап деятельности, когда вы уже смогли убедить свою аудиторию в опасности приобщения к психоактивным веществам и сформировали у ребят готовность отказаться от знакомства с дурманом. В ролевой игре инсценируются различные ситуации, в которых может быть предложено одурманивающее вещество.

При организации ролевой игры важно помнить о следующем: нецелесообразно обсуждать правильные схемы отказа с человеком, который ничего плохого для себя не видит в курении, использовании алкогольных напитков и т.п.

Содержание ролевой игры должно соответствовать интересам аудитории, возрастным особенностям участников.

При инсценировке ни в коем случае нельзя переходить рамки приличия – использовать грубый нажим, упоминать о каких-то внешних недостатках исполнителей.

Всем участникам игры предлагается организовать мини-группы (по 2-3 человека). Каждая группа получает для инсценировки определенное задание-ситуацию. Задача группы – найти правильный вариант отказа, подходящий к конкретной ситуации, и изобразить его.

Варианты ситуаций для подростков и старшеклассников:

1) В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Ольга, её дальняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим», предложила Оля. «Давай, - согласилась Инга, - сейчас только сигареты принесу». – «Да не надо, у меня есть, правда с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?» - «Нет», - растерялась Инга. «Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй!» - и Ольга протянула Инге сигарету.

2) Этим ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе, кроме них, никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. «Ну что, мультяшки, что ли, посмотрим?» - спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились. «А ты чего расселся? – спросил один из них Сергея, - а ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Варианты ситуаций для младших школьников:

1) Бельчонок и Зайчонок играли в жмуки.

- Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать, - проговорил Зайчонок и с завязанными глазами отправился на поиски Бельчонка. Зайчонок чувствовал, что его приятель где-то рядом: до него доносился легкий шелест сухой травы и смешки Бельчонка, которые тот с трудом сдерживал.

И вдруг Зайчонок неожиданно уперся во что-то большое.

- Ой! – от испуга у Зайчонка даже повязка развязалась. Прямо перед ним стоял Волчонок.

Он был старше малышек на несколько лет и выше на целую голову.

- Ну вы, мелкотня, чего под ногами путаетесь?!

- М-м-мы ничего, мы играем, - испугались зверята.

- Ну ладно, не трусьте, хотите, хотите, я вас угощу? – на вытянутой руке Волчонок лежали коричневые шарики.

- А что это? – спросил Бельчонок.

- Да не бойся, говорят тебе – бери да жуй!
 - А мы не хотим пробовать то, чего не знаем, - решительно заявил Зайчонок.
 - Чего ты, малявка, тут выступать будешь, тебя угощают, а ты капризничаешь!
- 2) Солнечным утром Мышонок прогуливался по зелёной поляне. У него было замечательное настроение, и он весело напевал.
- Кха-кха! – неожиданно услышал Мышонок. Прямо перед ним стоял пожилой Барсук, которого раньше Мышонок ни разу не видел.
 - Здравствуйте, уважаемый Барсук! – вежливо проговорил Мышонок.
 - Здравствуй, Мышонок! Помоги старику. Я живу на Разноцветной поляне – той, что за рекой, а к вам пришел навестить своего брата Барсука Ивановича. Не знаешь ли ты, где он живёт?
 - Знаю, знаю, вам нужно идти, не сворачивая, вот по этой дороге.
 - Спасибо, Мышонок. Вот тебе за это угощение, - и Барсук протянул Мышонку красивый розовый пакетик.

2. Вопросы для обсуждения к участникам:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

- Если отказывать, не объясняя причины и делать это грубо, то можно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже.

- Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошими", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умейте сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, но, к сожалению, я не смогу сделать это".

- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу вам решение".

- Используйте перерыв эффективно:

- а) выясните, как в подобной ситуации поступали другие (позвоните друзьям);

- б) попросите помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

- в) составьте план дальнейшего действия.

- г) собрав информацию, будьте настойчивы в своих желаниях. Говорите прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".

- Отказывайте так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

- Поощрите себя за одержанную победу!

Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

- ✓ Бесспорно, важными факторами профилактики зависимости от психоактивных веществ являются обеспечение досуга и занятости детей во второй половине дня, раннее развитие у ребёнка интересов и увлечений, длительная и развивающаяся дружба с родителями, раннее осиротение и нужда с необходимостью зарабатывать и утверждать себя в жизни, с ранней ответственностью за себя и других.

Упражнение-рефлексия «Солнце радости»

Цель: поиск альтернативы ПАВ.

Каждый индивидуально рисует солнце: круг и от него расходятся лучи. На каждом луче надо написать то, чему подросток радуется в жизни (мама, катание на велосипеде, кино и т.д. – например). Затем участники делятся своими «солнечными лучами» друг с другом.

Рекомендации педагога. Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

- Быть честным самим с собой, осознавать свои проблемы, не загоняя их внутрь.
- Быть доброжелательным по отношению к окружающим.
- Хорошо относиться к себе, не забывая хвалить себя за успехи, это дает стимул к дальнейшим достижениям.
- Почаще бывать на природе в любое время года. Человек, находящийся в гармонии с природой, находится и в гармонии с собой. Такому человеку не нужны дополнительные допинги.
- Уметь вовремя отдыхать и расслабляться, проводить больше времени с приятными для вас людьми.

Упражнение-рефлексия «Доска удовольствий».

Мы уже говорили о том, что удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики, и вы согласились с этим. Так давайте же сейчас обсудим эти способы. Удовольствия выписываются на доске. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.

Приложение 13

Классный час "Наркотики и их последствия для здоровья"

Цель: помочь учащимся осознать пагубность зависимости от психоактивных веществ и ее последствия.

Задачи:

- Закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
- Вооружить учащихся знаниями о вреде наркотиков на здоровье человека.
- Формировать устойчивое отношение к принятию учащимися только здорового образа жизни.

Оборудование: листы белой бумаги, ручки, цветные карандаши, плакаты с информацией о профилактике наркозависимости, компьютер, проектор, презентация «Диалог о вредных соблазнах», видеоролики, листовки-обращения, карточки с заданиями, рисунки учащихся на тему «Спорт вместо наркотиков», буклет «Мы - против наркотиков!»

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Участники деловой игры разбиваются на три группы. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши, фломастеры, ручки, тетрадные листы.

II. Введение в тему

Учитель:

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Н. Толстой

Сегодня наш классный час будет посвящен наркотикам и последствиям их употребления. Разобраться в этом вопросе нам поможет психолог нашей школы Смыкова Елена Сергеевна.

- Ребята, что такое наркотики?

- Считаете ли вы, что использование наркотиков не приводит ни к чему плохому? Почему?

- Как вы думаете, почему многие люди начинают употреблять наркотики, курить, принимать алкоголь?

- Как вы думаете, почему подростки склонны к вредным привычкам?

Психолог предлагает учащимся заполнить анонимные анкеты, состоящие из следующих вопросов:

1. Ваш пол.
2. Ваш возраст.
3. Как вы считаете, почему молодые люди используют наркотики?
4. Как ты относишься к проблеме употребления наркотиков?
5. Был у тебя собственный опыт употребления наркотических веществ?
6. Есть ли у тебя друзья, употребляющие ПАВ?
7. Сможете ли Вы сказать «нет» своему другу (подруге), предлагающему «один разок» попробовать наркотик?
8. Как вы считаете, где сегодня чаще всего происходит использование подростками наркотических или токсических веществ?
9. По вашему мнению, подростки, которые используют наркотические или токсические вещества, чаще всего получают их от...
10. Как вы считаете, когда происходит знакомство молодых людей с наркотическими или токсикоманическими веществами?
11. Кому вы сможете довериться в случае, если начали употреблять наркотики и чувствуете зависимость от них?

Учитель:

- Ребята, тема нашего классного часа очень сложная и серьезная, поэтому формы работы у нас, сегодня, будут самые разнообразные, одна из них – работа в группах. Для этого мы должны установить определенные правила работы в группе:

- Каждый имеет право отказаться от предложения выступить, пропустить игру;
- Все что происходит в группе не выходит за её пределы;
- Высказываться только от своего имени;
- Не критиковать точку зрения другого;
- Не перебивать;
- Высказываться только от своего имени – «Я считаю», «Я чувствую»

Санкции к нарушителям, предлагают сами учащиеся.

III. Работа по теме

Психолог: Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется ситуацией в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков.

Распространение наркомании, особенно среди молодого населения России, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления наркотиков и детьми 6-7 лет.

- Ребята, а как вы думаете, можно ли наркоманию и токсикоманию назвать болезнью?

Наркомания – это тяжелая болезнь, неизлечимая болезнь, разрушающая мозг, психику, физическое здоровье человека (особенно подростка) и оканчивающаяся преждевременной смертью.

- А как вы думаете, алкоголь и курение относятся к наркотическим веществам?

Задание №1 (работа в группах)

Нарисуйте портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков). Дайте ему краткую характеристику, подпишите, какими качествами он обладает. Время работы группы – 10 минут.

(Обсуждение.)

Просмотр ролика №1 Региональной общественной организации «Жизнь без наркотиков».

«Мозговой штурм»

Учитель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем диспут на тему: «Наркотики: мифы и реальность».

Каждая группа получает миф, обсуждает его, выражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением.

Миф №1: наркотики – обязательный атрибут красивой жизни. На самом деле: не все то золото, что блестит.

Миф №2: если не колоть в вену, зависимости не будет. На самом деле: любой способ употребления ПАВ приводит к зависимости.

Миф №3: чтобы завязать, нужно постепенно снижать дозы. На самом деле: отрубать хвост собаке по кускам гораздо больнее, чем делать это сразу.

Помогает в обсуждении каждого мифа психолог.

Задание №2

Участники каждой команды представляют собой редакцию молодежной газеты или журнала. Они получают письма, разного содержания от подростков.

Задача группы: сочинить ответ, способный, по их мнению, разрешить возникшую проблему. Время работы 10 минут.

Письмо №1

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома.

Что мне теперь делать?»

Письмо №2

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Письмо №3

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится.

Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

Просмотр и обсуждение видеоролика «Подвалы»

IV. Итог

- К чему приводит употребление наркотиков?

- Как вы думаете, могут ли наркотики и токсикомания лишить чего-то человека?

- Какие основные жизненные ценности человека вы знаете?

В заключение мне бы хотелось рассказать вам одну притчу.

В далеком-далеком прошлом, когда табак был только завезен из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его.

Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.

- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым...»

Отошли люди от чужеземных купцов, задумались...

- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни! (Всем участникам мероприятия раздаются буклеты по данной тематике)

- Всего вам доброго! До новых встреч!

Приложение 14

Тренинг «Профилактика наркомании у детей и подростков»

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.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркоманий и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Предлагаемый нами план тренинга создан с учетом основных методических

требований к работе с подростковой аудиторией. Тренинг рассчитан на 8 часов работы, большую группу - 20 человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения "на равных" с подростковой аудиторией.

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 детей к наркомании; (3) умение сказать "Нет наркотикам"; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: группа подростков в возрасте 10-14 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав; состав группы - 20 подростков; тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком; необходимо предусмотреть наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру; тренинг направлен на работу с группой социально неблагополучных детей, не являющихся наркоманами; в случае, если тренинг проводится в рамках закрытого учреждения (ЦВИНПа, спецшколы и т.д.) необходимо позаботиться о соблюдении порядка; время работы группы рассчитано с 9-00 до 17-00 с часовым перерывом на обед.

Тренинг апробирован на группе социально-неблагополучных подростков в Центре временной изоляции несовершеннолетних правонарушителей ГУВД г. Москвы.

Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение (не менее 50 кв. метров), мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, видеомагнитофон.

План-конспект.

Введение. (30 мин).

Следует игра-разминка, например: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. 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.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе. (30 мин)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

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 тех людей, которые погибли 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" (2 часа)

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.
- 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 (15 мин)

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. (30 мин)

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". (30 мин)

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

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

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.

5. Игра "Словесный портрет" (30 мин)

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

6. Ролевая игра "Семья". (45 мин)

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. 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.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

7. Игра "Марионетки". (30 мин)

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". (30 мин)

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.

Приложение 15

Родительское собрание «Семья самое тёплое место на Земле».

Цели собрания: целевая установка - главным воспитателем является семья; расширить у родителей знания и умения о формировании жизненных навыков их детей: обучать умению эффективно строить общение и взаимодействие со взрослыми и со сверстниками; обучение умению решать проблемы и принимать ответственные решения, формирование позитивной самооценки, воспитание духовно – нравственной личности, обучение осознания собственных и семейных ценностей, дать некоторые сведения о психоактивных веществах, в соответствии с возрастом ребёнка, развитие самостоятельности и эмоционально - волевой сферы, обучение бесконфликтному поведению.

Предварительная работа:

1. Изготовление плаката «Семья самое тёплое место на Земле!»
2. Выставка детских и семейных фотографий «Все кого люблю».
3. Памятка для родителей «Послание ребенка своему родителю».
4. Памятка для родителей «Первые шаги антинаркотического воспитания в сказках и рассказах»- «Правдивая история про злого оборотня Ал Коголя и горожан, которые его победили».
5. Тестирование родителей «Тест - опросник родительского отношения», которое поможет расширить знания родителей в вопросах воспитания, правильно организовать дискуссию.

На интерактивной доске плакат «Семья самое тёплое место на Земле!»

Перед началом собрания родители знакомятся, с материалами фотовыставки и с высказываниями Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы всегда в ответе за тех, кого приручили», «Как позвать, чтобы он услышал, как догнать его душу, ускользающую от меня? Ведь она такая таинственная и неизведанная...», «Взрослый, мой самый лучший друг», «Светильники надо беречь. Порыв ветра может их погасить», «Цветы слабые. И простодушные. И они стараются придать себе храбрости. Они думают, если у них есть шипы. Их все боятся»

Ход собрания

Педагог: Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о том, как защитить своего ребёнка от наркотиков. Перед собранием я вам предложила небольшой тест, который поможет вам взглянуть на воспитание вашего ребёнка немного с другой стороны. (О результатах анкетирования и тестирования).

Как и многие родители, вы, возможно, никогда не думали о себе, что можете быть активно вовлечены в процесс антинаркотического воспитания своих детей. Многие люди думают, что профилактика наркомании - это удел врачей. Мы зачастую неосознанно избегаем разговоров о наркотиках со своими детьми. Надеемся, что наши дети вырастут и нам никогда не придется сталкиваться с проблемой наркомании. Увы, это не всегда так. Сегодня проблема наркотиков не может затрагивать отдельно взятого человека и семью, она пронизывает все слои общества Дети - зеркало нашего общества, поэтому именно они и становятся жертвами наркомании сегодня. Каждый ребенок хочет быть защищенным и ощущать себя в безопасности. Это ощущение подкрепляется теплой атмосферой в семье. Если этого нет, то ребенок может начать искать убежище в мире наркотиков, в мире иллюзий. Помните старую английскую поговорку «Мой дом - моя крепость»? Страшно, когда родительский дом становится угрозой для ребенка. По данным анонимного опроса подростков (в исследовании приняли участие 3567 респондентов в возрасте 14 - 17 лет) многие из них испытывают родительскую агрессию: физическую - 19,3%, эмоциональную (оскорбления) - 58,7%, психологическое давление - 53,6%, небрежность (безразличие) - 32, 8%, сексуальное насилие - 0,7%.

Семья – главный воспитатель. Велика зависимость детей от родителей ведь именно она, осуществляет социальный контроль над поведением детей и подростков. Родители передают детям семейные ценности, модели поведения, создают условия и помогают само реализовываться, формируют у них навыки здорового образа жизни, конструктивного разрешения конфликтов, учат противостоять негативному давлению среды, принимать самостоятельные нравственные решения.

Дискуссия с родителями. *С целью активизации родительского внимания к теме собрания предлагают родителям ответить на вопросы:*

- Будущее ребёнка, каким оно будет, как вы видите?
- Какие проблемы Вас как родителей больше всего волнуют, пугают и даже страшат?
- Чего бы Вы, не хотели для своего ребёнка в будущем?
- Как вы считаете можно ли начинать антинаркотическое воспитание в дошкольном возрасте?
- Считаете ли вы, что проблема наркотиков может коснуться Вашего ребёнка?
- Как вы думаете, кто должен выполнять главную защитную функцию детей, в том числе и обеспечить защиту детей от наркотиков?

Текст для информации во время дискуссии:

Как же защитить своего ребенка от наркотиков и когда следует начинать антинаркотическое обучение ребёнка в семье?

«Воспитание как дружеская помощь» - это и есть антинаркотическое воспитание. Антинаркотическое обучение - часть воспитательного процесса. Познавая мир, ребенок раньше или позже встречается с различными химическими веществами (алкоголем, табаком, наркотиками, таблетками, летучими веществами бытовой химии).

Что и как говорить?

Это зависит от двух факторов:

- возрастных особенностей ребенка,
- уровня накопления знаний о наркотических веществах в определенном возрасте.

В каком возрасте разговаривать с ребенком о химических веществах; о правилах адекватного поведения и многих других значимых вещах, то есть, проводить антинаркотическое обучение, используя все направления антинаркотического воспитания?

Начинайте как можно раньше, с дошкольного возраста, и оставайтесь открытыми для общения на долгие годы.

Уровень накопления знаний о психоактивных веществах. В дошкольном возрасте, как правило, ребята сами легальные наркотики (алкоголь, табак, лекарственные препараты без ведома взрослых) не употребляют. Тем не менее, они видят, что для

некоторых взрослых и ребят постарше - это обычное дело, норма. И в игровой деятельности могут начать копировать такое поведение. Помните мечту «Когда я буду взрослым...». Именно в этом возрасте начинается формирование представлений о ценностях. И если кто-то из близких взрослых включил алкоголь и табак в свою систему ценностей, то есть вероятность повторение этого ребенком.

Как выработать к ним свое адекватное решение, удовлетворив при этом любопытство?

- Не накладывайте табу в разговоре с детьми на эти темы. Сегодня ребенок может получить определенные знания и сведения о наркотиках от ровесников, ребят постарше. Эти знания отрывочны и недостоверны, рожают среди ребят массу «мифов» об алкоголе, табаке, наркотиках.
- Вы должны дать ребенку адекватную, достоверную информацию, разбить эти мифы. Мы понимаем опасения некоторых родителей, которые избегают разговора с детьми на эти темы, боясь разбудить лишнее любопытство у ребенка по принципу «не буди лихо, пока спит тихо». Другие откладывают разговоры из-за незнания, а третьи уверены, что эта проблема никогда не коснется их детей. Но сегодня ситуация в Тюменской области настолько остра, что промедление непозволительно. Исследования показали, что около 73% родителей не догадывались, что их дети уже значительное время употребляли наркотики (или боялись признаться себе в этом?)

Следуйте следующим рекомендациям.

Поощряйте творческое начало в детях.

- Поощряйте творческие игры ребенка (интерес и увлеченность музыкой, живописью, спортом, хобби), важно уже в этом возрасте поддержать его здоровые интересы.
- Используйте свое свободное время для совместной творческой деятельности, включая и домашнюю работу.

Больше общайтесь с ребёнком.

- Приобщайте ребенка к семейным традициям, праздникам. Нарисуйте вместе с ребенком генеалогическое древо, расскажите о предках.
- Побеседуйте о любимых сказочных или литературных героях своего ребенка, спросите, что привлекает его в них, какие качества, поступки, поведение, что отталкивает. Одобрите такие ценности как справедливость, честность, ответственность, самостоятельность, дружба, взаимовыручка, любовь, здоровье, свобода, сила духа и др.
- Обсудите с ребенком проблему отношений человека и животных («Можно ли приносить из леса животных домой? Можно ли обращаться к животному по своему усмотрению»). Вы можете развить у ребенка сострадание, ответственность, обязательность, если научите его заботиться о четвероногом друге, который живет рядом.
- Поговорите с ребенком об особенностях человеческого тела, организма, что помогает ему быть здоровым и что разрушает. Что нужно делать каждый день, чтобы быть выносливым, крепким, здоровым. Еще лучше, если вы вместе с ребенком будете вести активный здоровый образ жизни, начиная с раннего утра.
- Поиграйте с ребенком в игру «Незаконченное предложение». Вы начинаете предложение («Я радуюсь, когда...», «Я смеюсь, когда...», «Я счастлив, когда...», «Я горжусь, когда », «Я злюсь, когда...», «Я ненавижу, когда...», «Я плачу, когда...», «Я обижаюсь, когда...» и др.). Вам будет понятно, что ценно в данное время для вашего ребенка . Возможно, придется что-то изменить в его воспитании и пересмотреть свои взгляды и поведение.

Соблюдайте семейные правила.

- Побеседуйте с ребенком, что такое правила поведения и почему так важно их соблюдать, чтобы не было хаоса. Разъясните, какого поведения вы от него ожидаете. Можно лист ватмана разделить на две полосы, на 1 зеленым фломастером вместе нарисовать (если ребенок не умеет читать) или написать, что можно, на 2 - запреты и ограничения. Нарисуйте с ребенком режим дня и каждый вечер отмечайте удачи-неудачи. Не забывайте хвалить и одобрять за ответственность и обязательность.

Необходимо выработать и соблюдать четкие антинаркотические семейные правила.

- Запрет на употребление детьми легальных и нелегальных наркотиков.
- Разъяснение детям необходимости запрета, его целей, правил ожидаемого поведения, необходимых для соблюдения его.
- Последовательность и настойчивость: дети должны четко и ясно понимать, что запрет «никакого алкоголя и никаких наркотиков» остается неизблемым всегда и везде дома, у друзей, на дискотеке, в походе, при любых обстоятельствах.
- Обсуждение с детьми серьезные последствия нарушения запрета, цели и способы наказания (Не физическое насилие, угрозы, скандалы!)
- Благоразумие: используйте только оговоренные заранее методы наказания за нарушение запрета, о которых хорошо знал ребенок.
- Соответствие между вашими словами и поступками: не может быть двух моралей, вы сами (ваше поведение) служит положительной или отрицательной ролевой моделью для ребенка, принимающего решение четко соблюдать антинаркотические семейные запреты или нет. Если вы сами не употребляете алкоголь, наркотики, не курите - это и будет положительной ролевой моделью для ваших детей.
- Обязательное обсуждение с детьми проблем употребления алкоголя, табака, наркотиков, начиная с дошкольного возраста. Не нужно бояться обсуждать с детьми острые и болезненные темы: они должны знать, что могут доверять и полагаться на вас. К сожалению, отрицательные модели и образцы поведения они могут найти в окружающей их среде (другие взрослые, сверстники, ребята постарше). Употребление алкоголя и курение табака является социально приемлемой нормой в разных слоях общества. Осознание, принятие, соблюдение антинаркотических семейных правил и ценностей поможет им сделать ответственный выбор.
- Проведение семейных праздников без алкоголя, особенно если на них дети.
- Дети очень наблюдательны и замечают, как семейные ценности влияют на поведение родителей. И постепенно перенимают ваши убеждения, установки, стереотипы поведения.

Семейные ценности, помогающие антинаркотическому обучению.

- Наличие установок и убеждений, не допускающих употребления алкоголя и наркотиков ни при каких обстоятельствах. («Пить - значит не быть»)
- Следование здоровому образу жизни («В здоровом теле - здоровый дух»)
- Самостоятельность принятия решений, независимость от негативного влияния среды, умение отстаивать свою позицию, самоуважение («Своя голова на плечах», «Свобода дороже», «Сам себе хозяин»)
- Ответственность, обязательность («Дал слово - держи», «Взялся за гуж - не говори, что не дюж»)
- Взаимопонимание («С полуслова, с полувзгляда»)
- Взаимоверие («Как самому себе»)
- Духовность («Не хлебом единым жив человек»)
- Творческая деятельность (цель ее - привить интерес и создать сильную мотивацию для выбора в жизни здоровых альтернатив).
- Другие значимые общечеловеческие ценности.

Педагог резюмирует: уберечь детей от наркотиков может только семья, ведь это самое тёплое место на свете, где ребёнку уютно, спокойно, не страшно, здесь его любят и понимают. Семья «зонт любви», который защищает от житейских невзгод, бурь и дети должны об этом знать. Родители всегда должны любить и оберегать ребёнка, только их безоценочная любовь и безусловное принятие ребёнка могут спасти его в этом сложном, бушующем мире. Об этом говорит наш плакат «Семья самое тёплое место на Земле!».



Памятка для родителей №1

Любите ребёнка таким, какой он есть потому что, если ребёнок живёт в атмосфере понимания и дружелюбия, он учится любить и находить любовь в этом мире.

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят, он учится быть благородным.
- Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.

Памятка №2

«Послание ребенка своему родителю...»

Родители должны помнить, что дисциплина это тоже проявление любви.

- Не балуйте меня, Вы меня этим портите.
- Я очень хорошо, знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую.

- Я просто испытываю вас.
 - Не бойтесь быть твердым со мной Я предпочитаю именно такой подход Это позволяет мне определить свое место
 - Не полагайтесь на применение силы в отношении со мной. Это приучит меня к тому что, считается нужно, только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
 - Не будьте непоследовательными Эта сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставлять последнее слова за собой
 - Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить. Это может поколебать мою веру в вас.
 - Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что - то только за тем, чтобы просто расстроить вас. А то, я попытаюсь достичь еще больших побед.
 - Не расстраивайтесь слишком сильно. Когда я говорю, что Я вас ненавижу, я не это имею в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
 - Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это став, плаксою и нытиком.
 - Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.
 - Не обращайтесь на мои дурные привычки. Это - меня портит.
 - Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваши замечания, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз
 - Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с вами заодно пропадает.
 - Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как я великолепно, знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
 - Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки смертный грех. Я должен научиться делать ошибки не ощущая, что я ни на что не годен.
 - Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня: Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться: притворяясь глухим.
 - Не требуйте от меня объяснений: зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
 - Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко, превращаюсь в лжеца.
 - Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.
 - Не защищайте меня от последствий собственных ошибок: я учусь на собственном опыте.
 - Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори: я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко, мне столько внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы Если вы не будете на них отвечать, вы увидите что, я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где- то на стороне.

Психоактивные вещества и здоровье.

Что должны знать взрослые о наркотиках.

Основные виды легальных (табак, алкоголь, летучие вещества бытовой химии) и нелегальных наркотиков (героин, анаша, экстази, кокаин и другие), их симптомы, внешние признаки употребления, последствия для человека, сленг (специальные названия веществ в наркотической среде).

- Уметь распознавать признаки алкогольного и наркотического опьянения.

Вовремя замечать изменения в поведении, внешнем виде вашего ребенка и другие социально-психологические признаки.

- Эффективную тактику поведения при обнаружении признаков употребления наркотиков.
- Лечебно-диагностические центры (адреса, телефоны), куда вы и ваши дети можете обратиться за помощью.

Наркотики и закон (медицинское освидетельствование)

Что должен знать ребенок.

- Храните все химические опасные вещества в недоступном для детей месте.
- Когда вы занимаетесь бытовыми делами (стираете, красите, очищаете, выводите пятна, клеите и т.д.) привлекайте к совместной деятельности детей, показывайте им различные товары бытовой химии (лаки, краски, растворители, порошки и т.д.), объясняйте ребенку их назначение, способы использования, вредное влияние на здоровье человека.
- Предложите ребенку нарисовать предупреждающие об опасности этикетки для различных упаковок веществ бытовой химии, лекарств.
- Сформулируйте ребенку правила безопасного использования лекарственных препаратов: «Никогда не брать лекарства (таблетки, порошки, витамины, жвачки) из рук незнакомых людей», «Лекарства дает только мама (папа, бабушка, дедушка), когда ты болен и их назначил врач». Объясните, когда лекарства могут принести пользу и когда вред для здоровья.
- Побеседуйте с ребенком о проблеме употребления алкоголя и табака (к сожалению, наши дети, если не в родительской семье, то в других видят отрицательные ролевые модели). Расскажите ребенку нижеприведенную сказку и обсудите ее.

Памятка №3 Сказка для младших школьников о вреде алкоголизма.

«Правдивая история про злого оборотня Ал Коголь и горожан, которые его победили».

«Было это на востоке давным - давно. Однажды, поздним вечером в город въехала крытая повозка. Лошадьми правил, редкобородый мужчина с маленькими глазками и фиолетовым носом. Стража пропустила его. На вопрос о том, кто он и что везет, приезжий отвечал, что зовут его Ал Коголь и везет он обычный товар. нитки, гвозди, горшки и миски.

Приезжий остановился в гостинице, снял лавку на одной из городских улиц, разложил в ней свой товар и стал торговать. Вначале никто из горожан не обратил внимания на приезжего торговца. Вел он себя тихо и никому не мешал. Но вскоре в городе стали происходить странные, невиданные до той поры вещи.

Отправилась женщина к сапожнику забрать туфли. Туфли были починены, но как? Вместо набоек на каблуках пряжки. А по бокам туфель вместо пряжек набойки. Очень удивилась женщина, смотрит на сапожника, а тот, как видно, и стыд потерял. Еще и говорит: «Вы же сами просили, чтобы я вам починил туфли именно так».

Был в том городе прекрасный зубной лекарь. Свое дело он знал отлично. Но с приходом торговца по имени Ал Коголь люди стали бояться ходить лечить зубы к лекарю. Одному пациенту он вырвал здоровый зуб вместо больного, другому вместо зубов стал лечить уши, третьему вместо лекарства насыпал в рот перец.

Но хуже всего было то, что некоторые жители города, которые раньше были добрыми, трудолюбивыми, вдруг изменились до неузнаваемости. Плотник подрался со своим соседом парикмахером. Каменщик ругался на улице и задевал прохожих. Портной, дворник, продавец восточных сладостей стали обижать своих жен, детей, которых раньше очень любили. И женщины, и дети плакали по ночам.

Стекольщик и пекарь, всегда аккуратные, однажды утром были найдены спящими - один в пыли у дороги, другой - в кустах городского парка.

Все эти люди очень сильно изменились и внешне, глаза у них стали маленькими и бесцветными, или наоборот налились кровью. Носы стали красными и фиолетовыми, руки тряслись, ходили они шатаясь, и производили впечатление больных. Горожане заметили,

что некоторые люди часто стали заходить в лавку приезжего торговца по имени Ал Коголь, но покупали они там не гвозди, миски и горшки, а высокие тонкие бутылки. Когда люди пили жидкость из этих бутылок, они сначала морщились, а потом глаза у них наливались кровью, ходили они, шатаясь, говорили грубыми голосами, часто ругались и даже дрались. Казалось, что какой-то злой джин переселялся из бутылок в этих людей, и тогда они, прежде добрые и умные, становились злыми и вели себя глупо и некрасиво. Горе и слезы, беда пришли в дома людей.

В тоже время жили в городе мудрые старцы - люди много повидавшие, бескорыстные и добросердечные. Горожане обратились к ним за помощью, и вот что ответили мудрецы: «В мире где живут люди всегда есть борьба между добром и злом, правдой и ложью, справедливостью и насилием. Люди честные и добрые противостоят людям лживым и злым. Борьба эта не замирает ни на минуту. Добрые люди опираются в этой борьбе на совесть честь, злые – на обман и невежество, корыстолюбие и зависть. Не всегда, к сожалению, побеждает добро. Особенно трудно бывает бороться со злом, когда ему на помощь приходит злой оборотень - Ал Коголь».

- Ал Коголь!- воскликнули горожане, - да ведь так зовут приезжего торговца.

- Да ответили мудрецы, - он и есть злой оборотень.

«Ал Коголь» на одном из древних восточных языков значит «дурманящий». Именно злым дурманом заполнены бутылки Ал Коголя. Жидкость эту называют вином или водкой. Она дурманит головы людям: добрые становятся злыми, умные – начинают делать глупости, честные лгут. Люди перестают быть самими собой.

В давние времена существовала легенда, что тот, кто выпьет рюмку алкогольного зелья превратится в орла, но в орла этого без труда заклюёт курица, тот кто выпьет две рюмки, превратится в безмозглого баран, а тот, кто выпьет три рюмки станет свиньёй. Он никогда не увидит зелени деревьев, сияния звёзд в небе... Если мы хотим жить счастливо и достойно, если не хотим горя и слёз, то давайте объединимся выгоним эту нечисть из нашего города.

Люди вняли совету мудрецов и изгнали из города злого оборотня АлКоголя с дурманящей отравой. Снова мир, согласие, спокойствие и счастье воцарились в старом городе.

Приложение 16

ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «НАРКОМАНИЯ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ»

Учебно-воспитательные цели:

- раскрыть последствия употребления наркотиков, табака, алкоголя;
- рассмотреть причины наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни и спорта и приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Время занятия: 40 – 90 мин.

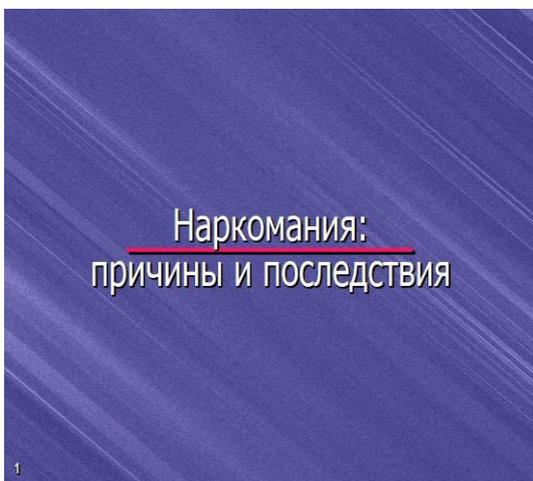
Материальное обеспечение: слайдовый проектор, набор слайдов «Наркомания: причины и последствия», экран, микрофон с усилителем и колонками (если лекция проводится в актовом зале).

Содержание

1. Влияние наркотиков на здоровье человека и его личностное развитие.
2. Дискуссия «За и Против» Чего же больше: вреда или удовольствия?

3. Наркотики первого шага: табак, алкоголь, ингалянты.
4. Причины, по которым люди начинают употреблять наркотики.
5. Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности».
6. Индивидуальная работа «Мой кодекс чести».
7. Работа по группам «Разработка системы мер по решению проблемы наркомании».

1. Влияние наркотиков на здоровье человека и его личностное развитие



Эта лекция посвящена актуальной для нашей страны проблеме. По экспертным оценкам, в России около 6 миллионов граждан имеют опыт употребления наркотиков, из них 1,87 млн. человек – это подростки и молодежь в возрасте до 24 лет. По данным Управления ООН по наркотикам и преступности Россия стала крупнейшим потребителем героина в Европе. В России по данным официальной статистики на 2009 год число наркоманов оценивается в 503000 человек, состоящих на диспансерном учете, а реальное количество, рассчитанное по методике ООН, – более 2,5 млн.

По результатам специальных эпидемиологических исследований общее число потребителей наркотических веществ, включая «скрытых» наркоманов, может втрое превышать количество состоящих на официальном учете. За последние 10 лет смертность от наркомании увеличилась в 15 раз, а детская в 45 раз. Один наркоман втягивает в свой порочный круг не менее 10-17 человек. Средняя продолжительность жизни наркомана от 1 года до 4,5. 84 % наркоманов попробовали первый раз наркотик, когда им еще не было и 15 лет. 96% родителей, узнают, что их дети наркоманы, через 2 года, когда сделать что то уже практически не возможно.



Наркомания и токсикомания, к сожалению, быстрыми темпами распространяются в подростковой и молодежной среде. В настоящее время свыше 70% состоящих на учете - это лица в возрасте до 30 лет. Из общего числа несовершеннолетних, состоящих на учете, более 16 тысяч имеют медицинский диагноз "наркомания" и 9 тысяч - "токсикомания".

Изучение факторов, способствующих заражению ВИЧ-инфекцией, позволило констатировать, что, в основном, заражение обусловлено «рискованным» поведением (в первую очередь, злоупотребление наркотическими средствами), способствующим реализации ведущих путей передачи вируса от человека человеку – через кровь и половые контакты.

6 миллионов человек – это потребители наркотиков. Но если к этому числу прибавить огромное количество алкоголиков и курильщиков, то окажется, что большая часть нашей страны в той или иной степени страдает наркотической зависимостью.

Чем опасна наркомания? Применяя медицинский термин, можно с уверенностью сказать, что "героиновая эпидемия" достигла угрожающих масштабов, нанося непоправимый ущерб национальным интересам, государству и обществу. Наркомания соседствует с преступностью, подростковой смертностью, СПИДом и многими

социальными проблемами страны. Но в первую очередь наркомания разрушает личность, семью и будущее самих потребителей наркотиков.

Подумайте только: даже самые лучшие методы лечения наркомании обеспечивают вероятность выздоровления только на 10-15 процентов. Средний возраст наркоманов снизился и составляет 13-14 лет, а средняя продолжительность жизни наркомана не превышает 7-10 лет.



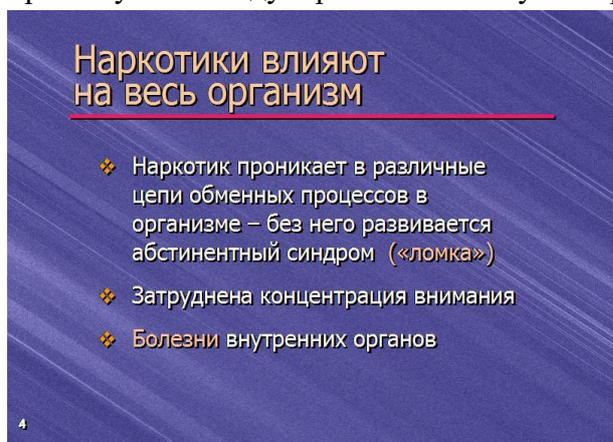
Главная опасность наркотиков состоит в том, что незаметно для сознания человека быстро и необратимо происходит разрушение клеток головного мозга. В течение жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ - нейромедиаторов.

Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как у всех млекопитающих, существует "центр удовольствия", который находится в мозге. Когда человек испытывает приятные ощущения, его мозг вырабатывает внутренние опиаты. Они в чем-то родственны наркотикам, но не вызывают у человека никаких вредных последствий, поскольку являются продуктом его организма.

В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов. Но если в организм попадают наркотики, происходят резкие изменения.

Сегодня науке известно, что, попав в мозг, наркотики направляются к особым молекулам - опиатным и дофаминовым рецепторам. Эти молекулы у здорового человека "улавливают" внутренние опиаты. Когда же в мозг попадают наркотики, они начинают взаимодействовать с молекулами-рецепторами и тоже вызывают чувство удовольствия. При этом внутренние опиаты не могут взаимодействовать с нервными клетками и разрушаются. Происходит сбой работы механизма, формирующего приятные ощущения у человека. С каждой новой дозой он "запускается" вновь и вновь, причем работает без естественных веществ, вырабатываемых клетками мозга, используя их искусственные заменители - наркотики. Все это приводит к нарушению выработки в организме веществ, отвечающих за чувство удовольствия, поэтому обычно наркоманы так равнодушны к тому, что приносит радость другим людям: к общению, жизненным успехам, творчеству, красоте. Но без удовольствия они тоже жить не могут, поэтому продолжают добывать его искусственным путем, вызывая те же процессы в мозге с помощью наркотиков. Такой режим выводит из строя молекулы-рецепторы и разрушает мозг.

Наркотик проникает в различные цепи обменных процессов в организме – без него развивается абстинентный синдром («ломка»). Он свидетельствует о том, что человек стал законченным наркоманом и будет принимать все большие дозы наркотика, а промежутки между приемами начнут сокращаться. В период "ломки" все внутренние органы и системы больного словно



подчиняются невидимому "химическому дирижеру", нормальная нервная и гормональная регуляция нарушается. Сначала человек чувствует просто усталость, озноб, слабость, у него нарушается сон, потом начинают работать в

чрезвычайном режиме железы: мучает кашель, из глаз текут слезы, появляется испарина. Через некоторое время учащается дыхание, повышается давление, начинает колотиться сердце, появляются боли в мышцах и суставах, бьет озноб. Все эти сбои в работе организма быстро нарастают и достигают максимума на 4-5-й день после отнятия от наркотиков, а потом постепенно уменьшаются. Но без врачебной помощи мало кто выдерживает эти 4-5 дней. Не стоит и говорить о том, что подобные "встряски", повторяющиеся у наркоманов с разной частотой, довольно быстро разрушают их здоровье.

Из-за разрушения клеток головного мозга у наркомана наблюдается ослабление памяти, логического мышления, ухудшение математических способностей. Обычно у наркоманов истощенный вид, кожа желтушно-бурая или, напротив, очень бледная. Нередко речь замедленная и несвязная, дыхание сбивчивое. Нарушается координация движений. Кроме того, происходит разрушение всего организма: наркоман часто страдает от колитов, гастритов, язвы желудка. Обычна среди наркоманов преждевременная смерть от болезней или несчастного случая. Многие наркоманы инфицированы ВИЧ и в течение 10-15 лет после заражения погибают. Но чаще всего наркоманы умирают от передозировок или несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения. В то время как число смертельных случаев среди наркозависимых лиц возросло в 10 раз, среди детей это увеличение составило 40 раз.

Замедление развития личности



- ❖ Низкая самооценка
- ❖ Попытка уйти от реальности
- ❖ Отсутствие стимула для развития характера
- ❖ Слабый самоконтроль
- ❖ Слабый интеллект
- ❖ Ослабленная воля

5

несчастья семью, врачей, сослуживцев. Забота о получении новой порции вытесняет все остальные жизненные интересы. Пытаясь уйти от реальности, не желая преодолевать даже вполне естественные трудности, наркоман стремится получить удовольствие от жизни. Так постепенно человек попадает в полную зависимость от наркотика.

Замедление общественного развития



1. Стремление использовать других людей
 - ❖ Разрушение отношений в семье
 - ❖ Разрыв дружеских отношений
2. Тенденция к изоляции
3. Отсутствие стимула для развития общественной деятельности
 - ❖ Из-за иллюзии превосходства, силы и самоконтроля

6

Наркоман – как правило, человек с неадекватной самооценкой, низким самоконтролем и нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Сильно изменяется характер человека. Это особенно заметно родным и близким - человек становится отчужденным и безразличным к окружающим, вялость и слабость чередуются у него со вспышками раздражительности, гнева, откровенной грубости, он подозревает всех в плохом отношении к нему, винит в своих несчастьях семью, врачей, сослуживцев. Забота о получении новой порции вытесняет все остальные жизненные интересы. Пытаясь уйти от реальности, не желая преодолевать даже вполне естественные трудности, наркоман стремится получить удовольствие от жизни. Так постепенно человек попадает в полную зависимость от наркотика.

Наркоманы, как правило, несчастны в личной жизни. Многим наркоманам трудно стать родителями по причине бесплодия. Наркомания будущих родителей приносит вред не только их психическому и физическому здоровью, обуславливает личностную деградацию, но и влияет на развитие еще не родившегося ребенка. Эмоциональное состояние матери во время беременности оказывает значительное влияние на процесс вынашивания ребенка (различные патологии беременности), течение родов, последующие

детско-родительские отношения.

Употребление марихуаны во время беременности ведет к приближению срока родов и такому осложнению как преждевременная отслойка плаценты. При героиновой наркомании отмечается 50% преждевременных родов. Смертность среди новорожденных, матери которых употребляли наркотики во время беременности, высока: при героиновой зависимости 72%, при метадоновой 82%.

Несомненно, влияние наркологической патологии родителей на потомство. Многочисленными медико-генетическими исследованиями доказано, что у детей, родители которых больны алкоголизмом и наркоманиями, существенно повышен риск развития этих заболеваний. Кроме того, у большинства таких детей имеются те или иные характерологические и поведенческие расстройства: повышенная возбудимость, агрессивность, склонность к развитию депрессивных состояний и др. Употребление наркотиков женщиной во время беременности может стать причиной рождения ребенка с сформированной наркотической зависимостью.

Жизнь наркоманов, как правило, протекает в мире лжи, выдумок и иллюзий и, чаще всего, заканчивается в одиночестве и болезнях. Часто ради получения очередной дозы наркоман готов совершить преступление или унизиться.

2. Дискуссия «За и Против» Чего же больше: вреда или удовольствия?

- в употреблении наркотиков;
- в употреблении алкоголя;
- в табакокурении.

Привести аргументы, которые обычно используют люди, употребляющие эти вещества, и опровергнуть их. Либо привести аргументы против употребления этих веществ и попробовать доказать, что они незначительны в сравнении с получаемой пользой или удовольствием.

3. Наркотики первого шага: табак, алкоголь, ингалянты



Как же люди становятся наркоманами? Все наркотики, независимо от силы воздействия, оказывают стойкое влияние на физиологию и психику человека.

Хотя в лекции говорится о сильных наркотиках, процесс привыкания протекает аналогично и в случае употребления алкоголя и табака. С уровня эксперимента к нормальной жизни возвращается только половина людей. Не остановившись пробовать наркотик, человек выходит на этап, когда наркотик начинает нравиться, особенно

если есть подходящая компания. Из компании наркоманов в состоянии выбраться не более 20%. С уровня привычки и увеличивающейся потребности, когда наркотик все больше становится целью, выходят только 5-10% людей. А когда отсутствие наркотика приводит к дискомфорту и физическим болям, а наркотик становится лекарством от боли, а не удовольствием, выживает в лучшем случае 1-4% людей, которых смело можно причислять к психическим и физическим инвалидам.

Одним из самых заметных побочных явлений, сопровождающих распространение наркомании в мире, стала эпидемия ВИЧ. Причины почти поголовного инфицирования наркоманов заключаются в нестерильных шприцах, зараженных наркотиках и беспорядочных сексуальных отношениях.



Как известно, алкоголь и табак причиняют серьезный вред организму человека. В нашей стране ежегодно 42 тысячи человек умирают от отравления алкоголем. От болезней, связанных с курением, в России ежегодно умирают от 300 до 400 тысяч человек. Хотя многие пытаются бросить курить и пить, далеко не у всех это получается. Вся проблема в сильнейшей наркотической зависимости. Поэтому табак и алкоголь – это тоже наркотики. При этом наиболее сильная и быстро развивающаяся зависимость возникает у детей и подростков в силу незрелости и слабости их организма и психики. Хронические курильщики и алкоголики обретали зависимость в возрасте до 16 лет. При этом подростки, употреблявшие алкоголь и табак, а уж тем более ингалянты, часто начинали интересоваться и более сильными наркотиками. Поэтому алкоголь, табак и ингалянты

называют «наркотиками первого шага». Воздействие этих наркотиков видно не сразу и порой проявляется через 5-10 лет, но оно неизбежно наступает и может привести даже к смерти.

Наркотики первого шага



- ❖ Алкоголь
- ❖ Табак

Маловероятно, что люди будут употреблять более сильные наркотики, если до 21 года они никогда не пробовали алкоголь или табак

9

Табак



- ❖ Вызывает сильную зависимость (никотин – наркотик)
- ❖ При сгорании табака образуется около 40 веществ, относящихся к ядам натурального действия
- ❖ От болезней, связанных с курением, в России ежегодно умирают от 300 до 400 тысяч человек

Источник: Здравоохранение в России, 2005

10

Никотин, содержащийся в табаке, является наркотиком, который, как уже сказано, вызывает сильную зависимость способен оказать смертельное воздействие на человека. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка – полпачки. Были зарегистрированы случаи смерти подростков от выкуренных подряд двух-трех сигарет из-за отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание. Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 40 из которых вызывают рак, несколько сотен являются сильными ядами. Практически все органы разрушаются под воздействием табака: головной мозг, сердце, печень, кровеносные сосуды, почки, мочевой пузырь, половые железы и т.д. Легкие курильщика со стажем – это черная, гниющая масса. Кожа быстро стареет, становится дряблой. Зубы желтеют, из-за курения зимой на улице эмаль зубов быстро разрушается, и на них быстро образуется кариес. Не говоря уже о том, что не только дыхание, но и кожа, и одежда курильщика всегда пропитаны запахом табака.

было
и

Алкоголь



1. Снимает ограничения против безнравственного поведения
 - ❖ Убийства, изнасилования, жестокое обращение с супругой и детьми
2. Повреждает восприятие и нарушает координацию.
 - ❖ Несчастные случаи на дорогах и на производстве
3. Вызывает врожденные уродства и повреждает печень

11

Потребление алкоголя является серьезной проблемой в области психического здоровья и одним из важнейших факторов, лежащих в основе глобального бремени болезней. Попадая в кровь, алкоголь быстро раз носится по всему организму, оказывая в особенности сильное разрушающее воздействие на головной мозг. Кроме того, поражаются печень, сердце, желудок. Вообще, нет такого органа, который бы не страдал от разрушительных последствий употребления алкоголя.

Употребление алкоголя во время беременности становится причиной нарушений психического и физического здоровья будущего ребенка.

В состоянии опьянения люди часто совершают необдуманные поступки и насильственные действия. Данные научных исследований показывают, что алкоголь способствует усилению агрессивности. Большая часть несчастных случаев на дорогах происходит по вине пьяных водителей.

Ингалянты



- ❖ Более 1000 продуктов бытовой химии можно назвать ингалянтами
- ❖ Даже при однократном применении могут вызвать поражение головного мозга
- ❖ Содержат сильные яды, постепенно убивающие организм

12

Ингалянты – это продукты бытовой химии, а людей, которые используют их в качестве наркотиков, называют токсикоманами. Более 1000 продуктов бытовой химии можно назвать ингалянтами, которые содержат сильные яды и могут вызвать поражение головного мозга, а результате чего подростки, которые потребляют ингалянты, значительно отстают в умственном и психическом развитии

от своих ровесников. Токсикомания часто вызывает смерть, а в России ежегодно регистрируется до 22 тыс. токсикоманов.

Работа на проверку уровня знаний по теме занятия

Индивидуальная работа. Учитель зачитывает утверждения, а подростки письменно отвечают на вопросы «правильно» или «неправильно».

- 1) Большинство наркотиков не вредно для здоровья в небольших количествах (Н).
- 2) Наркоманы часто совершают опасные преступления и не помнят об этом (П).
- 3) Можно умереть от первой дозы сильного наркотика (П).
- 4) Даже в самом слабом наркотике содержится много неизвестных ядовитых веществ (П).
- 5) Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, разрушаются клетки головного мозга, которые не восстанавливаются (П).
- 6) При употреблении наркотиков их требуется все большее количество (П).
- 7) Наркоман может заразиться СПИДом не только через зараженную иглу, но и через сам зараженный наркотик (П).
- 8) Наркотики, прописанные врачом, могут принести вред и вызвать серьезное заболевание, если злоупотреблять ими (П).
- 9) Постоянное употребление любого наркотика уничтожает способность испытывать удовольствие (П).
- 10) Из общего числа наркозависимых выживают 50 % (Н).

Затем учитель дает правильные ответы на вопросы.

Распространенные причины, по которым люди начинают употреблять наркотики



Названы самими наркоманами:

- ❖ Любопытство
- ❖ Давление со стороны ровесников
- ❖ Эффект изменения сознания
- ❖ Расслабленное состояние
- ❖ Изменение физического и психологического состояния

13

Сильное влияние на формирование зависимости оказывают СМИ. Рекламируя табак и алкоголь, они тем самым подталкивают детей и подростков к употреблению наркотиков первого шага. Видя образ курящего и пьющего героя

5. Причины, по которым люди начинают употреблять наркотики

На слайде приведены причины употребления наркотиков, которые обычно называют сами наркоманы. При этом большинство респондентов указывают на первые две:

- любопытство;
- давление со стороны ровесников.

Влияние СМИ



- ❖ Употребление наркотиков приветствуется индустрией развлечений
- ❖ Наркотики «первого шага» ассоциируются с общественным признанием и взрослением
- ❖ Распространение наркоманской субкультуры

14

фильма, дети думают, что сигарета и бутылка – это «круто», что это по-взрослому. А на самом деле – наоборот! Зависимый человек далек от зрелости и взрослости.

Если же более внимательно проанализировать явление наркомании, то на первый план выходит проблема, касающаяся эмоциональной сферы личности, то есть качество

Причины, по которым люди начинают употреблять наркотики

Конфликтные семейные отношения <ul style="list-style-type: none">❖ Недостаток любви и поддержки❖ Эмоциональная боль и разочарование❖ Одиночество и страх	Отсутствие четкой цели в жизни <ul style="list-style-type: none">❖ Ощущение бессмысленности существования❖ Низкая самооценка❖ Недостаточная забота о себе и своем здоровье
---	---



15

любви, заботы и поддержки, которые каждый из нас получает в своей жизни. Главной задачей в этом смысле является работа над отношениями с родителями, братьями и сестрами в семье или с теми, кто их заменяет (дедушки, бабушки, учителя). Доверяйте мнению старших, которые учат вас каждый день в школе или ждут после школы дома. Пусть их мнение кажется вам слишком назидательным сейчас, оно, согласитесь, лучше, чем предложение принять наркотик. А потом вы сможете оценить заботу и любовь

родителей и учителей по достоинству.

Другой причиной предрасположенности к наркомании является отсутствие четкой цели в жизни и собственной жизненной позиции, что приводит к низкой самооценке, страху, неуверенности в себе и, как следствие, пренебрежительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

6. Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности»

Подросткам диктуется список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток и хорошее здоровье;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода, независимость;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Какова цель человеческой жизни?

- ❖ Работа над своим характером и самосовершенствование
- ❖ Дружба, любовь и семья
- ❖ Творчество, достижения и самореализация

16

Затем каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи наркоманом, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

Может быть, кто-то скажет, что он не видит авторитетов среди старших. Так действительно бывает. Но мы не можем выбрать себе других родителей. И даже если попытаемся как-то помочь им стать лучше, потребуется затратить на это много времени и сил. Но всегда можно начать с самого себя, изменить в лучшую сторону свою собственную жизнь. Для этого необходимо четкое представление о цели и ценности человеческой жизни. В связи с этим можно выделить такие основные вопросы, которым стоит уделить внимание.

Зрелая личность — свободная личность



- ❖ Воплощение заложенного потенциала
- ❖ Верность слову, следование жизненным принципам
- ❖ Умение взять на себя ответственность
- ❖ Жизнь по совести
- ❖ Бескорыстная любовь

17

Во-первых — это

самосовершенствование. Наблюдайте за собой, анализируйте свои поступки и стремитесь к зрелости в принятых решениях. На нашу жизнь оказывают влияние много различных факторов, но каждый человек выбирает, находится ли ему в плену своего окружения или самому определять свою жизнь. Быть самостоятельным под силу только зрелому человеку. При этом зрелость человека определяется не его возрастом или образованием, а, в первую очередь, тем, насколько ему удалось развить свой внутренний потенциал, воплотить в жизнь свои таланты, преодолеть свои недостатки.

Другими важными критериями зрелости являются нравственные принципы, воплощенные в повседневной жизни, чистая совесть, способность брать на себя ответственность, бескорыстное отношение к людям, способность искренне любить и заботиться о других.

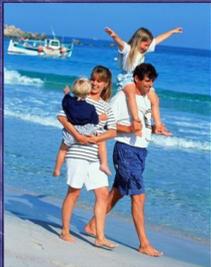
Можем порекомендовать в работе над характером ведение дневника и еженедельника, письменную постановку целей на год и анализ достижений, оформление плаката с девизом своего жизненного предназначения. Все эти методы — способы самоанализа, взвешенной критической и положительной оценки себя. Без этого невозможно контролировать свой характер, менять свою жизнь в лучшую сторону, развивать способность любить, прощать, выполнять свою ответственность.

Советы по самосовершенствованию

- ❖ Ведение дневника и еженедельника
- ❖ Письменная постановка целей на год
- ❖ Письменный анализ результатов за год
- ❖ Формулировка девиза жизненного предназначения
- ❖ Беседы с родителями, родственниками, учителями

18

Семья



- ❖ Верность
- ❖ Абсолютное доверие
- ❖ Взаимные обязательства
- ❖ Умение пожертвовать своими интересами ради другого человека

18

Постарайтесь сосредоточиться на той идее, что, в конце концов, вы станете чьей-то второй половинкой и родителями. Гармоничные отношения с другими людьми и, в особенности, в семье приносят ни с чем не сравнимое счастье. Какой бы замечательной ни была жизнь человека в детстве, однажды он поймет, что ему не достаточно просто быть одному, а хочется разделить жизнь с любимым человеком и воспитать детей. Семья,

Вопросы к размышлению

Чтобы вы хотели услышать на праздновании вашей золотой свадьбы:

- ❖ От вашего супруга о себе, о своем характере, каким вы были супругом последние 50 лет?
- ❖ От вашего ребенка о том, какой вы отец (мать)?
- ❖ От вашего друга о вашем характере, вкладе, какой вы человек?

основанная на идеалах верности, доверия, жизни ради других, станет источником будущих побед в любом деле.

7. Индивидуальная работа «Мой кодекс чести» (15 мин):

Представьте себя на праздновании вашей золотой свадьбы, на котором собралось много ваших близких людей: членов семьи, родственников, сотрудников, знакомых. Каждый из них поздравляет вас и что-то вспоминает о вашей жизни и семье. Чтобы вы хотели услышать:

1. От вашего супруга о себе, о своем характере, каким вы были супругом последние 50 лет?
2. От вашего ребенка о том, какой вы отец (мать)?
3. От вашего друга о вашем характере, вкладе, какой вы человек?

Задание: Напишите три монолога, которые вы бы хотели услышать. Выберите из монологов качества, которые являются для вас ценными.

Выводы: Возможно, у вас появилось понимание того, что вам необходимо для жизненного успеха. Монологи отражают ваши собственные ценности и убеждения и основные цели вашей жизни.



Подумайте также, чего вы добьетесь в своей жизни и какое наследие хотите оставить после себя. Лучше, если это будет наследие, которое послужит еще многим поколениям. Нужно найти профессию по душе и достичь полной творческой самореализации.

Высокий профессионализм и стремление добиваться наивысших результатов наполнят жизнь незабываемыми ощущениями. Итак, нам еще предстоит достичь многих целей, и жизнь стоит того, чтобы прожить ее

достойно.

Если хотите добиться чего-то важного, неординарного, полезного вашей стране, уделяйте основное внимание следующему:



- *учеба (помните, что вы способны получить образование, найти хорошую работу и делать карьеру, но всему этому нужно уделять много времени уже сейчас!);*

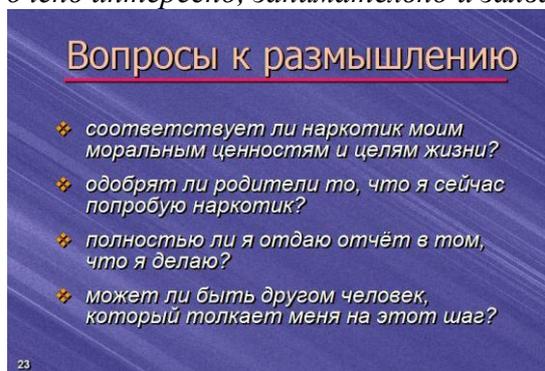
- *спорт (активные занятия спортом укрепляют ваше здоровье и воспитывают волю, которая чрезвычайно полезна при вступлении во взрослую и профессиональную жизнь);*

- *самообразование (кроме предметов в школе есть масса интересной информации, которая повысит ваши знания в той области, в*

которой вы хотите работать в будущем. Посещайте курсы, читайте книги и стройте планы);

- *активный летний отдых (поездки в горы, альпинизм, походы, сплавы и т.д. – это не только незабываемые впечатления, но и полезный опыт пребывания на природе и воспитания характера);*

- *творчество (никогда не поздно начать рисовать, танцевать, играть на музыкальных инструментах, писать песни, рассказы, заниматься фотографией. Все это очень интересно, занимательно и захватывающе.)*



В ситуации нравственного выбора, если вам вдруг «на слабо» предложат наркотик (включая наркотики первого шага), ответьте для себя на следующие вопросы:

- *соответствует ли наркотик моим моральным ценностям и целям жизни?*

- одобряют ли родители то, что я сейчас попробую наркотик?
 - полностью ли я отдаю отчёт в том, что делаю?
 - может ли быть другом человек, который толкает меня на этот шаг?

Если хотя бы на один вопрос последует ответ «нет», - бегите, не оставайтесь в этом месте.



Настоящее счастье возможно только без наркотиков, так как наркотики забирают у человека все, включая его личность. Этому есть много примеров. Элвис Пресли умер от передозировки наркотиков, Курт Кобейн застрелился в состоянии наркотического опьянения. Знаменитый велогонщик Марко Пантани, победитель гонки «Тур де Франс-98», также умер от передозировки. Диего Марадона совсем потерял форму, когда пристрастился к наркотикам, и с тех пор регулярно посещает

больницу, где лечится от наркомании и заодно от психических проблем. Мало кто знает, что жертвами наркотиков стали известные в нашей стране Александр Блок и Владимир Высоцкий.

Есть и другие истории. Известный писатель Стивен Кинг в своей работе «Как писать книги» на собственном примере (был алкоголиком и наркоманом, чуть не потерял жену и детей, но ради семьи преодолел зависимость) смог развенчать миф о том, что талант и наркотическая зависимость взаимосвязаны. Согласно этому мифу писатели – люди чувствительные, а потому имеют право пить. Этот миф он назвал «защитой Хемингуэя», который так оправдывал свою наркотическую зависимость. Вот, что сказал Стивен Кинг об этом: «Мысль, что творчество и дрянь, меняющая сознание, ходят парами, - это один из величайших мифов поп-интеллигенции нашего времени. Четыре писателя двадцатого



столетия, на чьей ответственности это по большей части лежит, - Хемингуэй, Фицджеральд, Шервуд Андерсон и поэт Дилан Томас. Эта концепция хорошо знакома почти всем алкоголикам, обычная же реакция на нее – приятное удивление. Наркоманы-писатели - обычные наркоманы, такие же, как наркоманы-землекопы. Все заверения, что наркотики и алкоголь необходимы для притупления болезненной чувствительности, - чушь и самообман. Я слышал, как пьющие водители снегоочистителей говорили, что пьют, чтобы укротить демонов. Без разницы, кто ты - Джеймс Джонс, Джон Чивер или простой алкаш, закемаривший под стенкой автовокзала. Хемингуэй и Фицджеральд не потому пили, что были творческими натурами, одинокими или слабыми духом. Все блюющие в сточной канаве похожи друг на друга». Точнее не скажешь.



Настоящая, полноценная жизнь с наркотиками не совместима. В ней ежедневные дела и достижения становятся источником настоящей радости, естественного восторга и кайфа от реальных побед. Дружба, семья, творчество, спорт, природа, помощь, трудности и преодоления – все по-настоящему, без обмана. Все это есть и будет. И этим вы будете

гордиться всегда. Здоровья вам и счастья!

8. Работа по группам «Разработка системы мер по решению проблемы наркомании»:

- государственными деятелями;
- СМИ;
- работниками сферы образования;
- родительский комитет.

Подростки разбиваются на четыре группы и разрабатывают систему мер по решению проблемы наркомании, представляя себя в роли работников или членов той или иной государственной или общественной организации.

Приложение 17

Материалы для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

- Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Мы растем, и растут вместе с нами вопросы, которые мы задаем Вам и всему миру взрослых:

- Что такое наркотики?
- Как они меняют состояние сознания? Как развивается зависимость?
- Зачем люди их употребляют (между прочим, уже в течение нескольких десятилетий)?

- И почему не употребляют?
- И как нам сделать правильный выбор?

Если мы не получаем от Вас ответа, который помог бы нам разобраться в этом вопросе, мы исследуем эту реальность сами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Приложение 18

**Памятки для родителей.
НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ
УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**

1). Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2). Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3). Ставьте себя на его место

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

4). Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

Приложение 19

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков ребенком (подростком)

1. Не паникуйте.

Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие.

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорить с ним на равных, обратиться к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

4. Обратитесь к специалисту.

Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Приложение 20

Памятка по профилактике наркомании

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: важность

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна т.к. наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 30 лет, т.е это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации. В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми. Поэтому профилактика наркомании становится важнейшим инструментом в предупреждении наркомании.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: семья

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня в России средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Значит к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, 100% ребят отвечали, что будет скандал, запретят гулять, запретят дружить и т.п. На вопрос с кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Соответственно, профилактика наркомании невозможна. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. И профилактика наркомании сводится на нет. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: школа

Профилактика наркомании в школе и других учебных заведениях должна быть обязательной. Профилактика наркомании должна осуществляться в доступной детям форме. Профилактика наркомании должна вызывать отклик у подростков и формировать у них однозначную позицию отказа от наркотиков. Профилактика наркомании, осуществляемая в назидательной и запугивающей манере вряд ли даст результат. Профилактика наркомании должна быть систематической, а не разовой акцией. Профилактика наркомании должна носить массовый характер. Успешная профилактика наркомании может быть представлена в виде лекций, плакатов, бесед с подростками.

Признаки употребления наркотиков

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться.

Основные признаки:

1. следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
4. тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;

6. расширенные или суженные зрачки;
7. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

1. пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;
2. необычные просьбы дать денег;
3. лживость, изворотливость;
4. телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
7. снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
8. увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
9. изменение аппетита;
10. нарушение сна (сонливость или бессонница);
11. утомляемость, погружённость в себя;
12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
13. невнимательность, ухудшение памяти;
14. внешняя неопрятность;
15. покрасневшие или мутные глаза.