

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦПМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетюьхначу корматаллин дешаран
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮЬНАН ТУШ»
(ПБУ ТКД «РПМСПТ»)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 8
« 02 » 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ДПО «РЦПМСП»
М.И.Лорсанова



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

(для образовательных организаций Чеченской Республики)

г. Грозный, 2023г.

Автор-составитель

Кавтарова Ната Эмзаровна, заведующий республиканским учебно-методическим центром дополнительного профессионального образования, главный внештатный педагог-психолог Министерства образования и науки Чеченской Республики

Аннотация

Данные методические рекомендации носят информационно-просветительский характер и предназначены для педагогов образовательных организаций, ответственных за профилактику негативных проявлений среди обучающихся. В методических рекомендациях раскрываются вопросы проектирования системной и адресной профилактической работы с обучающимися образовательной организации.

№	СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
	Введение	4
	Раздел 1. Основные понятия профилактики употребления психоактивных веществ молодежной среде	5
1.1	Профилактические подходы в первичной профилактике употребления ПАВ	6
	Раздел 2. Принципы разработки мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи	8
2.1	Основные направления содержания мероприятий в рамках профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков и обучающейся молодежи	9
2.2	Проектирование системной профилактической деятельности образовательной организации в сфере профилактики употребления психоактивных веществ среди обучающихся	13
2.3.	Информация о вреде потребления психоактивных веществ в зависимости от возрастной категории несовершеннолетних	19
	Раздел 3. Рекомендации по организации общения педагогов с родителями и обучающимися образовательных организаций	21
3.1.	Примерные методики проведения профилактических бесед с родителями	22
4.	Список использованной литературы	25
	<i>Приложение 1. Игры и упражнения по профилактике наркомании у подростков</i>	26
	<i>Приложение 2. Методика групповой работы с учащимися по формированию сознательного отношения к психоактивным веществам</i>	29
	<i>Приложение 3. Памятка для педагогов. Информация, причиняющая вред здоровью детей и их развитию</i>	32
	<i>Приложение 4. Памятки по маркерам употребления психоактивных веществ обучающимися в образовательной организации</i>	33
	<i>Приложение 5. Памятки по маркерам употребления психоактивных веществ родителями обучающихся в образовательной организации</i>	35
	<i>Приложение 6. Правила проведения беседы с подростками, имеющими проблемы зависимости</i>	36

Введение

Высокую эффективность в предотвращении употребления ПАВ среди подростков и молодежи можно обеспечить только при согласованном взаимодействии всех субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений. Важность первичных профилактических мероприятий и ранней диагностики случаев немедицинского употребления психоактивных веществ объясняется высоким уровнем распространенности зависимостей среди несовершеннолетних и молодежи в Российской Федерации, их тяжелыми медицинскими и социальными последствиями. Сложившаяся ранее традиция - бороться с последствиями приема психоактивных веществ, - не решает проблему должным образом. Борьба с последствиями требует огромных затрат: физических, моральных, финансовых. К сожалению, недооценивается разрушительный характер общих для всех видов аддиктивного поведения механизмов, в основе которых лежит стремление к уходу от реальности. Эти механизмы не исчезают со снятием зависимости. Избавившись от одной зависимости, молодой человек может оказаться во власти другой, потому что неизменными остаются способы взаимодействия со средой. Образуется замкнутый круг, выйти из которого очень непросто. При правильном подходе к профилактической работе возможно оградить подростков и молодежь от неправильного выбора в своей жизни. Для этого специалистам, работающим с несовершеннолетними и молодыми людьми, важно понимать и знать, как эффективно заниматься профилактикой злоупотребления ПАВ с самой уязвимой группой населения – подростками и молодежью.

Актуальный подход в контексте профилактики злоупотребления психоактивными веществами, на который должен ориентироваться специалист, направлен на причины и факторы формирования аддиктивного поведения. Важно отметить, что неграмотная профилактическая работа, когда происходит подмена профилактики пропагандой вследствие неумелых действий специалиста в сфере профилактики ПАВ, может иметь обратный эффект и нанести вред.

Раздел 1. Основные понятия профилактики злоупотребления психоактивных веществ в молодежной среде

При организации профилактической работы с несовершеннолетними (молодежью) специалисту по делам молодежи необходимо владеть понятийным аппаратом и корректно употреблять термины по проблеме ПАВ.

Психоактивное вещество — любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни ПАВ обычно именуют наркотиками. Однако к ПАВ относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, летучие растворители, лекарственные психотропные средства и др.

Степень вовлечения в употребление психоактивных веществ может быть различной - от злоупотребления до зависимости.

Злоупотребление психоактивным веществом — это употребление его, приводящее к нежелательным последствиям, например, к социальным, трудовым проблемам, опасным для жизни ситуациям и т.п. Это этап, когда еще не сформировалась зависимость, а потребление психоактивного вещества не носит систематического характера, хотя вещество принимается не с медицинской целью, а для достижения эйфории, изменения психического состояния.

По определению всемирной организации здравоохранения **зависимость** (нарко и токсикомания) определяется как «психическое, а иногда даже физическое состояние, характеризующееся определенными поведенческими реакциями, которые всегда включают настоятельную потребность в постоянном или периодически возобновляемом приеме определенного средства для того, чтобы избежать неприятных симптомов, обусловленных прекращением приема этого средства». Это состояние характеризуется следующими признаками:

-овладевающее желание или неодолимое влечение продолжать употребление данного вещества, добывая его любыми путями,

- тенденция увеличивать дозу (рост толерантности к веществу),

- возникновение личных или социальных проблем, обусловленных злоупотреблением.

Зависимость от психоактивного вещества может быть психической и физической.

Под **психической зависимостью** следует понимать «состояние, при котором психоактивный препарат вызывает чувство удовлетворения и психического подъема и которое требует периодически возобновляемого или постоянного введения этого средства для того, чтобы испытать удовольствие или избежать дискомфорта».

Физическая (физиологическая) зависимость – это состояние перестройки всей функциональной деятельности организма человека в ответ на хроническое потребление психоактивных препаратов.

Профилактика злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ.

1.1. Профилактические подходы в первичной профилактике употребления ПАВ

Уровни профилактики, особенности первичной превенции употребления психоактивных веществ. Органы по работе с молодежью в рамках своей компетенции приоритетным направлением определяют первичную профилактику. Она наиболее эффективна, но она же наиболее затратна по времени, ее результаты проявляются не скоро. При организации деятельности по профилактике необходимо помнить, что легче предупредить возникновение вредных привычек, чем потом ликвидировать их. Содержание, объем и подача знаний относительно проблемы потребления алкогольных напитков и других психоактивных веществ должны соответствовать возрастным, социально-экономическим и культурным характеристикам детей, подростков и молодежи.

В зависимости от уровня проблемы по классификации ВОЗ профилактику делят на следующие уровни:

Первичная профилактика имеет цель предупредить начало употребления ПАВ молодыми людьми, воздерживающимися от употребления, а также прекратить случайное и экспериментальное употребления. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми людьми и лицами из групп риска по употреблению ПАВ. К группам риска относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

Вторичная профилактика - система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих ПАВ, с целью предотвращения формирования зависимости от употребления психоактивных веществ. Целевыми группами детей, подростков и молодежи для вторичной профилактики являются лица, систематически употребляющие ПАВ, но не обнаруживающие признаков формирования зависимости как болезни (алкоголизма, токсикомании, наркомании).

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ - система социальных, психологических и медицинских действий с лицами, страдающими зависимостью от алкоголя, токсических и наркотических веществ, направленных на предотвращение рецидивов патологической зависимости и способствующих восстановлению здоровья, личностного и социального статуса больных, включая их возвращение в семью, в образовательное учреждение, к общественно-полезным видам деятельности. Третичная профилактика интегрируется с комплексной реабилитацией лиц, страдающих зависимостью от ПАВ

Органы по работе с молодежью, как один из субъектов профилактики, на основании нормативно-правовых актов обязаны участвовать в организации работы с несовершеннолетним в рамках профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма, в пределах своей компетенции, обеспечивать организацию деятельности, направленную на оптимизацию досуга, отдыха и занятости несовершеннолетних. Важно отметить, что специалисты по работе с молодежью работают в рамках своей компетенции только на первичном уровне профилактики. Включение их в работу на вторичном уровне возможно только в рамках реализации комплексных программ совместно со специалистами медицинского профиля.

На данный момент специалисты в своей работе должны ориентироваться на современный подход в профилактике злоупотребления ПАВ, направленный непосредственно на выявление, коррекцию или устранение факторов риска возникновения зависимости от психоактивных веществ.

Говоря об эффективности воздействия каждого из трех уровней профилактики, следует отметить, что результативность именно первичной профилактики наиболее значима. Ибо понятно, что профилактическую работу нужно начинать раньше того времени (по мнению специалистов-практиков, на 1–1,5 года), когда человек попробует какое-либо психоактивное вещество. В противном случае есть опасность проведения работы не по предупреждению употребления ПАВ, а по отказу от них, что, безусловно, представляется гораздо менее эффективным. Поэтому приоритетным направлением профилактической работы, несомненно, должна стать именно первичная профилактика. Только и стоит еще раз отметить, что специалисты по работе с молодежью организуют свою деятельность по профилактике ПАВ только в рамках первичной профилактики.

Раздел 2. Принципы разработки мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи

Каждый из специалистов, имеет право самостоятельно выбрать для реализации то мероприятие по профилактике злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи, которое соответствует профессиональным и личностным критериям. Но критерии, которыми он будет руководствоваться в своей работе – это то, в чем стоит каждому не только определиться, но и применять их в рамках профилактики употребления ПАВ.

Реализация деятельности по профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи должна строиться с опорой на следующие принципы.

Принцип проблемной адекватности. Данный принцип предполагает соответствие преподаваемой информации уровню осведомленности несовершеннолетних о проблеме, рассмотрение только актуальных для данной категории вопросов злоупотребления ПАВ.

Принцип «запретной информации». Соблюдение этого принципа предполагает, что полностью исключается даже упоминание сведений, способных спровоцировать интерес несовершеннолетних к наркотизации, облегчающих возможность приобщения к табаку, алкоголю и другим ПАВ (информация о специфических свойствах различных веществ, способах их приготовления и применения).

Опережающее обучение. Работа с детьми и подростками должна предварять реальный этап возможного употребления ПАВ и учитывать факторы, влияющие на формирование аддиктивного поведения, более актуальные для последующего возраста. На этом положении основывается такой механизм превентивного обучения, как «психологическая прививка». Например, если в подростковом возрасте одной из наиболее частых причин приобщения к употреблению ПАВ является невозможность противостоять групповому давлению сверстников, то обучение навыкам сопротивления групповому давлению (в условиях ситуативного тренинга) нужно начинать уже в детстве.

Принцип доступности. Все компоненты профилактического мероприятия должны быть доступны для той группы молодежи, на которую оно рассчитано, в том числе, максимальное соответствие форм, методов организации профилактической деятельности возрастным особенностям развития конкретных групп несовершеннолетних. Информация должна предоставляться в доступной форме, интересной, мотивирующей по содержанию

Принцип адресности. Профилактическая работа должна учитывать индивидуальные особенности. Особенно ярко этот принцип проявляется в отношении выбора содержания и формы проведения профилактической работы в зависимости от возрастных и психологических особенностей, а также степени вовлеченности в проблему наркотизации.

Необходимо помнить, что, говоря об употреблении психоактивных веществ, мы сталкиваемся с тем, что информация способна спровоцировать нездоровый интерес к предмету разговора. Это происходит в том случае, если объем информации превышает пределы информационного запроса группы. Никакая информация о ПАВ не может предоставляться «для общего развития».

По степени вовлеченности в проблему наркотизации выделяют следующие группы:

- слабого и умеренного риска;
- повышенного риска (к этой группе относятся в основном те, кому присущи характеристики, соответствующие биофизиологическим факторам риска, а также несовершеннолетние и молодежь из алкоголизирующихся и наркотизирующихся семей);
- также несовершеннолетние и молодежь из алкоголизирующихся и наркотизирующихся семей);
- несовершеннолетних и молодежи, экспериментирующих с ПАВ (эпизодически употребляющих эти вещества, но без зависимости от них);
- наркозависимых.

Работа с последними двумя категориями требует привлечения специалистов медицинских учреждений, социальных служб и т.д.

Принцип легитимности. Любые формы профилактической деятельности должны строго соответствовать законодательству страны.

Принцип долгосрочности и непрерывности - ни одна профилактическая программа не будет эффективной, если свести ее к ряду мероприятий, пусть даже очень и очень длинному. Профилактика - процесс, неразрывно связанный с процессом воспитания. Поэтому не соединенные воедино мероприятия, скорее всего не принесут сколько-нибудь ощутимого отсроченного социального эффекта, а лишь сиюминутный результат.

Принцип последовательности - любая профилактическая программа состоит из ряда этапов, которые сменяют друг друга в определенной последовательности:

- а) анализ ситуации (исследование запроса целевой группы);
- б) анализ уровня информированности и «готовности» целевой группы;
- в) предоставление услуг исходя из результатов анализа;
- г) формирование мотивации для приобретения навыков жизни без ПАВ.

Например, вряд ли можно ожидать положительных результатов при проведении обучающих занятий для родителей, если они не будут заранее проинформированы о том, почему эти занятия важны.

2.1. Основные направления содержания мероприятий в рамках профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков и молодежи

Первичная профилактика негативных явлений среди молодежи должна быть позитивной в своей основе. Главная ее задача – помочь молодому человеку сделать полезный для здоровья информированный выбор и принять решения, которые его приведут к здоровому образу жизни, предотвратят вред и проблемы, которые часто появляются не в результате недостатка знаний, а вследствие нехватки навыков и умения справиться с реальными ситуациями. Кроме подходов и принципов при построении мероприятий по профилактике ПАВ следует обратить внимание на основные направления, на которые нужно ориентироваться в рамках первичной превенции психоактивных веществ среди подростков и молодежи.

Исходя из вышесказанного, основные направления, на основе которых формируются и организуются мероприятия в рамках антинаркотической профилактики среди молодежи должны быть следующими.

Первое направление - формирование у подростков и молодежи **ценностного отношения к здоровому образу жизни**. В настоящее время молодые люди имеют большой спектр возможностей в устройстве своего будущего и больше ориентируются на трудовую активность и успешность. А культура «успешности и эффективности» во многом базируется на хорошем здоровье человека, его способности противостоять негативному влиянию окружающей среды, умению управлять собственной жизнью. Из чего следует, что формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти через организацию насыщенной положительными эмоциями физической двигательной активности, спортивных занятий, через практику коммуникативных навыков.

Формы работы учреждений молодежной политики в данном направлении достаточно разнообразны: мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, акции, поднимающие вопросы профилактики различных серьезных заболеваний и т.д. При этом формы мероприятий могут быть разными, главное, чтобы они вызвали заинтересованность у молодежи.

Второе направление - внедрение в практику работы учреждения молодежной политики превентивных (предупреждающих развитие различных видов зависимостей) **обучающих программ для подростков и молодежи**. В этом направлении первичный профилактический уровень обеспечивается не педагогическими и воспитательными, а психологическими методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов подростков и молодежи и стратегий их позитивного поведения.

Задача профилактики – не запугать аудиторию, а снабдить ее рекомендациями безопасного поведения, помочь развить навыки данного поведения. Учитывая, что большая часть проблем подростков (молодежи) связана с нарушением общения с социумом, профилактические программы должны быть направлены на развитие:

- навыков общения, принятия ответственного решения;

- навыков самопознания и самосовершенствования;
- адекватной самооценки;
- способности разрешать конфликты, конструктивно общаться, управлять стрессом и состоянием тревоги.

Превентивные программы – это системный метод профилактики, посредством которого специалисты различного профиля (специалисты по работе с молодежью, психологи, кураторы волонтерских групп и др.), прошедшие специальную подготовку, могут помочь молодым людям приобрести навыки, знания и опыт, необходимые для выбора здорового образа жизни. Превентивные программы способствуют улучшению психологического климата в коллективе, положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

В таких программах используются психотехнические приемы: тематические «круглые столы», дискуссии, «мозговые штурмы», ролевые игры по актуальным проблемам противодействия формированию зависимости, упражнения-активаторы, мини-лекции. Эффективной считается тренинговая работа с малыми группами (при условии наличия психологического образования у специалиста).

Третье направление – создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений. В данном случае работу по первичной профилактике среди подростков и молодежи проводят их сверстники – волонтеры. Это позволяет одновременно решить несколько задач: охватить достаточно большую молодежную аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у их собеседников, развить чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности.

Волонтеры могут участвовать в апробации и распространении просветительских материалов, в творческих массовых и досуговых мероприятиях, проводить профилактические занятия в виде бесед, интеллектуальных и деловых игр и т.д.

В свою очередь участие в волонтерской деятельности помогает подросткам и молодежи реализовать свое потенциальное стремление к лидерству, научиться самостоятельному планированию деятельности, ее реализации. Все это формирует у волонтеров чувство ответственности за происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам.

Четвертое направление – организация занятости подростков и молодежи. Это направление охватывает достаточно большой спектр деятельности:

- занятость подростков во второй половине дня через клубы, секции, различные творческие объединения,
- организация общественно-полезной трудовой оплачиваемой деятельности для несовершеннолетней молодежи,
- работа информационно-аналитических агентств по профессиональной ориентации молодежи на рынке труда,
- летние школы, профильные лагеря, школы бизнеса. Основная цель этого направления: структурирование свободного времени подростков и молодежи, развитие их позитивного потенциала.

ответственности за происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам.

Пятое направление – развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы. Цель этого направления: путем информирования создавать в общественном сознании благоприятную среду для реализации всех направлений активной профилактической деятельности, ориентированных на формирование социально активной личности.

Исходя из этого, принципы информационной работы должны сводиться к следующему:

- информационный подход ни в коей мере не должен превалировать над другими формами профилактической работы;
- предоставляемая информация должна быть уместной;
- информация должна учитывать особенности аудитории (возраст, пол, убеждения);
- информацию о вреде психоактивных веществ следует подавать осторожно и достоверно, рассматривая все отрицательные и положительные стороны явления без искажения и преувеличения негативных последствий употребления ПАВ и описаний их воздействия.

Информационная поддержка профилактической работы включает в себя

- проведение системного мониторинга ситуации в молодежной среде, который должен не столько отслеживать отношение к наркотикам в отдельных группах несовершеннолетних, молодежи и в учреждениях, сколько указывать на успешность или неуспешность системы профилактической работы и на показатели негативной или позитивной динамики наркоситуации в регионе (возможно проведение онлайн-опросов среди молодежи);
- издание информационно-аналитических материалов, практических рекомендаций для специалистов молодежной политики и общественности. Кроме этого, в наше время очень актуальны онлайн-формы мероприятий (например: вебинар, онлайн-квест, онлайн-опрос, чат-бот и т.д.), которые также предполагают обучение и донесение важной информации по

профилактике злоупотребления ПАВ до специалистов, работающих с несовершеннолетними и молодежью;

➤ создание и ведение групп в социальных сетях (ВКонтакте, Инстаграм и т.д.), в которых специалисты могут выкладывать интересную и актуальную информацию, направленную на профилактику злоупотребления психоактивными веществами. Посты могут носить, как информационный характер и рассказывать, например, о возможной конструктивной альтернативе употребления ПАВ, так и приглашать молодежь к участию в различных оффлайн- или онлайн- мероприятиях.

2.2. Проектирование системной профилактической деятельности образовательной организации в сфере профилактики употребления психоактивных веществ среди обучающихся

Основным структурным и содержательным компонентом системы профилактики употребления ПАВ в образовательной среде является профилактическая деятельность образовательной организации. Ее содержание и идеология определяются общими целями и задачами профилактики в образовательной среде, связанными с комплексным воздействием на условия и факторы жизни обучающихся (как внешние, так и внутриличностные), связанные с риском вовлечения в употребление ПАВ. Следует отметить, что образовательная среда – это совокупность условий, обстоятельств, событий, факторов и влияний на развивающуюся личность, а также развивающих личность возможностей, которым придается особое педагогическое значение

Задачами профилактики зависимости от ПАВ в образовательной среде являются:

- формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактической деятельности для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики;
- мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности;
- минимизация влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в незаконное употребление ПАВ обучающихся образовательных организаций; содействие созданию современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей доступность информации, направленной на формирование современных навыков и компетенций у обучающихся и молодежи, способствующих развитию ресурсов личности человека и гражданина, осознанно выполняющей и пропагандирующей правила здорового и экологически 13 целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- укрепление ресурсов семьи, ориентированных на воспитание у детей и подростков законопослушного, успешного, ответственного поведения, а также

ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, вовлеченному в незаконное употребление ПАВ;

- расширение практик обмена и внедрения в образовательной среде передовых, инновационных педагогических и психологических методик и технологий, способствующих развитию ценностей здорового образа жизни, культуры ответственного поведения в обществе и формированию устойчивого неприятия незаконного потребления ПАВ;

- интеграция профилактических компонентов в образовательные программы, внеурочную и воспитательную деятельность, региональные и муниципальные программы, проекты, практики гражданско-патриотического, духовнонравственного воспитания детей и молодежи;

- развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска вовлечения в употребление ПАВ среди обучающихся. Ресурсами, обеспечивающими снижение риска вовлечения в употребление ПАВ среди обучающихся, выступают: социально-деятельностные – создание условий для развития инфраструктуры социальной, психолого-педагогической поддержки и формирования среды реализации позитивно ориентированных интересов обучающихся, просоциальных форм досуга, здоровьесберегающей среды, деятельности волонтерского молодежного движения, социально ориентированных общественных объединений и организаций;

- личностные – создание условий для формирования у обучающихся образовательных организаций системы убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивое неприятие незаконного потребления наркотиков;

- 14 этико-правовые – создание условий для формирования правового самосознания, правовой грамотности обучающихся с опорой на существующие общественные нормы и государственные механизмы контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующие употреблению ПАВ обучающимися образовательных организаций;

- духовно-нравственные – создание условий для формирования идеологии антинаркотического поведения на основе традиционных духовно-нравственных ценностей, культуры народов России;

- информационные – формирование условий развития цифровой культуры и цифровой гигиены как совокупности навыков и компетенций обучающихся, способных осознанно выстраивать общение и обмен информацией с другими пользователями онлайн-пространства с помощью цифровых средств коммуникации, критично воспринимать получаемую информацию, соблюдать правила информационной безопасности.

Выделяются два основных направления профилактической деятельности образовательной организации:

➤ непосредственное психолого-педагогическое воздействие на обучающихся с целью формирования у них необходимой модели поведения, свойств и качеств личности;

создание благоприятных условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся. Для реализации

профилактической деятельности образовательной организации используются разнообразные превентивные технологии (социальные, педагогические, психологические) и формы организации воздействия на адресные группы, к которым относятся: интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательную внеурочную работу (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, индивидуальная работа с обучающимися); разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей).

Следует выделить организационные условия, повышающие эффективность профилактической деятельности образовательной организации: системность – профилактическая деятельность образовательной организации рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса; комплексность – задачи формирования у несовершеннолетних негативного отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной среде профилактического пространства; целостность – вовлечение в сферу профилактической деятельности образовательной организации всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи: образовательной организации, семьи, ближайшего окружения; интеграция – реализация целей и задач профилактической деятельности осуществляется в процессе формирования у детей и подростков навыков и компетенций, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни; безопасность – тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ; возрастная адекватность – содержание профилактической деятельности образовательной организации строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ; индивидуальная обусловленность – деятельность ориентируется, строится и реализуется с учетом индивидуальности обучающегося, его социальной ситуации развития и в его интересах. При реализации программ профилактики аддиктивного поведения обучающихся используется комплекс социальных, психологических, педагогических технологий. Социальные технологии профилактики направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся образовательных организаций, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей употребление ПАВ. Социальные технологии реализуются в следующих направлениях воздействия. Информационно-просветительское направление, включая формирование цифрового профилактического пространства, реализация интерактивных форм профилактической работы в интернет-сети, цифровые платформы просвещения и образования. Организационно-досуговое направление: деятельность образовательных

организаций и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в просоциальную деятельность и содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения и иные.

Социально-поддерживающее направление: деятельность психологопедагогической службы школы, обеспечивающей помощь и поддержку группам обучающихся с высоким риском вовлечения в употребление ПАВ (в том числе детям и подросткам, находящимся в социально опасном положении, испытывающим трудности социальной адаптации). Социально-поддерживающее направление может реализовываться через индивидуальную профилактическую работу в отношении обучающихся с вероятным употреблением ПАВ и/или с высоким риском вовлечения в употребление ПАВ.

2. Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в употребление ПАВ. Психологические технологии реализуются в следующих направлениях воздействия: развитие психологических ресурсов личности обучающихся, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; развитие психологических и социальных навыков, способствующих формированию системы ценностей и убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков, формирования культуры безопасного и здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата и условий для успешной социализации в учебном коллективе, социально-психологической адаптации в целом; реализация мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, включающих в себя социально-психологическое тестирование обучающихся образовательных организаций. В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании всех участников образовательных отношений.

3. Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего у обучающихся) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Педагогические технологии реализуются в следующих направлениях воздействия: расширение практики использования универсальных педагогических методик и технологий (тренинги, кейс-технологии, ролевые игры, проектная деятельность и др.), составляющих основу для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики; включение профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, в разрабатываемые педагогами проекты и реализуемые практики, в том числе с

опорой на результаты 18 социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. При реализации педагогических технологий следует придерживаться следующих принципов: системно-деятельностного подхода, нацеленного на развитие субъектной позиции личности обучающегося, умеющей ставить цели, решать задачи и отвечать за результаты своей деятельности; педагогики сотрудничества, основанной на реализации совместной развивающей деятельности взрослых и детей, на основе установления доверительных отношений, взаимопонимания и взаимопроникновения в духовный мир друг друга, совместного анализа хода и результатов этой деятельности. При реализации педагогических технологий следует отказаться от информационно-образовательного подхода как приоритетного при организации профилактической деятельности, усилия необходимо направить на реализацию системно-деятельностного подхода в профилактике. Взамен негативно-ориентированной профилактики зависимости от психоактивных веществ требуется создание системы позитивной профилактики. Тактика запугивания нередко дает обратный результат, предоставление информации является явно недостаточным для предотвращения употребления. Темы психоактивных веществ не должны при этом выпячиваться на передний план, они лишь могут быть подчинены (по контрасту) формированию позитивных жизненных установок. Позитивная профилактика ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья – освоение ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самораскрытии. Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ. Наиболее действенными мерами профилактики аддиктивного поведения считаются пропаганда здорового образа жизни и культурный досуг. Таким образом, основной целью позитивной первичной профилактики является помощь молодым в приобретении навыков, необходимых, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким осознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений, то есть развитие личности. Следует понимать, что сегодня на этапе первичной педагогической превенции нет смысла разрабатывать разные программы профилактики употребления наркотиков, никотина, курительных смесей, алкоголя, игровой и интернет-зависимости. Сегодня основной и единой целью первичной педагогической профилактики в отношении всех видов зависимого поведения на уровне первичной превенции является снижение факторов риска на основе расширения жизненных навыков и компетенций детей и подростков, формирования у них активных стратегий разрешения проблем, личностных свойств и качеств (ресурсов), помогающих эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, то есть формирование жизнеспособности личности. Профилактика наркотизма

должна базироваться на формировании антинаркотических барьеров – внутренних и внешних. Среди внутренних – здоровый образ жизни, эффективная перинатальная профилактика, актуальные мотивы воздержания от проб наркотиков. Внешние барьеры состоят в нетерпимости общества к наркотикам, эффективном пресечении незаконного оборота и неотвратимости наказания за наркоторговлю. В.Д. Менделевич, разрабатывая концепцию зависимой личности, рассматривает зависимость как личностное качество, лежащее в основе становления любых форм аддиктивного поведения. Автор отмечает, что «не существует кардинальных различий и специфических личностных или характерологических особенностей, предрасполагающих к алкоголизму, табакокурению, наркомании или к сверхценному увлечению азартными играми, виртуальной реальностью «интернетом». Профилактические мероприятия должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать «защитные факторы» и способствовать ликвидации или уменьшению известных «факторов риска». При этом особую роль следует отвести формированию профилактирующего пространства образовательной среды, так как никакие позитивные достижения коррекции тревожных и депрессивных проявлений у подростка не могут быть устойчивыми, если изменения в его поведении, установках, эмоциональном состоянии не находят понимания и отклика у его ближайшего социального окружения (значимые для ребенка близкие взрослые, сверстники). Коррекции подлежит не только личность самого подростка, но и вся система взаимоотношений между ребенком и его социальным окружением. А результат коррекционной работы будет зависеть от эффективности совместных усилий психолога, подростка, его родителей и педагогов. Профилактическая работа с участниками образовательных отношений может быть выстроена разными способами в зависимости от содержания профилактической деятельности, «точки приложения» усилий, по целевой группе. Типы профилактики (по содержанию деятельности). Общесоциальная (неспецифическая) профилактика – сфера деятельности, не затрагивающая непосредственно проблему употребления наркотиков, а влияющая на нее косвенно – через административные механизмы, педагогическими средствами, при помощи информационных технологий. К этому типу относятся программы и мероприятия по организации досуга подростков (работа подростковых клубов, все возможные спортивные соревнования и праздники) – создается альтернатива вовлечению в зависимое поведение, организуется занятость подростков в свободное время. Специфическая профилактика – мероприятия и программы этого типа призваны влиять на те или иные проявления проблемы наркомании и их медицинские и социальные последствия. К таким программам относятся, например, специализированные информационные кампании в средствах массовой информации, уроки, психологические тренинги или тематические занятия для подростков, выпуск специальной литературы, терапевтические программы для потребителей наркотиков, программы снижения вреда. Уровни профилактики (по «точке приложения» усилий). Личностный – на этом уровне воздействие на целевую группу сфокусировано таким образом,

чтобы содействовать формированию тех качеств личности, которые способствовали бы повышению уровня здоровья отдельного человека. К профилактике на личностном уровне можно отнести консультирование, лечение, тренинги личностного роста. Семейный уровень предполагает влияние на «микросоциум» – семью, поскольку семья подростка и его ближайшее окружение во многом способны повлиять на вероятность приобщения молодого человека к наркотикам. Например, сюда относятся тематические родительские собрания, семейные консультации, вовлечение родителей в общественную работу в школе. Социальный уровень профилактики способствует изменению общественных норм в отношении употребления наркотиков, а также – отношения к потребителям. Это помогает создать благоприятные условия для работы на личностном и семейном уровнях. Все три предложенные классификации существуют одновременно. Это значит, что каждый из видов профилактики может содержать в себе мероприятия обоих типов и при этом действовать на различных уровнях. Все предложенные классификации существуют одновременно. Это значит, что каждый из видов профилактики может содержать в себе мероприятия обоих типов и при этом действовать на различных уровнях. В соответствии с данными классификациями были определены различные формы и способы работы с обучающимися на различных уровнях.

2.3. Информация о вреде потребления психоактивных веществ в зависимости от возрастной категории несовершеннолетних

Поддача информации о вреде наркотических и психотропных веществ необходимо учитывая психологические особенности возрастных категорий несовершеннолетних:

6-8 лет. В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер. В разговоре с детьми этого возраста необходимо: - рассказать, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным. - пояснить, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть. - разъяснить понятие привыкания, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может навредить.

9-11 лет. С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики и как они воздействуют на организм. 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. В разговоре с детьми этой возрастной категории необходимо: - отрепетировать возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики и научить их произносить с чувством: «Это очень вредно!» - обсудить, 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. - обсудить с ними игры, в которые играют со своими друзьями. Знают ли они что некоторые забавы могут считаться правонарушением или представлять опасность как для них, так и для окружающих.

12 –14 лет. В этом возрасте основные новообразования в психике подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и в самоутверждении. Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство – это самая большая трагедия для подростка. Вот почему он так бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии сверстников. В разговоре с подростками этого возраста: - необходимо быть открытым и честным в общении для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него взрослые; - говорить подростку о том, что обращение за помощью является признаком силы характера, а не слабостью; - поощрять в них желание задавать вопросы и научить выбирать надежные источники информации; - укреплять чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

15- 17 лет

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 наркотических и психотропных веществ; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на здоровье и соблюдение законодательства. В разговоре в этом возрасте: - целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление психоактивных веществ 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 зависимости и серьезным последствиям; - хвалить и поощрять детей за все то, что они делают хорошо и за правильно принятые решения. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие; - больше общаться с детьми, периодически интересоваться тем, чем занимается подросток, о чем он думает и что он чувствует; Наркотики чаще всего употребляют те, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, при отсутствии любви, увлечений, доверия, заботы и ответственности. Чем больше сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «Нет» - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослым или быть таким как все

Раздел 3. Рекомендации по организации общения педагогов с родителями и обучающимися образовательных организаций

В работе с различными возрастными группами – детьми, подростками и родителями необходимо использовать некоторые рекомендации, которые могут помочь. Зная некоторые общие характеристики групп, с которыми придется работать, педагог сможет лучше преподнести материал своим слушателям.

ДЕТИ (9-12 лет)

Основные характеристики группы:

- происходят серьезные физиологические изменения организма;
- понимание мира основано на ежедневно приобретаемом опыте;
- восприимчивость к влиянию окружающих, и особенно сверстников, детская ревность.

Стратегия общения:

Лучше построить общение на эмоциях и интересе к познанию, а не на формальном дидактическом материале.

Необходимо вызвать интерес к дискуссии.

Можно попросить детей принести вырезки из газет и журналов по теме наркомании, фармакологических зависимостей.

- лучше использовать разумное объяснение, чем запугивание.

Лучше создать атмосферу свободного общения, чтобы дети смогли задавать любые вопросы в рамках обсуждаемой темы.

Необходимо кроме предоставления информации создавать поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья у детей, т. к. у многих еще не сформированы стереотипы осознанного поведения. Стоит больше использовать ролевых игр для выработки устойчивости к психологическому воздействию сверстников и других людей. Необходимо больше пользоваться наглядными материалами. Здесь это более важно, чем при работе с другими возрастными группами. На каждом занятии нужно уделять время повторению пройденного материала. Занятия должны быть регулярными.

ПОДРОСТКИ (13-18 лет)

Основные характеристики группы:

- экспериментаторство, независимость, упрямство;
- эмоциональность, чувствительность, индивидуализм;
- подверженность различным влияниям со стороны окружающих, в первую очередь, со стороны сверстников;
- особое положение в обществе;
- приверженность к своей группе и ценностям, принятым в ней;
- гормональные изменения пубертатного периода.

Стратегия общения:

Следует использовать ролевые игры и упражнения (а не наставления), которые научат противостоять давлению сверстников, помогут в выработке необходимых навыков ответственного поведения и покажут необходимость и важность здорового образа жизни и соблюдения моральных норм.

Лучше всего построить проведение занятий и обучение по теме так, чтобы оно заинтересовало, вызвало вопросы и активное обсуждение.

РОДИТЕЛИ

Основные характеристики группы:

- тревога за своего ребенка, который может попробовать или употреблять психоактивные вещества;
- неумение вести разговор с детьми об опасности употребления психоактивных веществ;
- непонимание, озлобленность, подозрительность, озабоченность;
- отрицание: они считают себя не вправе проводить беседы со своим ребенком о наркотиках или, наоборот, утверждают, что никто, кроме них, не имеет права вести подобные беседы с их детьми;
- часто не верят, что их ребенок может быть наркоманом;
- родители часто слышат лишь то, что хотят слышать, и игнорируют общеизвестные факты; например, чтобы обезопасить своих детей, они дают неверную информацию;
- заинтересованность: они хотят знать о психоактивных веществах и наркомании, чтобы защитить себя и своих детей.

Стратегия общения:

- Необходимо выработать навыки обсуждения с детьми проблем употребления наркотиков, психоактивных веществ, и т.д.
- Дать понять, что нельзя быть «за» или «против» рискованного поведения подростков, а нужно выработать у них навыки принятия ответственных, самостоятельных решений.
- Знание родителями основных вопросов, связанных с причинами и последствиями употребления наркотиков будет хорошей опорой для молодых.
- Воспитание в детях морали, правильного отношения к отношениям со сверстниками, к семейной жизни, ответственности за свое поведение
- гарантия жизни без наркотиков.

Требования к проведению занятий:

- общая продолжительность занятий не должна превышать 35 минут;
- смена видов деятельности каждые 10 минут;
- использование различных наглядных материалов;
- включение в занятия ролевых игр, направленных на осознание проблемы;
- закрепление полученной информации и отработка навыков ответственного поведения;
- максимально доступная форма подачи материала;
- соответствие количества информации и способности к восприятию слушателями;
- отказ от лекционных форм работы в пользу дискуссионных и игровых;
- использование видеоматериалов.

3.1 Примерные методики проведения профилактических бесед с родителями

Стандартные блоки, используемые в ходе «построения» беседы:

1. *Введение (5% времени)*. Этот этап состоит из краткого представления целей и задач беседы. Цели и задачи всегда объявляет ведущий.

2. *Ожидания участников (5% времени)*. На этом этапе участники высказывают свои ожидания от беседы. Ожидания участников могут не совпадать с целями и возможностями встречи, но они всегда значимы и могут служить основой для корректировки плана с целью повышения эффективности обучения.

Эту работу можно проводить по-разному: высказывания по кругу, обсуждения в парах или малых группах с последующим вынесением на группу и/или записью на общем листе. В дальнейшем, каждый участник имеет возможность пометить на этом листе, те свои ожидания, которые были выполнены в ходе беседы.

3. *Принятие правил работы группы (5% рабочего времени)*.

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя определенные обязательства, которым она готова следовать. Это можно сделать следующим образом:

«Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались по пустякам, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Любая деятельность нуждается в упорядочении, поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил:

1. *Право говорящего*. Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после этого может начинать говорить следующий участник.

2. *Правило поднятой руки*. Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. Участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

3. *Конфиденциальность*. Вся информация личного характера не должна выходить за пределы группы. Это правило следует сопровождать следующими пояснениями: «Это правило не касается информации по проблеме, которой посвящена наша беседа. Эту информацию можно и нужно передавать».

4. *«Не давать оценок»*. Это важное правило мы часто нарушаем в жизни, когда считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки. Здесь мы не оцениваем друг друга, наши мысли, мнения, установки, а принимаем их такими, какие они есть.

5. *Право ведущего*. Ведущий может прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Он также следит за соблюдением принятых группой правил».

4. *Оценка уровня информированности (5-10% рабочего времени)*. Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, ведущий должен выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины. Еще один способ, узнать о пробелах в знаниях участников, попросить их написать анонимно на листке

вопросы ведущему по теме беседы. Ответы на вопросы участников могут составить основной объем информационного блока.

5. Актуализация проблемы (10% - 30% рабочего времени). Задача этого этапа - сделать проблему актуальной для каждого участника. С помощью вопросов: «Что для Вас значит...», «Что Вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или Ваши знакомые сталкивались с ...», «Что Вы чувствовали, когда...» и др.

6. Информационный блок (20% - 40% рабочего времени). Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей. На этом этапе у ведущего должно быть достаточно времени для сообщения подробной информации (о причинах и последствиях заболеваний или социальных явлений, о их влиянии на личность и общество, об их профилактике, лечении и реабилитации). Задача ведущего - так изложить информацию, чтобы она была услышана и усвоена. Поэтому не следует стесняться использовать все возможные средства для привлечения внимания слушателей. Кроме своего красноречия педагогу нужно активно использовать наглядные материалы, дискуссии, ролевые игры.

7. Приобретение практических навыков (20% - 60% рабочего времени). В ходе профилактических бесед и семинаров участники могут приобрести следующие навыки:

1. Коммуникативные (нарабатываются в ходе всего семинара с помощью специальных игр, упражнений);

2. Навыки ответственного принятия решений (для развития этих навыков следует использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; выработку алгоритма принятия решения);

3. Навыки изменения стратегии поведения (для того чтобы человек мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры). Необходимо помнить, что: информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру. У этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они могут накладываться друг на друга или идти параллельно.

8. Завершение работы. Получение обратной связи (5% рабочего времени).

Задачи этого этапа: подведение итогов беседы, семинара; выяснение сбылись ли ожидания участников; оценка изменения уровня информированности участников.

Список рекомендуемой литературы

1. Актуальные проблемы профилактики употребления психоактивных веществ среди молодежи. - Пермь.: СПУ «Миг», 2004.

2. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. Пути преодоления / Под ред. Э. Вагнера, Х. Уолдрона / Науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - М.: Академия, 2006.

3. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психологические основы профилактики наркомании в семье. Монография. - Самара: СамГУ, 2001.

4. Булатников А.Н. Здоровый образ жизни как профилактика формирования аддиктивного поведения. // Вопросы психического здоровья детей и подростков, 2014, №1.

5. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов и родителей. М.: ТЦ «Сфера», 2002.

6. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. – М., 1999.

7. Зайцева Н.Г., Коноплева С.Ю., Матвеева Т.Ю., Сорокина Л.А., Скорадешкина О.В., Смирнова М.В., Шиголина Т.Н., Щепоткина С.А. Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ с несовершеннолетними // Нижний Новгород, 2016.

8. Зарецкий В.В. Факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ среди несовершеннолетних (Учебный модуль программы повышения квалификации «Профилактика наркологических расстройств») // Профилактика зависимостей. 2016. №3.

9. Иваницкая Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики /Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2008.

Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде. // Утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 05 сентября 2011 г. /

Приложение 2

Игры и упражнения по профилактике наркомании у подростков

Эти упражнения помогают участникам определить причины и опасность для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от наркотика.

Упражнение «Вопросы»

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок.

Ведущий обдумывает вопросы, и на их основе определяет необходимый объем информационных блоков. Каждый участник пишет на листке бумаги вопрос(ы), на которые он хотел бы получить ответ в ходе бесед. Листочки с вопросам отдаются ведущему.

Игра «Спорные утверждения»

Эта игра решает несколько задач:

- стимулируется активность группы;
- участники слышат альтернативное аргументированное мнение;
- происходит формирование собственных, менее дискриминационных позиций;
- появляется возможность продемонстрировать собственную позицию;
- двигательная активность во время игры позволяет восстановить внимание группы.

Комментарий: Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих еж для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, постарайтесь точно выяснить, что на самом деле они имеют ввиду, отвечая тем или иным образом. Еще одним сложным моментом этой игры является «стадное чувство» - когда участники ходят друг за другом, не стремясь задуматься и выработать свое собственное мнение. Чтобы преодолеть это, нужно оговорить такой вариант заранее.

Можно использовать следующие утверждения;

- 1 . Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию».

9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИД.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.

Упражнение «Ассоциации»

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

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника. В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме.

Дается задание: «назовите одно, два слова, которые приходят на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества (ПАВ)».

Игра может быть проведена в двух вариантах – устно и письменно.

1. Участники по кругу высказывают одну-две ассоциации, которые у них вызывает выражения «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества (ПАВ)».
2. Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации. При любом варианте игры результаты записываются на ватман и обсуждаются. Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое.

Игра «Сюрприз»

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка (или другой самый обычный предмет).

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», но ведущие этим пользуются регулярно и очень довольны. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь (ведущий им объясняет, что они не разглашают «секрет»). Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но,

несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание. После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущие «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство. После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информации по наркомании и влияние любопытства на поведение человека. После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показывают реальные причины начала употребления наркотиков.

Упражнение «Высказывания»

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение. *Материалы:* карточки с высказываниями на каждого участника. Спектр полученных высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты. Участники группы получают по листу с подготовленными утверждениями. Им дается 10—15 мин., на раздумья. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются. При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его. Возможные высказывания: Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они сворачивают других. Наркотики — это повседневность для подростков. Алкоголь хуже, чем гашиш. Алкоголь — это средство, от которого можно стать зависимым. Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом. Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости. Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом. Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно. Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни. Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых

Методика групповой работы с учащимися по формированию сознательного отношения к психоактивным веществам.

Время, необходимое для проведения занятия: 2–3 дня по 5–6 уроков.

Вводная часть. Задача вводной части — создать непринужденную, творческую обстановку. Класс разбивается на группы по 5–6 человек. Группы формируются по произвольным критериям (по алфавиту, по росту, по цвету глаз, по месяцам рождения и т. д.). В каждой группе можно избрать капитана и секретаря, который будет вести записи. Группа выбирает себе название. Затем педагог проводит разминку, предлагая несложные задания, которые каждая группа должна выполнить самостоятельно. Пример задания. За 3 минуты закончите следующие стихотворения: В зоопарке бегемот проглотил ежа и вот... Стоит собака у столба и вытирает пот со лба... В нашем классе кто-то есть, что не можно глаз отвести... Педагог может использовать любые задания, рассчитанные на выполнение в течение 2–3 минут, стимулирующие работу в группах. Порядок, в котором группы представляют ответы на задания, желательно менять, чтобы одна и та же группа не начинала всегда первой. Это правило будет действовать и для заданий основной части.

Основная часть. «Мозговой штурм. Работа в группах» Группам предлагается ответить на вопрос: — Для чего люди употребляют алкоголь, табак и другие наркотики? Время на выполнение задания 10 минут. Время может варьироваться в зависимости от особенностей класса. Педагог не должен ничего подсказывать и направлять каким-либо образом ход рассуждений внутри групп. Главное — запустить процесс выявления внутренних установок школьников в отношении потребления алкоголя, табака и других ПАВ. По истечении установленного времени команда, которой выпало отвечать первой, перечисляет свой список ответов на этот вопрос, следующие команды также представляют свои ответы, но в целом это сводится к дополнению и уточнению ответов первой команды. Ведущий на доске или на большом листе бумаги / картона записывает сам вопрос и ответы на него. Обычно это выглядит следующим образом: Для чего люди употребляют алкоголь, табак и другие наркотики? - для радости; - чтобы поддержать традицию; - снять стресс; - расслабиться; 87 - для веселья; - для общения и т. д. Как правило, формируется список из 20–30 ответов. Затем задается второй вопрос: — Каковы последствия употребления алкоголя, табака и других наркотиков? Можно задать этот вопрос и в более развернутой формулировке: — Каковы последствия употребления алкоголя, табака и других наркотиков для человека, для семьи, для общества и для государства? Работа с этим вопросом идет по тому же сценарию, что и работа с первым вопросом: группы самостоятельно

формируют список ответов, затем оглашают их, ведущий записывает ответы для всеобщего обозрения. В итоге из ответов всех групп формируется общий список: Каковы последствия употребления алкоголя, табака и других наркотиков? - болезни; - смертность; - преступность; - вымирание населения; - рождение больных детей; - ухудшение качества работы; - скандалы и ссоры в семьях и т. д. Затем задается третий вопрос: — Кому выгодно потребление алкоголя, табака и других наркотиков? Работа проводится так же, как в первом и втором случае. Обычно формируется список ответов следующего типа: - производителям алкоголя и табака; - продавцам алкоголя и табака; - врачам, которые лечат алкоголиков и т. д. При работе со всеми тремя вопросами ведущий лишь записывает ответы, воздерживаясь от собственных оценок и комментариев. Задача — собрать максимально полный набор ответов на вопросы. Школьники должны прийти к мысли, что ответы никто им не навязывал, что изложено именно их самостоятельное видение проблемы. После этого сами вопросы и ответы на них нужно расположить рядом друг с другом, чтобы их было хорошо видно из любой точки класса.

Пояснения. Ответы на первый вопрос выявляют наркотические (в широком смысле слова) установки и стереотипы у школьников. Этот вопрос обращен к алкогольной, табачной субличности, которая присутствует практически у всех старшеклассников. Второй вопрос актуализирует трезвую субличность школьника, обращается к его рациональному, трезвому «Я». Третий вопрос также обращен к трезвой субличности. На первый и второй-третий вопросы отвечают разные части личности, которые сосуществуют в одном человеке. Одному и тому же явлению они могут давать диаметрально противоположную оценку, при этом сам человек этого не осознает. Главная цель группового занятия — выявить эти скрытые противоречия внутри личности, показать ложность и нелепость пронаркотических установок.

Заключительная часть. «Анализ ответов. Обсуждение. Комментарии» На этом этапе активная роль переходит к ведущему. Его задача — сделать акцент на противоречиях в ответах на первый и второй-третий вопросы. Как так получается, что пьют за здоровье, а последствиями являются болезни и смерть? Курят для того, чтобы снять стресс, а приобретают онкологические заболевания? И так далее. При этом ведущий подчеркивает то, что все ответы были даны самими школьниками. Полученные ответы на второй и третий вопросы являются планом дальнейшей работы, которая будет вестись уже преимущественно в лекционной форме. Задача ведущего / педагога — предоставить материал с аргументами выдвинутыми учениками негативные последствия наркотизации, и обосновать их. В последующие 2-ой и 3-ий день

занятия задача учителя — на основе высказанных учениками тезисов сформировать убеждения с опорой на конкретные факты.

ПАМЯТКА для педагогов

Информация, причиняющая вред здоровью детей и их развитию (Памятка подготовлена на основе Федерального закона № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию») **Исключено!!!**

- проводить профилактику с установкой на страх наркозависимости с использованием/демонстрацией наркоманской атрибутики;
- предоставлять детям информацию о действии психоактивных веществ, о способах приготовления или приобретения ПАВ;
- упоминать названия наркотических веществ (при проведении массовых мониторинговых исследований или в предметном содержании тем уроков);
- обсуждать состояния, которые переживает наркоман, употребляющий наркотики;
- использовать наркоманский слэнг;
- приглашать «бывших» наркозависимых молодых людей в целях профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы;
- проводить театрализованные «антирекламные» акции с использованием атрибутики ПАВ (банок/бутылок из-под энергетиков, пачек для сигарет, макетов заменителей ПАВ);
- проводить в образовательных учреждениях конкурсы плакатов с использованием наркоманской атрибутики; конкурсы плакатов с использованием тем о наркомании, например, «Класс против наркотиков», «Школа против наркотиков»;
- осуществлять «суды» над ПАВ с использованием макетов гипертрофированных сигарет, бутылок или обменивать сигареты на конфеты. Психологическая безопасность и этика исключаем в любых «воспитательных» целях использование психотравмирующей информации. Сюда относятся сюжеты, связанные со смертью наркозависимых, непосредственные ритуалы с приемом наркотиков, сцены насилия.

Памятка по маркерам употребления психоактивных веществ обучающимися в образовательной организации

Зависимость от употребления ПАВ формируется постепенно, часто это не замечают родители и педагоги, поэтому перед нами стоит задача знать, по каким признакам можно определить формирующуюся зависимость и что может спровоцировать развитие пагубной привычки у ребенка. Причины, которые могут подтолкнуть ребенка к употреблению ПАВ:

- любопытство (хотят все попробовать, узнать новое);
- попытка уйти от того, что беспокоит ребенка, с чем ребенок не может справиться, желание «успокоить» себя, «забыться»;
- желание быть авторитетнее, быть похожим на значимого товарища, может быть, даже личный пример родителей и т. д.;
- бессознательный способ привлечения внимания родителей, ответ на постоянное давление со стороны родителей, неумение справиться с давлением (проще быть «плохим», чем стать «хорошим»);
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки. Стоит обратить внимание и на факторы риска, способные спровоцировать употребление психоактивных веществ:
- особенности характера ребенка (эмоциональная неустойчивость, импульсивность, нестабильность отношений, преобладающие чувства одиночества, пустоты, неприятие и непонимание социальных норм и ценностей, недостаточный самоконтроль и самодисциплина и т. д.);
- сложная семейная ситуация (неполные семьи, вновь созданные семьи и т. д.);
- склонность к различному ненормативному поведению (агрессивность, воровство, прогулы, аутоагрессивное поведение и т. д.);
- наличие задержки психического и физического развития;
- негативное окружение подростков, групп сверстников с осложненным поведением;
- злоупотребление спиртными напитками и наркотическими веществами в семье ребенка!!!

Обращаем внимание на то, что если при изучении этого аспекта обнаружены похожие обстоятельства, то их следует рассматривать в комплексе с причинами, так как наличие только указанных факторов риска не означает наличия у ребенка статуса употреблявшего ПАВ, а говорит о том, что он находится в «группе риска» и что при определенных условиях может быть склонен к их употреблению.

ПРИЗНАКИ для определения того, употребляет ли ребенок психоактивные вещества, нужно обратить внимания на физическое состояние и внешний вид ребенка, а именно:

- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминают состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;

- незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;
- нарушение сна: много спит или перестает спать, спит очень глубоко, огромные сложности с пробуждением;
- изменение двигательной активности: усиленная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
- периодически много ест или совсем теряет аппетит;
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
- изменения глаз: блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; периодическая смена цвета глаз (красные, помутневший белок);
- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи. Настораживающие признаки употребления ПАВ в психологическом состоянии ребенка и его окружении:
- резкое изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
- замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими в семье событиями;
- проведение свободного времени в незнакомых компаниях;
- частые «зашифрованные» телефонные разговоры с незнакомыми людьми;
- резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий; - потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
- потеря старых друзей, нежелание находить новых;
- постоянно просит денег, не говорит на что;
- долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи; - изменение речи, появление незнакомых слов, использование сленга; - избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время; - стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.; - появление среди вещей папирос; кусочков фольги; приспособлений, похожих на курительные трубки, только меньших размеров; капель для глаз; шприцы и другие принадлежности медицинского характера.

Памятки по маркерам употребления психоактивных веществ родителями обучающихся в образовательной организации

ПРИЗНАКИ для определения того, употребляют ли родители психоактивные вещества, нужно обратить внимания на их физическое состояние и внешний вид, когда они приводят / забирают ребенка из ДООУ / МОУ, а именно:

- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминают состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;
- незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;
- изменение двигательной активности: усиленная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;
- изменения глаз: блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; периодическая смена цвета глаз (красные, помутневший белок);
- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи. Настораживающие признаки употребления ПАВ в психологическом состоянии родителя и его поведении: - резкие изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
- замкнутость в отношениях с воспитателями / педагогами, незаинтересованность событиями, происходящими с ребенком в образовательной организации;
- потеря интереса к здоровью ребенка, его проблемам и успехам;
- частые пропуски ребенком посещения образовательной организации из-за невозможности привести ребенка в детский сад, так как родители употребляют ПАВ;
- изменение речи, появление незнакомых слов, использование сленга.

Правила проведения беседы с подростками, имеющими проблемы зависимости

- Взрослый должен быть доброжелательным, принимать любые чувства и эмоции подростка;
- не оказывайте давления, не запугивайте подростка и не угрожайте ему — он ценит отношения на равных, так как хочет быть взрослым.
- уважайте личность молодого человека;
- действия и поступки подростка могут подлежать любой оценке, но не критикуйте его как личность, черты его характера;
- давайте больше говорить подростку, задавая ему открытые вопросы, подразумевающие развернутый ответ;
- попытайтесь в разговоре занять позицию «взрослый — взрослый», подросток будет более откровенен, если почувствует, что вы не считаете его маленьким.;
- не смакуйте страшные истории о наркоманах;
- заранее изучите признаки того, что подросток употребляет наркотики, чтобы при беседе заметить их визуально;
- к употреблению наркотиков подростков часто толкают личностные и семейные проблемы, поэтому попытайтесь понять особенности его жизни, трудности;
- не начинайте разговор с ваших подозрений относительно того, что подросток употребляет наркотики, это может вызвать у него злость или обиду. Лучше начать разговор о жизни подростка;
- заранее договоритесь о месте, времени и дне беседы. Она не должна проходить в коридоре, мимоходом;
- разговор должен проходить наедине, а не в людном месте;
- разговаривайте с подростком лицом к лицу, чтобы он мог видеть глаза педагога. Наркоманы часто бывают неуверенными в себе, подростку очень важно чувствовать то, что вы его слушаете и слышите;
- после завершения беседы не рассказывайте о ее содержании другим людям без особой необходимости — цените доверие подростка к вам.