ГУО «СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПОЛОЦКОГО РАЙОНА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по профилактике наркомании в детско-подростковой среде**

*(для педагогов и специалистов СППС учреждений образования)*

*составлены специалистами*

*отдел профилактики и комплексной реабилитации*

Рекомендации по организации

профилактической деятельности

Антинаркотическая профилактика имеет свое содержание, этапы, динамику развития и определенный конечный результат. Профилактическая деятельность включает в себя как работу отдельных специалистов, так и взаимодействие организаций, ведомств и структур, направленное на конкретный результат.

Для эффективности профилактической работы необходимо учитывать возрастные потребности подростков. Так, например, для обучающихся старших классов значительно возрастает роль средств массовой информации и Интернета. Из этого следует, что в профилактической работе с обучающимися старших классов необходимо увеличить долю онлайн-формата (например, челленджи позитивного примера здорового образа жизни).

Чем младше подросток, тем большее влияние имеют родители. Неоспоримое значение имеет уровень привязанности, авторитет родителей, мнение значимых взрослых, семейные ценности. Работа с семьями позволит продуктивно объединить влияние взрослых на точку зрения подростков в отношении психоактивных веществ. Информационно-разъяснительная работа среди родителей (например, понимание проблем подростка, маркеров опасности употребления психоактивных веществ, важности прохождения социально- психологического тестирования и проведения профилактических медицинских осмотров, освоение алгоритмов действий взрослых в сложных ситуациях) повысит осознанность проблемы.

Снижение возраста «первой пробы» указывает на необходимость первичной профилактики с обучающимися начальной школы. Следовательно, деятельность по первичной профилактике наркотиков и злоупотребления психоактивными веществами должна осуществляться комплексно в виде профилактических программ.

Задачи позитивной профилактики:

* обучение подростков навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях;
* формирование у подростков адекватной самооценки;
* развитие навыков общения и настойчивого поведения, в том числе противостояния давлению сверстников;
* адаптация к меняющимся условиям и развитие социальной гибкости;
* выявление склонностей и интересов, разработка жизненных целей и поэтапного плана достижения этих целей с учетом интересов и склонностей.

Таким образом, позитивная профилактика ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья: освоение ресурсов психики и личности, поддержку несовершеннолетнего и помощь ему в самораскрытии. Профилактические мероприятия позитивной направленности минимально освещают информацию, связанную с последствиями употребления психоактивных веществ, акцент переносится на получение знаний, умений и навыков, направленных на нормативное функционирование личности в обществе.

*В профилактической деятельности выделяют модели и формы профилактики злоупотребления психоактивными веществами.*

***Информационная модель*** профилактики **—** самая ранняя и наиболее известная модель профилактической работы. В ее основе лежит представление о том, что информирование человека о негативных последствиях приема психоактивных веществ для здоровья и социального благополучия и о механизмах действия этих веществ позволяет предотвратить их употребление.

Информационная модель условно делится на две разновидности:

* модель «запугивания» (надо учитывать, что чрезмерное использование негативной, устрашающей информации в рамках профилактического занятия может вызвать у подростков недоверие к предлагаемой информации, у несовершеннолетних возникают сомнения: если действительно так страшны последствия, то почему же взрослые курят и употребляют алкоголь, зная об этом);
* модель фактических знаний (предполагает предоставление разносторонней информации о психоактивных веществах и их употреблении, а подросток сам должен сделать выбор; однако использование сведений, например, о винотерапии, культуре пития различных алкогольных напитков в профилактической работе с несовершеннолетними, с точки зрения специалистов наркологической службы, неуместно).

В профилактике употребления наркотическими и токсическими веществами существует ряд ограничений по содержанию и объему предлагаемой несовершеннолетним информации. Популяризация знаний о наркотических и токсических веществах может стимулировать интерес к ним, подтолкнуть к пробам, так как, по данным социологических исследований, одним из ведущих мотивов употребления подростками психоактивных веществ является удовлетворение любопытства.

В профилактической работе с обучающимися категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ для использования следующая информация (см. приложение):

* классификация наркотических и токсических веществ, описание эффекта от приема этих веществ,
* сведения о специфических свойствах одурманивающих веществ,
* сведения, касающиеся технологии приготовления и использования наркотических и токсических веществ,
* использование жаргона и специфического сленга.

Одной информации о вреде и риске употребления психоактивных веществ явно недостаточно в профилактической работе с несовершеннолетними. Необходимо учитывать такие присущие подростковому возрасту поведенческие реакции, как реакция группирования со сверстниками, склонность к рискованному поведению, экспериментированию со своим состоянием в сочетании со сниженной способностью к прогнозированию своих поступков, вера в свою исключительность. Этим обусловлено появление ещё одной, психосоциальной, модели профилактики.

***Психосоциальная модель*** профилактики направлена на формирование у подростков жизненно важных поведенческих навыков, таких как: коммуникативные навыки (общения), навыки принятия решений, саморегуляции в стрессовых ситуациях, навыки уверенного поведения, умение противостоять давлению группы, говорить «нет» в ситуациях, провоцирующих употребление ПАВ. Приоритет в этом случае отдается интерактивным формам профилактической работы: тренингам (в сотрудничестве с психологами и педагогами социальными учреждений образования), дискуссиям, ролевым играм, круглым столам. Одним из важных направлений реализации этой модели является работа с лидерами-подростками, желающими пройти обучение с целью осуществления профилактической антинаркотической работы в среде сверстников (волонтерское движение «равный обучает равного»).

***Модель предоставления альтернативы*** предполагает необходимость развития социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать свои потребности. Создание подростковых и молодежных объединений творческой и спортивной направленности с ценностями здорового стиля жизни, развитие различных видов досуговой деятельности.

При составлении профилактических программ необходимо усиливать «защитные факторы» и способствовать ликвидации или уменьшению известных «факторов риска». Профилактические программы должны следовать структурированному организационному плану, содержать оценку эффективности и получение обратной связи и включать в себя следующее:

* обучение навыкам здорового образа жизни;
* обучение социальным навыкам: коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими сверстниками и взрослыми;
* обучение навыкам отказа от психоактивных веществ в ситуациях, когда их предлагают;
* меры по формированию негативного отношения к употреблению психоактивных веществ;
* формирование правового сознания.

Профилактические программы должны быть долгосрочными и не ограничиваться рамками школьного обучения, а предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта: от 10 до 15 занятий в первый год, а затем 10–15 закрепляющих занятий.

В профилактических программах для подростков предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы: например, моделированию ситуаций, ролевым играм, дискуссиям, дебатам, обратной связи и т. д., — а не дидактическим информационно-образовательным методам.

*При проведении профилактических занятий с несовершеннолетними детьми педагогу необходимо:*

* рассмотреть наиболее распространенные мифы и заблуждения, связанные с психоактивными веществами;
* объяснить медицинские и юридические последствия употребления психоактивных веществ;
* подробно рассмотреть причины употребления психоактивных веществ и разобрать альтернативы данному поведению;
* противостоять массовой рекламе психоактивных веществ;
* разъяснить обучающимся, что «легких» наркотиков не существует;
* предложить способы противостояния давлению компании;
* излагать информацию на доступном языке с учетом возраста и степени вовлечения в наркогенную ситуацию;
* избегать морализаторства и назидательности в информационном воздействии;
* информировать обучающихся, родителей и педагогов о телефонах доверия.

В профилактической деятельности необходимо применять позитивную первичную профилактику, которая включает в себя просветительскую деятельность, тренинговые занятия и оценку эффективности.

1. *Просветительская деятельность*. Несовершеннолетним необходимо знать свои потребности и способы их удовлетворения, они должны понимать источники своих переживаний и, прежде всего, негативных, в основе которых в большинстве случаев лежат неудовлетворенные потребности.

*Важно* разобраться, какие потребности приоритетны, жизненны, достижение каких целей является задачами возрастного развития.

*Инструмент воздействия:* лекции, семинары, предметные занятия по учебным дисциплинам.

*Субъекты воздействия:* педагоги, психологи, социальные педагоги, медицинские работники и др.

*Инструмент оценки воздействия*: тестирование, анкетирование.

1. *Тренинговые занятия.* Несовершеннолетним необходимо приобрести позитивный опыт успешного самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей и купирования негативных переживаний, связанных с их неудовлетворенностью.

Несовершеннолетнего необходимо вооружить эффективными и социально-приемлемыми навыками удовлетворения собственных потребностей, которые одновременно послужат и целям развития личности, и целям укрепления психического здоровья.

*Инструмент воздействия:* практические занятия (например, тренинг ассертивности, коммуникативный тренинг, тренинг психической саморегуляции, тренинг отказа от предложения употребить психоактивные вещества и т. д.)

*Субъекты воздействия:* педагоги, психологи.

*Инструмент оценки воздействия*: тестирование, анкетирование, наблюдение за поведением.

1. *Оценка эффективности*. Несовершеннолетним необходимо научиться справляться со своим состоянием в случае, когда по каким-либо причинам удовлетворение собственных потребностей невозможно. Это подразумевает овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции.

*Инструмент воздействия:* тестирование, анкетирование участников профилактической программы.

*Субъекты воздействия:* педагоги, психологи.

По каждому направлению деятельности определяется состав исполнителей, основные цели, способы и инструменты реализации, а также критерии и инструменты оценки достигнутых результатов профилактической деятельности.

В профилактические программы необходимо включать модули для родителей, соответствующие тематике подростковых программ, так как именно профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший профилактический эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

Подростковая наркомания

Одним из видов зависимостей является наркомания, которая развивается у подростков по «упрощенной схеме» и приводит к гораздо более губительным последствиям, чем у взрослых. Так, даже 1–2 приема наркотиков могут вызвать тяжелую степень зависимости, а личностная деградация и необратимые изменения в организме подростка могут навсегда вычеркнуть его из жизни общества*.*

Причины и развитие наркомании у подростков

Главным этиологическим фактором наркомании выступает собственно наркотическое вещество, вызывающее зависимость. Специалисты, занимающиеся изучением проблемы подростковой наркомании, выделяют три самостоятельные группы предрасполагающих факторов, повышающих вероятность развития патологического пристрастия к какому-либо наркотику.

Но даже при наличии генетических, психологических или социальных факторов необходим своеобразный толчок к тому, чтобы у подростка возникла потребность в принятии наркотиков. Чаще всего провокаторами этого желания становятся проблемы психологического характера, которые базируются на искаженном восприятии реальности, неправильном воспитании, нездоровой обстановкой в семье.

Также не следует исключать естественные особенности подросткового возраста: гормональные «бури», гипертрофированная эмоциональность, и т.д. В пубертатном периоде с ним происходят достаточно резкие изменения — меняется тело, отношение к жизни, социальный статус и все, что совсем недавно казалось незыблемым, становится шатким и непрочным. Более того, самооценка подростка может резко колебаться от «Я — пустое место», до «Я лучше всех» под влиянием незначительных обстоятельств. А постоянно растущая потребность в формировании новых социальных связей, получении новых и острых впечатлений и создании образа «своего парня» в среде ровесников может толкнуть подростка на необдуманные поступки. В том числе, на знакомство с асоциальными и преступными элементами, среди которых наркомания — это обычное явление, и на согласие попробовать наркотики. В сочетании с одним или несколькими из перечисленных выше обстоятельств они способны стать предпосылкой к наркомании. Подросток находится в зоне повышенной уязвимости, так как подвергается воздействию постоянно растущего количества перемен.

Специалисты отмечают, что среди всех случаев подростковой наркомании наблюдается определенная закономерность. Так, на детей, которые употребляют наркотики периодически и не проявляют ярко выраженной зависимости, чаще влияют социальные факторы. А в случаях с тяжелой наркотической зависимостью присутствуют биологические и психологические предпосылки.

*Развитие подростковой наркомании проходит четыре последовательных стадии.*

**Первая стадия.** На этом этапе зависимость еще не определяется, а физиологические эффекты после одного или нескольких приемов наркотика могут иметь негативный оттенок (тошнота, головная боль, отсутствие «обещанного» удовольствия). Но значимость этого этапа нельзя недооценивать — именно сейчас у подростка формируется ошибочное представление о наркотическом веществе как о чем-то безопасном. Снимаются или существенно ослабевают внутренние запреты, а психологические границы, которые раньше были серьезным барьером на пути к «запретным удовольствиям», раздвигаются, предоставляя больше свободы.

**Вторая стадия.** Это этап, на котором подросток впервые получает представление об эйфории, которая наступает в состоянии интоксикации. Если на предыдущей стадии наркотик начал казаться безопасным, то теперь он — средство для быстрого и легкого получения удовольствия. Хотя зависимость еще не сформирована и выраженной тяги к наркотикам нет, частота приема наркотического вещества возрастает. Причина этого — желание в очередной раз испытать удовольствие и не выделяться в компании.

**Третья стадия.** В этот период происходит активное формирование и закрепление психической зависимости. Длительные перерывы между приемом наркотика вызывают у подростка раздражительность, чувство беспокойства и тревоги. Психологически наркотическое вещество теперь воспринимается не только как безопасное и доставляющее удовольствие. Теперь оно — единственный способ избавиться от неприятных ощущений.

**Четвертая стадия.** На этом этапе уже выражена физическая зависимость, которая проявляется множеством нарушений со стороны нервной системы и внутренних органов. При отсутствии возможности принять наркотик у подростка может возникнуть «ломка», проявления которой могут широко варьироваться в зависимости от состава и особенностей употребляемого наркотического вещества.

Признаки и последствия подростковой наркомании

Проявления наркомании также могут широко варьироваться. Это зависит от употребляемого вещества и от того, насколько оно уже оказало влияние на психическое и физическое здоровье подростка. Но существует несколько признаков, общих для всех случаев — они помогут родителям понять, что источником проблем могут быть наркотики.

***Изменения в поведении***. Перемены могут касаться любой области жизни ребенка, но они не оставляют сомнений: с ним что-то происходит. Так, подросток, который отличался хорошей успеваемостью в школе, может внезапно потерять интерес к учебе и объяснять плохие оценки придирчивостью учителей и подобными обстоятельствами. Если ребенок посещал спортивную секцию, кружки по интересам и пр., а также отличался коммуникабельностью — он теряет интерес и к этому. Он все реже занимается тем, чем всегда был увлечен, отдаляется от друзей и одноклассников.

Дома он проводит все меньше времени, а на вопросы о том, где он был и чем занимался, отвечает уклончиво или лжет. У подростка появляются новые друзья, с которыми он не знакомит старых приятелей и родителей.

Его отношения с членами семьи также вызывают обеспокоенность: подросток часто общается в агрессивном тоне, отказывается выполнять порученные ему дела и полностью выходит из подчинения. Попытки родителей заставить подростка остаться дома или перестать общаться с новыми друзьями вызывают вспышки гнева и даже приводят к тому, что ребенок сбегает из дома на несколько дней.

Характерным признаком наркомании является необоснованная и частая смена настроения и активности. В течение нескольких часов подросток может переходить из состояния безудержного веселья и ненормальной, суетливой активности в мрачное расположение духа и безразличие, которое сопровождается заторможенностью движений и речи.

***Изменения во внешнем виде.*** Следует обратить внимание на внезапно появившуюся у подростка привычку носить одежду с длинными рукавами при любой погоде. Это может быть признаком употребления инъекционных наркотических веществ.

Кроме того, для наркозависимых характерна общая неопрятность и болезненный внешний вид:

* игнорирование требований к личной гигиене;
* неряшливость в одежде;
* бледная или с серым оттенком кожа;
* отечность лица и кистей рук;
* сухие ломкие волосы, из-за чего подросток выглядит так, словно не причесывается.

***Изменения аппетита***. При наблюдении за подростком, вовлеченным в наркоманию, может возникать впечатление, что ребенок просто забывает о еде. Когда родители приглашают его за стол, подросток может с удовольствием съесть все предложенное, но без упоминания о еде, сам он о ней не вспоминает. Другая крайность — ненормальный аппетит, граничащий с обжорством, когда подросток жадно ест все, что только находит на столе или в холодильнике.

***Нарушения речи***. Находясь под воздействием наркотиков, подросток может невнятно говорить, или его речь становится слишком быстрой, без пауз, отдельные слова сливаются воедино. Между приемом наркотических веществ у подростка наблюдается несвязность речи, «перескакивание» с темы на тему без каких-либо оснований для этого, а также неспособность сосредоточиться на вопросах или замечаниях близких — ему каждый раз необходимо какое-то время, чтобы понять смысл обращенной к нему фразы.

***Избегание контактов с окружающими***. Замкнутость может граничить с социофобией — подростку не просто неприятны контакты с окружающими, он страшится их. Подросток может находить самые невероятные причины, чтобы не выходить к семейному обеду, не отвечать на звонки родителей и друзей, но при этом он с радостью поддерживает контакты со своими «единомышленниками», зависимыми от наркотиков или помогающими их доставать.

***Речевые обороты***. В речи подростка появляются новые слова и выражения: «космос», «миксы», «соль», «кислота», «дурь», «план», «химка», «солома», «травка», «винт», «колеса», «камень» и пр. Хотя подросток избегает произносить такие слова в присутствии членов семьи, но он может «проговориться» в телефонном разговоре со сверстниками.

***Соматические и вестибулярные признаки***. По мере того как организм подростка все больше страдает от наркотических веществ, все очевидней становятся признаки этого. Так, у ребенка могут наблюдаться эпизоды нарушения координации движений, неспособность ориентироваться в пространстве, непереносимость яркого света, тошнота и рвота, приступы чрезмерной потливости.

В зависимости от способа приема наркотиков: вдыхание, курение или инъекции — могут присоединяться такие симптомы как заложенность носа, насморк, слезотечение, пересыхание красной каймы губ, доходящее до растрескивания кожи, отсутствие обоняния и вкуса.

Последствия наркомании у подростков по-настоящему всеобъемлющи. Хроническая интоксикация приводит к следующим осложнениям.

* *Нарушения репродуктивной функции*. У каждой третьей девочки подросткового возраста, принимающей героин, диагностируется аменорея, а в двух из трех случаев наблюдаются расстройства менструального цикла. У подростков обоих полов развиваются патологические изменения в репродуктивных органах, приводящие к бесплодию и повышающие вероятность врожденных уродств плода. Кроме того, неразборчивость в выборе половых партнеров становится причиной заражения сифилисом, ВИЧ-инфекцией и др., что также отражается на здоровье половой системы и на всем организме в целом.
* *Токсические поражения органов*. В наибольшей степени под удар попадают почки и печень, являющиеся основными «фильтрами» организма. Но в той или иной мере токсические поражения наблюдаются во всех органах подростка.
* *Нарушения обмена веществ*. Чаще всего наблюдаются изменения в белковом обмене, что приводит к нарушению роста мышц. Сердечные патологии также берут начало в неправильном обмене белка — миокард, «главная мышца» организма, страдает не меньше, чем скелетная мускулатура.
* *Изменения личности*. Это проявляется как полная потеря силы воли, нарушения эмоциональной сферы (например, ребенка начинают забавлять эпизоды жестокости в фильмах, он становится равнодушным по отношению к проблемам близких и пр.), склонность к преступлениям (чаще всего — к воровству как источнику средств на покупку наркотиков).

Профилактическая работа с подростками, склонными к аддиктивному поведению, имеет свои специфические трудности. Если несовершеннолетние, злопотребляющие алкоголем, довольно спокойно рассказывают о фактах употребления, легкомысленно оправдывая при этом свое поведение, то подростки, эпизодически употребляющие наркотики, ведут себя совершенно иначе. Они знают, что за хранение и распространение наркотических средств может быть уголовная ответственность и поэтому всячески скрывают употребление наркотиков. Учитывая такие сложности в профилактической работе с аддиктивными подростками, особенно трудности в установлении контакта с ними, в психодиагностике предпочтение следует отдавать в первую очередь проективному методу.

Специфика профилактики наркомании в подростковой среде

Подростковая наркомания, как уже говорилось, стала существенно «моложе». Если еще десять лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 17 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта пугающая статистика должна заставить пересмотреть подход как к самой подростковой наркомании, так и к ее профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к наркотикам, тем раньше следует принимать меры по защите подростков от наркотической зависимости.

Специалисты отмечают ряд важных моментов, которые необходимо учитывать при профилактике употребления наркотических веществ.

* *Раннее начало профилактики*

Наркомания начинается не с наркотиков. Она берет свое начало в толерантном отношении к любым нездоровым привычкам, которые ребенок может наблюдать в семье, в близком окружении, в компании друзей, в сети Интернет, по телевидению и пр. При отсутствии разъяснительных бесед о губительных последствиях нездорового образа жизни у ребенка с раннего детства формируется «разрешающая» установка на приобретение вредных привычек.

* *Разъяснение последствий наркомании*

Беседы с родителями и их детьми на тему вреда наркомании не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Такая наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

* *Установка на здоровый образ жизни*

Негативные примеры наркотической зависимости должны быть уравновешены позитивными примерами здорового образа жизни, которые следует формировать как единственно правильную модель. Следовательно, крайне важно, чтобы родители и педагоги сами жили в соответствии с принципами, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, которые они опровергают собственным примером.

* *Реалистичность примеров*

Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что несовершеннолетний не осознает последствий зависимости, и для него это — не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Можно показать подростку истинное лицо наркомании с помощью учебных или документальных фильмов.

* *Исключение сомнительных контактов*

Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в коллективе, поэтому серьезным фактором риска является его общение с асоциальными элементами. Но при устранении таких контактов следует учитывать сложный возраст, в котором находится несовершеннолетний. Если идти на конфликт и прибегать к запретам на общение с друзьями, это может расширить сферу их влияния на подростка. Будет лучше найти несовершеннолетнему занятие, которое увлечет его сильнее, чем времяпрепровождение с приятелями: например, занятие каким-нибудь видом спорта, туризмом, творчеством и всем, к чему он тяготеет. При участии родителей и их вовлеченности в занятия ребенка это может очень быстро заменить и вытеснить общение с нездоровым коллективом.

* *Доверительные отношения с родителями*

Чем сложнее отношения ребенка с родителями, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к «приятелям». И что именно они предложат ему в качестве «успокоительного» психоактивное вещество. Следовательно, основной задачей родителей является формирование доверительных отношений с несовершеннолетним, что позволит ему при необходимости обратиться за помощью к родителям, для которых его здоровье и благополучие важно по-настоящему.

Комплекс упражнений, направленных

на актуализацию проблемы и ориентацию

в уровне информирования подростков

Могут быть использованы дискуссии, мозговые штурмы и игровые упражнения. В некоторых группах любые дискуссии сильно затягиваются, разговор становится все менее и менее содержательным, участники начинают углубляться в детали проблемы, корректировать этот процесс можно, вовремя делая ремарки по содержанию и тем самым уводя дискуссию в нужном ведущему направлении. Этот совет относится и к различным дискуссионным формам работы. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма или дискуссии, временные рамки.

Мозговой штурм «Почему мы говорим о ПАВ»

Целью является осознание важности обсуждаемой проблемы. Участникам предлагается разделиться на 3 группы и перечислить как можно больше причин, по которым в наше время людям следует знать и говорить о ПАВ. После того как все группы доложат результаты своей работы, ведущий инициирует групповую дискуссию.

Дискуссия «Психоактивные вещества и общество»

Ведущий должен подвести участников к выводу о том, что эта проблема актуальна для одноклассников или подростков.

Мозговой штурм «Причины и последствия употребления ПАВ»

Участники озвучивают возможные причины: «за компанию», «от нечего делать», «из любопытства», «чтобы испытать новые ощущения», «назло родителям», «это модно», «чтобы снять боль», «чтобы казаться взрослым». Последствия: социальные, психологические, правовые и т. п. Ведущий подводит к выводу, что практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему психоактивные вещества или нет; тот, кто выбирает наркотики, косвенно выбирает / обязательно получает последствия.

***Мозговой штурм «Чем подросток отличается от ребенка и взрослого?»***

Участникам предлагается разделиться на 2 подгруппы, одна подгруппа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая — отличие подростка от взрослого, после чего проводится общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде.

Итогом мозгового штурма должен быть вывод о том, что для подросткового возраста характерен ряд особенностей, которые могут стать основанием для рискованного поведения. Но каждый подросток сам должен отвечать за свои поступки.

Мозговой штурм «Роль семьи в формировании зависимости»

Цель — обсудить с участниками как с будущими родителями роль семьи в жизни человека, как ребенка, подростка, так и взрослого; обсудить, какое влияние родители могут оказывать на формирование уверенной личностной позиции ребенка. Ведущий делит участников на 3 микрогруппы и предлагает им подумать над вопросом «мозгового штурма». Задание каждой микрогруппе: в течение 10 мин., соблюдая правила «мозгового штурма», продумать как можно больше характеристик семей, которые способствуют / препятствуют формированию у ребенка зависимого поведения. После этого группы докладывают, записывая в 2 столбца, свои результаты.

Обсуждение является наиболее важной и сложной частью. Ведущий должен построить обсуждение так, чтобы у участников не сложилось негативного мнения, отношения к своим родителям как к плохим воспитателям. Важно, чтобы не возникло желания оправдывать плохим воспитанием собственное безответственное или опасное поведение. В ходе обсуждения ведущий может задавать «провокационные» вопросы: «Такие действия всегда формируют зависимость у ребенка?». В результате группа должна прийти к выводу о том, что ответственность за свое поведение и свои решения человек всегда несет сам.

Упражнение «Мифы о зависимом поведении»

Цель этого упражнения в осознании вреда стереотипных представлений, их влияния на жизнь конкретных людей, выработка способов отстаивать собственную позицию.

Вариант 1. Участников просят разделиться на две группы. Каждой группе дается одинаковое задание — записать на листе ватмана все утверждения, которые они когда-либо слышали и которые кажутся им спорными. Команды по очереди представляют результаты своей работы, и все спорные утверждения обсуждаются. Здесь целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие существующие в обществе мифы.

Вариант 2. Группе последовательно предлагаются спорные высказывания, относящиеся к теме. Вывешиваются три таблички «ДА», «НЕТ», «НЕ УВЕРЕН». Участникам необходимо разделиться в соответствии с убеждениями на три группы, после чего организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем переходят к следующему высказыванию.

Подводится вывод о том, что видов зависимого поведения достаточно много, но для всех характерно формирование устойчивого влечения и полное подчинение ему.

***Упражнение «Спорные утверждения»*** стимулирует активность группы, учит слышать альтернативное аргументированное мнение и демонстрировать собственную позицию.

Материалы: 5 листов бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю / не уверен», «Не согласен, но с оговорками». Ведущий по одному зачитывает несколько спорных утверждений, связанных с проблемой. Пример спорного утверждения: «Принудительное обследование на употребление психоактивных веществ — единственный способ сдержать распространение употребления». После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов, надписи на которых отражают их точку зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них теперь. Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих слов для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, точно выясните, что на самом деле они имели в виду. 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.

Обсуждение. Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами? Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно когда вы оказались в меньшинстве? Легко ли было изменить свою точку зрения?

Проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

Упражнение «Провокационные тезисы»

Ведущий предлагает участникам рассчитаться на 1-ые, 2-ые номера и разделиться на 2 группы. Обсудить в группах несколько предложенных им высказываний, причём первые номера высказываются «за», а вторые — «против». Пример провокационного тезиса: «Проблему наркотической зависимости решить нельзя, так как нет общества, свободного от психоактивных веществ».

***Игровое упражнение «Марионетка»*** дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли.

Чем проще и четче будет дано задание участникам, тем больше вероятность того, что оно вызовет у участников эмоциональный отклик. Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть 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. В конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях.

***Упражнение «Дублер»*** позволяет участникам почувствовать зависимость, а также лучше узнать друг друга.

Участникам предлагается разбиться на пары. Желательно, чтобы партнеры были наименее знакомы друг другу. В течение 5–10 минут партнерам предлагается выяснить друг у друга интересы, привычки, увлечения и другие личные особенности. После этого участники садятся в круг. Один человек сидит на стуле, его партнер стоит у него за спиной. Все члены группы задают вопросы, обращаясь последовательно к каждому из сидящих. От его имени дает ответ человек, который стоит за спиной. Сидящий не комментирует правильность или неправильность ответов. Пример: За спиной Лены стоит Оля. Вопрос Лене от группы. Отвечает Оля за Лену. Лена при этом молчит. После того как каждому из сидящих было задано 2–4 вопроса, участники меняются местами. Процедура повторяется.

В конце игры участники делятся своими чувствами и ведущий подводит их к выводам: все люди разные; первое впечатление о человеке может быть ложным; его внешность, стиль одежды, манера поведения могут создать обманчивое впечатление о его личности и образе жизни; для того чтобы составить мнение о человеке, одной беседы с ним недостаточно; порой мы склонны делать скоропалительные и далеко идущие выводы без достаточных оснований.

Упражнение «Зависимость — независимость»

Ведущий предлагает назвать чувства, которые возникают у участников при слове «зависимость» и «независимость». Ответы ребят фиксируются на доске. Анализируется, какие чувства более приятны. Акцент делается на позитивной окраске (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т. д.).

Комплекс упражнений, направленных

**на приобретение и отработку практических навыков**

***Упражнение «Социум»*** на осознание участниками важности принятия ответственных решений. В данном контексте — это способность продумать и взвесить последствия рискованного поведения, а также способность принять решение и реализовать его.

Выбирается доброволец, который выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды. Ведущий зачитывает ситуацию, над которой будет думать доброволец. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая — «против» (5 мин.). Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает ему задание внимательно выслушать обе команды, которые по очереди зачитают по одному из своих аргументов. За каждый удачный, на его взгляд, аргумент доброволец должен дать одной из команд купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решения — переход в один или другой лагерь. В ходе обсуждения делают вывод о том, что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т. д.)

***Упражнение «Сюрприз»*** позволяет проверить усвоенные знания и показать, что теория — хорошо, а на практике знания применить сложно, но возможно.

Ведущий кладёт в непрозрачную коробочку или мешочек любой предмет. Участникам говорят: то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к предмету, который лежит в коробочке, как хочет. Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке, — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не хотят принять это во внимание. Делается вывод, что не всегда нужно потакать своему любопытству.

Упражнение «Зависимость»

**Цель** — дать участникам возможность прочувствовать последствия, к которым приводит употребление ПАВ.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника. Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках — названия любимых блюд, на 4-х — названия любимых занятий, увлечений, на 4-х — имена близких или любимых людей. Когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от психоактивных веществ. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника (это символизирует то, что зависимый не может контролировать ситуацию). После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т. д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами. Необходимо соблюдать осторожность при проведении данного упражнения.

Упражнение «Крепкий орешек»

Участники уговаривают одного из сверстников, используя разные способы. Проводится обсуждение: какие способы применяли уговаривающие, какие были эффективны, что чувствовал «крепкий орешек» во время упражнения?

***Беседа «Модель изменения поведения»*** проводится в интерактивной форме. Ведущий обращается к аудитории с вопросами.

1. Что такое рискованное поведение?
2. Почему человеку сложно принять решение о необходимости изменения поведения?
3. Почему бывает сложно менять поведение?
4. Какие психологические стадии проходит человек, принимая то или иное решение?
5. Почему понятие «срыв» применимо не только к наркотической зависимости?
6. Из-за чего могут происходить «срывы»?
7. Что можно сделать, чтобы уменьшить вероятность рискованного поведения?

Мозговой штурм «Что можно сделать для того, чтобы человек изменил свое поведение на более безопасное?»

Участникам предлагается разделиться на 2 группы и ответить на поставленные вопросы: Чем можно помочь человеку в принятии решения об изменении поведения? Кто может оказать эту помощь? После обсуждения, ведущий подводит к выводу о том, что изменить поведение человека можно, если он это решение принял самостоятельно.

***Деловая игра «Предотвращение»*** дает возможность каждому участнику самому найти решение, находясь в роли, предложенной ведущим, и формирует собственный подход к решению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на 2 подгруппы. Одна представляет администрацию школы, другая — администрацию города. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблем, связанных с наркотиками в рамках школы, двора, города. Результатом игры становится проект «администрации школы», «администрации города». С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и то, кто будет это делать.

Упражнение «Мои привычки»

Упражнение проводится в *3 этапа.*

1. *этап.* Участникам предлагается разбиться на пары по желанию. Затем им даётся инструкция: «Определите между собой, кто будет первым, а кто — вторым. Первый участник в течение 1–2 минут будет рассказывать партнёру о своих привычках. Например, «я люблю читать», «я обожаю компьютерные игры» и т. д. После этого второй участник делает то же самое. Если вам будет необходимо обсудить то, что вы услышали друг от друга, сделайте это. Время для выполнения упражнения — 5–10 мин. Вопросы есть? Можно начинать»
2. *этап.* Участники делятся впечатлениями. Вопросы к обсуждению:

* Что общего вы обнаружили?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Какие чувства вы испытывали, когда говорили о своих привычках?
* Какие чувства вы испытывали, когда узнавали о привычках другого?
* Изменилось ли ваше отношение друг к другу?

1. *этап.* Ведущий предлагает участникам представить свои чувства в случае, если у них не будет возможности реализовывать заявленные привычки. Ведущий должен подвести группу к выводу о том, что сложившиеся привычки являются неотъемлемой частью жизни.

***Упражнение «Мои альтернативы»*** направлено на поиск социально приемлемых способов удовлетворения потребностей без психоактивных веществ. Обучающиеся вписывают варианты альтернатив.

***Упражнение «Квадрат принятия решений, или квадрат Декарта»*** позволит осмыслить проблему с разных сторон, получить о ней полное представление и принять сложное решение.

Поделите лист на 4 части и в каждой ячейке запишите свои ответы.

1. Что будет, если это произойдёт? Перечислите как можно больше плюсов.
2. Что будет, если это не произойдёт? Плюсы ситуации, если ничего не

изменится и вы не получите желаемого.

1. Чего не будет, если это произойдёт? Минусы от получения желаемого.
2. Чего не будет, если это не произойдёт? Минусы от неполучения желаемого. Ответы на этот вопрос не должны быть такими же, как ответы на первый, не игнорируйте двойное отрицание.

Посмотрите на ответы и разберитесь со своими приоритетами: от чего вы готовы отказаться, чтобы получить желаемое, а от чего — нет.

Упражнение «Аукцион»

Ведущий раздает каждому участнику по листку с 9 изображенными кружками-жетонами и объясняет, что каждый жетон представляет собой частицу самого человека — одну девятую часть всего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности.

Ведущий выставляет на аукцион для приобретения за жетоны 9 лотов. Каждый лот содержит 2 варианта ценностей. Каждая ценность имеет стоимость. Ведущий зачитывает лот, содержащий 2 варианта ценностей. Участник может приобрести не более одной ценности из одного лота (то есть либо 1, либо ничего). Если лот приобретен, то участник вычеркивает количество жетонов, равное стоимости ценности.

9 лотов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ лота** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1 | Хорошая, просторная квартира (1жетон) | Новый автомобиль (1 жетон) |
| 2 | Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке  земного шара на двоих (2 жетона) | Полная гарантия того, что девушка (юноша), которого вы любите действи-  тельно в будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона) |
| 3 | Самая большая популярность  в кругу знакомых (1 жетон) | Один настоящий друг (1 жетон) |
| 4 | Здоровая семья (3 жетона) | Бизнес, приносящий большую прибыль  (2 жетона) |
| 5 | Чистая совеcть (2 жетона) | Умение добиваться успеха во всем, чего  бы Вы ни пожелали (2 жетона) |
| 6 | Быть всю жизнь довольным собой  (2 жетона) | Изменить любую черту своей внешно-  сти (1 жетон) |
| 7 | Хорошее образование (2 жетона) | Уважение и любовь к Вам тех, кого Вы  больше всего цените (2 жетона) |
| 8 | Чудо, совершенное ради человека,  которого Вы любите (2 жетона) | Возможность заново пережить любое  событие прошлого (2 жетона) |
| 9 | 7 дополнительных лет жизни (3  жетона) | Крепкое здоровье (3 жетона) |

*Обсуждение*

* На какие лоты вы потратили ваши жетоны?
* Какие бы лоты вы еще хотели приобрести?
* Хватило ли участникам жетонов для покупки лота «Крепкое здоровье»? Если нет, то почему так произошло?
* Что участники поменяли бы на лот «Крепкое здоровье», если бы им представилась возможность сыграть еще раз?
* Возможна ли, на ваш взгляд, реализация остальных ценностей, если у человека не будет здоровья?

***Игровое упражнение «Лабиринт»*** развивает навыки создания эффективной стратегии.

На полу ведущими раскладывается / чертится поле, состоящее из не- больших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминирована» (пустые квадратики). Невидимыми для участников крестиками отмечена незаминированная дорога, которую участники должны найти. Задача группы перебраться на противоположную сторону поля. Участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал. По завершении игрового упражнения необходимо провести анализ процесса (обсудить трудности и успехи).

Таким образом, предлагаемые упражнения по первичной и вторичной профилактике наркотической зависимости подростков, ориентированные на повышение уровня информированности и формирование устойчивой Я-позиции, способной противостоять давлению окружающих, а так же формированию негативного отношения к наркотическим веществам.



Приложение

**ПАМЯТКА для педагогов**

**Информация, причиняющая вред здоровью детей**

**и их 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 пива, алкогольных тоников, пачек для сигарет, макетов заменителей ПАВ).
* Проводить в учреждениях образования конкурсы плакатов с использованием наркоманской атрибутики; конкурсы плакатов с использованием тем о наркомании, например, «Класс против наркотиков», «Школа против наркотиков».
* Популяризировать мифы о разумном употреблении ПАВ: например, «Пить с умом»; 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.