

**Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области**

*Областной психолого-педагогический и медико-социальный центр*

Серия: Школы Дона – без наркотиков.

Выпуск 2



***Методические рекомендации  
для педагогов-психологов  
по профилактике наркозависимости  
в детско-подростковой среде.***

Ростов-на-Дону

2001

**Методические рекомендации для педагогов-психологов по организации профилактики наркозависимости в детско-подростковой среде.** – Ростов н/Д, 2001.

Предлагаемое пособие подготовлено в рамках и на средства Региональной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2001-2002 гг.»

**Научные руководители:** *Скрипкина Т.П.* – зав. кафедрой психологии развития факультета психологии РГУ, доктор психол.н., профессор, *Осипова А.А.* - канд.психол.н., доцент РГПУ

**Общая редакция:** *Никольская Т.В.* – ведущий специалист отдела специального коррекционного образования Министерства общего и профессионального образования Ростовской области

**Руководитель творческого коллектива:** *Чаусова Л.К.* – директор областного психолого-педагогического и медико-социального центра (ОПП и МСЦ)

**Авторы-составители:** *специалисты ОПП и МСЦ Беляева Г.П., Маликова Н.А.*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 4  |
| Современные представления о профилактике наркозависимости  | 8  |
| Система работы психолога по профилактике наркомании в школе  | 16 |
| Приложение 1. Программа для подростков "Путешествие во времени"<br>(авторы: Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.)                   | 25 |
| Приложение 2. Деловая игра "Разработка системы первичной профилактики наркозависимости в условиях школы (района)"<br>( автор: Захарова О.А.) | 42 |
| Приложение 3. "Подсказки для родителей" из программы «Teenstar» (Dr.H.Klaus).  | 73 |
| Рекомендуемая литература   | 75 |

## **ВВЕДЕНИЕ.**

*Наркотики сопровождают человечество на протяжении всей его истории. Многовековое противостояние рассудка и безумия, тьмы и света, и , наконец, жизни и смерти продолжается и сегодня. Сблaзн получить удовольствие слишком велик, чтобы удержаться от него на том лишь основании, "что этого делать нельзя".*

*В разное время в разных странах противостояние то ослабевало, то вспыхивало с новой силой. Исследователи отмечают, что повышение интереса к наркотикам во всех странах и во все времена напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе. Чем значительнее нарушается привычный ритм жизни, устои и традиции, тем больше вероятность того, что не найдя в себе силы перестроить жизнь и принять предложенные изменения, какая-то часть общества предпочитает уход в наркотики.*

*Как ни тяжело признавать, Россия сегодня все-таки оказалась в состоянии эпидемии наркомании. Наркомании подростковой и даже детской. Если некоторое время назад потребители наркотиков составляли немногочисленную группу, то сегодня это уже не группа – это целый мир со своими законами, предпочтениями и понятиями о том, что допустимо, а что - нет. Наркотики стали частью молодежной культуры, одним из приемлемых способов существования наших детей.*

*Изменились черты "социального портрета" наркомана. Прежде всего, существенно снизился его средний возраст – 90% первых проб происходит в возрасте от 14 до 17 лет.*

*Сегодняшний наркоман-подросток, в чем-то еще ребенок, не имеет "за душой" ничего – не выйдя из-под родительской опеки, он стремительно "проваливается" в наркотики и именно там начинает приобретать первый опыт самостоятельной жизни. Такого человека труднее остановить – ему попросту не на что оглядываться. Его неизмеримо труднее вернуть к нормальной жизни и освободить от наркотиков – не к чему апеллировать, не из чего создавать противовес. Наркотики становятся не просто частью жизни, а её содержанием.*

*Проблема усугубляется криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД.*

Кроме того наркотики наносят ощутимый вред не только тем, кто их употребляет, но и близким, окружению, обществу в целом.

Наркоманию можно рассматривать как социально заразное заболевание. Невозможно изолированное существование наркомана в среде – рано или поздно вокруг него формируется группа, вовлекаемая в сферу потребления наркотиков.

Как это ни парадоксально, но сегодня население чрезвычайно слабо осведомлено о молодежной наркомании и той угрозе, которую она представляет для страны и для каждого человека. Однако простого информирования населения недостаточно. Необходимо всесторонне осмыслить, понять и изучить молодежную наркоманию с позиции научного подхода.

Традиция научного изучения наркомании насчитывает не один десяток лет. Ведутся напряженные дискуссии о природе наркомании, причинах и условиях ее распространения. Постепенно проясняются различные аспекты проблемы, учет которых позволяет сформировать более адекватное понимание задач, стоящих перед специалистами разных областей науки и социальной практики. Даже беглый анализ проблемы позволяет выделить в наркомании как явлении несколько специфических аспектов (12).

**Социальный аспект.** Современное отношение общества к наркомании в подавляющем большинстве случаев однозначно негативное и отвергающее. Выдавливание наркомана из нормального общества приговаривает его к жизни в среде, которая в психологическом смысле разрушает его сильнее, чем наркотики, но вне которой наркоман уже не способен существовать.

**Экономический аспект.** Незаконный оборот наркотиков порождает колоссальный по своим масштабам теневой оборот денежных средств. Государство затрачивает значительные средства на медицинское обслуживание наркоманов.

Из сферы материального и духовного производства происходит постоянный отток рабочей силы, так как наркоман не в состоянии нормально трудиться.

**Демографический аспект.** Соотношение наркоманов мужского и женского пола составляет примерно 10 : 1. Формирование наркотической зависимости приводит, с одной стороны, к угасанию сексуальных инстинктов, с другой стороны, к резкой диспропорции в соотношении полов (смерть от передозировок и несчастных случаев).

В результате уже в ближайшее время произойдет снижение рождаемости и увеличение числа одиноких женщин и неполных семей.

**Политический аспект.** Молодежная наркомания, приобретающая статус главной угрозы для безопасности страны, стала привлекательной темой для многих политиков, которые спекулируют на ней для решения своих проблем.

Использование этой проблемы для зарабатывания политического капитала приводит к снижению авторитета власти в целом.

**Медицинский аспект.** Традиционная наркология рассматривает наркоманию как неизлечимую хроническую болезнь. В подавляющем большинстве случаев лечение сводится к проведению дезинтоксикационной и общеукрепляющей терапии, которая снимает "ломку", разрушает физическую зависимость, не снимая при этом зависимость психическую. А именно она играет в развитии наркомании важнейшую роль.

Таким образом, медицинский подход к наркомании оказывается неэффективным ни в плане лечения, ни в плане профилактики.

**Психологический аспект.** Потребность в измененных состояниях сознания является характерной для рода человеческого вообще, но ведь не все же становятся наркоманами. Что толкает некоторых людей в кризисных ситуациях к наркотику? Склонность к употреблению наркотиков определяется суммой разных факторов, обусловленных как индивидуальными, так и социальными особенностями. А также комбинацией тех и других.

Не существует никакой преднаркотической личности, а также никакой предрасположенности к наркотикам. С некоторой долей уверенности можно говорить лишь о факторах, повышающих риск злоупотребления психоактивными веществами.

Злоупотребление наркотиками является защитной активностью личности перед лицом трудностей.

Состояние наркомана в период после разрушения физической зависимости можно охарактеризовать как экзистенциальный кризис, на разрешение которого и должна быть направлена психотерапия.

Проведенный анализ показывает, что эффективная профилактика наркомании возможна, только если строится как системное воздействие, результат объединенных усилий здравоохранения, образования, правоохранительных органов, учреждений социальной защиты и службы занятости населения.

*К сожалению, сегодня по-прежнему можно говорить о наличии существенного недостатка знаний у специалистов, работающих в детско-подростковой среде, о проблемах, связанных с наркотиками.*

*Целью данного пособия является ознакомление педагогов-психологов с современными представлениями о профилактике наркомании и системой профилактической работы психолога в образовательной среде.*

*Авторы пособия выражают надежду, что оно поможет педагогам-психологам в практической профилактической работе, и будут благодарны за конструктивные замечания.*

Наш адрес:

г. Ростов-на-Дону, 344010, ул.Малюгиной, 214.

Областной психолого-педагогический и медико-социальный центр.

Тел.: (8632) 64-17-92, 64-34-71.

Факс: (8632) 64-17-92.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

### ***История современной профилактики.***

В странах, где наркомания как проблема существует уже несколько десятилетий, подходы к содержанию первичной профилактики прошли ряд этапов.

Первый этап профилактики наркомании относится к 1950-70 годам. Тогда профилактика наркотиков сводилась к распространению представлений о риске, связанном с употреблением наркотических веществ, выработке у молодого человека страха и отрицательных установок по отношению к наркотикам.

Второй этап приходится на 1980-е годы, и его логика – в опоре на разум человека. Многочисленная информация о наркотиках, их воздействии на человека, статистические данные и суждения ученых становились основой профилактической кампании в надежде на то, что знание беды поможет человеку не поддаться ее влиянию.

Применение данной (информационной) модели профилактики позволило прийти к следующему убеждению: возрастание объема знаний о наркотиках в принципе недостаточно для изменения социальных установок подростков; кроме того оно может способствовать пробуждению интереса и приобщению к психоактивным веществам.

На третьем этапе (1990-2000 годы) развитие профилактики наркомании связано с эффективным внедрением целого ряда программ, направленных на коррекцию когнитивной, аффективной и деятельностно-практической сфер личности.

### ***Виды профилактики. Ее цели и задачи.***

Выделяют три вида профилактики наркомании:

*первичная профилактика* имеет целью предупреждение приобщения к употреблению ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни. Мишенью профилактики являются все дети и подростки, их семьи. Работу проводят специалисты с любым базовым образованием.

*вторичная профилактика* касается лиц, которые уже имели опыт употребления наркотиков, но не обнаруживают признаков болезни. Ее цель – сократить продолжительность воздействия ПАВ на человека, предотвратить формирование хронического заболевания. Участвуют в

этом виде профилактики квалифицированные специалисты с дополнительной подготовкой – психологи, психотерапевты, педагоги.

Мероприятия, направленные на предотвращение срывов и рецидивов заболевания, т.е. способствующие восстановлению личностного и социального статуса больного наркоманией относятся к *третичной профилактике*. Осуществляет работу специально подготовленный квалифицированный персонал – психиатры, психологи, социальные работники.

В условиях массовой школы можно заниматься только первичной профилактикой наркозависимости.

Целями первичной профилактической деятельности на данном этапе становления государственной системы профилактики злоупотребления ПАВ и наркомании в образовательной среде, согласно концепции профилактики, разработанной Министерством образования РФ (КАПР) (11), являются:

- изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на ПАВ в детско-молодежной популяции;

- сдерживание вовлечения детей и молодежи в прием наркологических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками ОУ.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

### ***Подходы к организации профилактической работы.***

В настоящее время существуют различные подходы к организации профилактической работы. Основные их них:

- предоставление информации – этот подход предполагает, что повышение уровня знаний о психоактивных веществах и последствиях их употребления является эффективным средством для отказа от

наркотиков. К программам, построенным на этой основе, относится прежде всего школьный курс ОБЖ.

- эмоциональное «обучение» - этот подход базируется на предположении о том, что зависимость от наркотиков чаще развивается у людей, имеющих трудности в понимании и выражении собственных эмоций. Поэтому содержание программ эмоционального обучения сводится к оказанию помощи в преодолении «эмоциональной глухоты и немоты».
- апелляция к ценностям и знаниям – подход основывается на теориях об изменении поведения и связан с использованием методов поведенческой терапии. Проблемное поведение подростка рассматривается с точки зрения функциональных проблем. На основе такой позиции разрабатываются программы жизненных навыков, которые фокусируются на повышении у подростков устойчивости к различным негативным социальным влияниям.
- воспитание противодействия наркотику – этот подход фокусируется на развитии таких социальных навыков, как умение сопротивляться влиянию сверстников и умение сказать «нет» на предложение попробовать наркотики.
- предоставление альтернативы – развитие альтернативных социальных программ, в которых молодые люди могли бы реализовать стремление к риску, поиску острых ощущений, повышенную поведенческую активность.
- влияние социальной среды и сверстников – подход основывается на понимании того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в жизни подростков, способствуя или препятствуя началу употребления наркотиков.
- укрепление здоровья – этот подход сочетает личный выбор и социальную ответственность за здоровье, где укрепление здоровья является неким объединяющим понятием и представляет собой процесс «примирения» человека с окружающей средой.

### ***Модели профилактической работы.***

В литературе описан ряд моделей профилактической работы:

- *медицинская модель* ориентирована преимущественно на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном информирование учащихся о негативных последствиях приема наркотических и иных психоактивных средств на физическое и психическое здоровье;

- *образовательная модель* направлена на предоставление детям и молодежи полной информации о проблеме наркомании и на обеспечение свободы выбора при максимальной информированности;
- *психосоциальная модель* своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтных ситуаций, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков.

Тем не менее, в последние годы по всему миру проводится активный поиск универсальной модели ПП. Сущность искомой модели такова, что ее можно применять вне зависимости от культурного контекста, уровня жизни, эпидемиологической ситуации и других характеристик, свойственных для той или иной территории. Безусловные различия в содержании деятельности и приоритетах имеют место, но в то же время построение системы все же основывается на общих принципах и подходах.

Мировая практика показала, что наиболее приближенной по своим характеристикам к указанным выше требованиям является *модель факторов риска и защиты*. В основе этой модели лежит процесс определения показателей (факторов), влияющих на вероятность приобщения человека к сфере потребления наркотиков и связанных с этим проблем, и работа с этими факторами.

На место прежней цели – достижение полного отказа от наркотиков, встает иная – формирование здорового стиля жизни. В фокусе профилактической работы оказываются не химические вещества и вызываемые ими эффекты, а люди и анализ причин употребления ими наркотиков.

Теоретическим основанием данной модели являются работы А.Бандуры (теория социального научения), Г.Селье (теория стресса), Р.Лазаруса (интегративная модель стресса и копинга) (17).

По мнению Р.Лазаруса, развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации личности, определяется механизмами преодоления стресса. Р.Лазарус вводит понятие "копинга" – преодоление стресса, совладание с ним.

Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта (личностных ресурсов). Успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов.

К копинг-ресурсам, помогающим справиться со стрессогенными ситуациями, относятся:

Ресурсы личности:

- Я-концепция или представление человека о себе;
- интернальный локус контроля - умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее;
- умение общаться, определенная социальная компетентность;
- эмпатия - умение сопереживать окружающим;
- позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере;
- духовность;
- ценностная мотивационная структура личности.

Ресурсы социальной среды:

- система социальной поддержки – окружение, в котором живет человек (семья, общество);
- социально-поддерживающий процесс – умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку.

Рассчитывать на адекватное поведение детей и подростков можно только в случае высокого уровня их личностных и социальных ресурсов.

Взрослые люди не в состоянии обучить детей тем поведенческим моделям, которые им понадобятся в жизни. Мы не знаем, какие требования предъявит им среда, и не можем гарантировать успех. Будущие требования невозможно прогнозировать.

Поэтому мы можем только констатировать, что мы и наши дети находимся под интенсивным воздействием социального стресса, требований среды. В этой ситуации происходит хаотический поиск наиболее простой модели поведения. При этом часто выбираются саморазрушающие пути совладания со стрессом – алкоголь, наркотики, другие психоактивные вещества.

Отсюда ясно, что наиболее эффективным путем профилактической активности является путь формирования стрессоустойчивого жизненного стиля, работа с личностными и социальными ресурсами, снижение активности факторов риска и повышение действенности защитных факторов.

### ***Факторы риска и защиты.***

Не каждый человек, испытавший на себе воздействие наркотика, становится наркоманом. Существует много обстоятельств, от которых зависит, быть наркомании у подростка или нет.

Условно можно выделить три группы факторов, способствующих развитию отклоняющегося поведения в целом и наркотизации в частности (так называемые "факторы риска"): биологические, социальные и психологические ( см. Приложение 2, раздаточные материалы к Деловой игре NN 4-6).

В зависимости от возрастной принадлежности отношение детей и подростков к наркотикам (психологический фактор риска) меняется.

8-11 лет – возраст появления любопытства к наркотикам. Знания о наркотиках отрывочны, употреблять их пробовали единицы; возрастных группировок, принимающих наркотики как норму, еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания).

11-13 лет. Основной возраст начала наркомании. Интерес у ребят вызывает возможность употребления так называемых "легких" наркотиков. Отношение к наркотику если не позитивное, то с присутствием некоторого "ореола привлекательности". Опасность употребления недооценивается. Первые эпизоды наркотизации связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей и т.д.) и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно с них и начинается аддиктивное поведение.

14-16 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми ПАВ. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, в компании друзей, в подворотне. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного вида наркотика, либо опосредованный – через близких знакомых или друзей.

Вместе с расширением информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более определенное отношение к наркотику.

В этом возрасте формируется пять групп по отношению к психоактивным веществам:

- употребляющие и втягивающие других;
- употребляющие, но понимающие опасность;
- активные противники;
- равнодушные противники;
- не определившие свое отношение к наркотикам.

На возникновение наркомании в подростковом возрасте могут оказать влияние определенные акцентуации характера. А.Е.Личко (9) выявил, что риск злоупотребления наркотиками наиболее высок для эпилептоидного и истероидного типов акцентуаций. Гипертимы проявляют особый интерес к галлюциногенам и ингалянтам, которые способны вызывать яркие и красочные фантазии. При эмоционально-лабильном типе риск в целом значительно ниже. При шизоидном типе акцентуации преобладает тенденция к применению опийных препаратов и гашиша, т.е. желание вызвать у себя эмоционально-приятное состояние. Высокий риск наркомании у эпилептоидов можно объяснить присущей им силой влечений. При циклоидной, сензитивной и психастенической акцентуации употребление ПАВ встречается редко.

Некоторые дети и подростки даже когда подвергаются многим факторам риска, не становятся наркозависимыми. Исследования показали, что их удерживает ряд "защитных" факторов или высокий уровень личностных и социальных ресурсов (Приложение 2. Раздаточный материал №№ 7-8).

Если семья сама по себе является фактором риска? Если ребенок растет в семье алкоголиков и наркоманов? Исследования показывают, что и в этом случае у ребенка есть шанс вырасти здоровым и социально благополучным, если:

- ребенок может научиться что-то одно делать очень хорошо, тогда он сам, его друзья, соседи будут относиться к нему уважительно;
- ребенок способен просить окружающих о помощи;
- от ребенка в семье требуют, чтобы он помогал;
- способен присоединиться к каким-то социально ценным, положительным общественным структурам, как, например, школа, церковь, другая семья;
- способен вступать в контакт со взрослым, который о нем заботится;
- способен дистанцироваться от своей дисфункциональной семьи.

На основе усиления факторов "защиты" и ослабления факторов "риска" и строится профилактическая работа. Но воздействовать на все

факторы "риска и защиты" - задача, непосильная одному человеку. Поэтому вместо "точечных" ударов по отдельным сторонам жизни, необходимо сосредоточить внимание на самом главном - **личностном росте и развитии подростка.**

### ***СИСТЕМА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ В ШКОЛЕ.***

Даже беглого взгляда на перечень факторов риска достаточно, чтобы понять, что приобщиться к употреблению ПАВ или обнаружить какие-либо другие девиации может практически любой ребенок. Поэтому первичная профилактика (ПП) должна проводиться со всеми здоровыми детьми без исключения. Так же как для предупреждения инфекционных заболеваний делаются профилактические прививки, так и для предупреждения аддиктивного поведения необходима специальная деятельность – "психологическая иммунизация".

Эффективная психологическая иммунизация имеет ряд признаков.

*Универсальность.* Одни и те же факторы риска могут вызывать различные формы отклоняющегося поведения, частным случаем которого является поведение аддиктивное. Узконаправленное воздействие, предупреждающее именно наркозависимое поведение, может привести просто к замене формы девиации: например, с аддиктивного на суицидальное. Поэтому психологическая иммунизация должна предупреждать отклоняющееся поведение в целом.

*Конструктивный характер.* Конструктивная ПП не преследует цели разрушения или изменения неблагоприятных установок, она изначально строит желательные. Решаемые ею задачи – развитие коммуникативности, построение ценностной сферы, моральное развитие, отношения, способствующие развитию эмпатии и дружбы – типичные возрастные изменения нормально развивающейся личности. Конструктивная ПП – это мощное развивающее средство.

*Опережающий характер воздействия.* Создание стойких желательных установок возможно лишь до момента, когда дети самопроизвольно усвоят распространенные традиции употребления ПАВ. Попытки их создания позже более трудны и менее продуктивны, так как теперь необходимо перестраивать уже готовые, например, проалкогольные установки. (12)

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что наиболее удобным местом для превентивной работы является школа. Эффективность ее во многом зависит от согласованной работы различных специалистов – педагогов, психологов, медиков, представителей правоохранительных органов.

Деятельность школьного педагога-психолога по профилактике наркомании имеет свою специфику, которая и станет предметом обсуждения в данном разделе.

Одной из основных целей практической психологии в образовании является психологическое здоровье ребенка, которое относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями духа.

Психологический аспект здоровья как раз и предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им собственных способностей; интересов; его отношениям к людям, окружающему миру, к жизни как таковой и пр.

Психологически здоровый человек обладает верным представлением самого себя, высоким уровнем жизненной компетентности, в состоянии противостоять жизненным трудностям, умеет сделать жизнь наполненной и интересной, стремится к гуманистическим ценностям, способен к полноценной самореализации.

Если обратиться к психологическим факторам защиты от наркотизации, то можно заметить, что психологически здоровый человек защищен максимально.

Таким образом, *цель и содержание деятельности любого школьного психолога во многом совпадает с целями и содержанием ПП наркомании* (неспецифические программы).

Тем не менее, в последнее время в деятельности педагога-психолога можно выделить специфический аспект ПП. Он касается организации и проведения целевых программ, направленных на снижение спроса на алкоголь и наркотики и уменьшение вреда от их употребления (специфические программы).

Внимание! Учитывая сложность и ответственность проведения антинаркотической и антиалкогольной профилактической работы в школе, мы считаем, что она может вестись исключительно лицами, прошедшими специальную подготовку.

### ***Нормативные документы.***

При планировании и организации профилактической работы педагог-психолог руководствуется следующими нормативными материалами:

- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ МО РФ от 28.02.2000 N 619).
- Положение о службе практической психологии (Приказ МО РФ от 22.10.1999 N 636).

### ***Обязательные документы***

#### ***педагога-психолога по профилактике наркомании.***

- Годовой план работы психологической службы (психолога) школы.
- Часть годового плана образовательного учреждения по теме "Организация и проведение профилактики наркозависимости среди учащихся". Или Часть программы профилактики наркозависимости образовательного учреждения.

#### ***Диагностика группы повышенного риска наркомании.***

Педагог-психолог принимает участие в выделении группы риска наркомании. При этом важным представляется понимание специфики именно психологического подхода к этой проблеме.

В таблице представлены признаки риска употребления ПАВ в зависимости от различных подходов.

Таблица 1

| <b>Подход</b>      | <b>Основные признаки риска</b>   |
|--------------------|--|
| Наркологический    | Злоупотребление табаком, алкоголем, наследственная отягощенность наркологическими и психическими заболеваниями |
| Педагогический     | Вредные привычки (грызение ногтей, курение), педагогическая запущенность, социально неблагополучная семья      |
| Правоохранительный | Азартные игры, уход из семьи, уклонение от учебы, участие в асоциальных группировках                           |
| Психиат-           | Психические нарушения: невроз, психопатия, депрессия,  |

|                 |  |
|-----------------|--|
| рический        | органическая мозговая патология  |
| Психологический | Повышенная тревожность, неадекватная самооценка, низкий самоконтроль, деформированная система ценностей, нарушенные внутрисемейные отношения, коммуникативные проблемы |

Нетрудно заметить, что указанные выше психологические признаки риска носят достаточно общий характер и подходят практически ко всем типам девиантного поведения. Поэтому, проводя диагностику группы риска дезадаптации или отклоняющегося поведения, психолог вряд может однозначно выделить группу риска именно наркомании только на основании собственно психологических данных. Для этого необходима комплексная информация, сбор которой входит в компетенцию классного руководителя или завуча по воспитательной работе. Психолог же говорит только о повышенной вероятности эмоциональных и поведенческих нарушений у определенных детей и подростков.

### ***Профилактическая работа с подростками.***

Наиболее эффективной формой профилактической работы с подростками является групповая коррекционно-развивающая работа (тренинг), которая позволяет подросткам делиться своими мыслями и чувствами, выслушивать мнения других, проигрывать ситуации, проводить самостоятельные исследования.

Можно рекомендовать следующие программы:

- "Программа формирования здорового жизненного стиля" Программа для подростков (17 занятий) Авторы Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский. (17).
- "Путешествие во времени" (10 занятий). Авторы Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. (см. Приложение 1).
- "Полезные навыки" (5-7 кл.) Проект ХОУП по заказу Московского комитета образования, 1997 г.
- "Программа личностно-ориентированной психоактивной профилактики" (11 занятий) Авторы Березин С.В., Лисецкий К.С., Березовский А.Э. (12)
- "Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди детей, молодежи" (18 занятий) Авторы Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. (2)

### ***Профилактическая работа с семьей.***

В Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (11) указаны основные направления работы, формы и средства антинаркотической помощи семье, что может быть использовано при организации работы психолога с родителями.

Ниже представлены выдержки, имеющие отношение к психологической части профилактической антинаркотической программы школы.

"Профилактическая антинаркотическая помощь семье.

Основные направления работы:

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации и в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок.

2. Предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье.

3. Оказание помощи семье, когда ребенок начал злоупотреблять психоактивными веществами...

Основные формы и средства антинаркотической помощи семье.

...2. Индивидуальное семейное консультирование родителей из "проблемных" дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних...

3. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для "проблемных" семей...

4. Выявление родителей группы "риска" алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи...

...6. Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома."

### ***Работа с педагогами.***

Наибольший эффект при психологической работе с педагогами по профилактике наркозависимости в школе имеют активные формы работы: тренинги, диспуты, деловые игры. Они позволяют сформировать активную личностную позицию по отношению к нарко-

мании, повысить мотивацию и осознать необходимость согласованного взаимодействия специалистов различных профилей и ведомств.

В Приложении 2 приводятся выдержки из материалов по Деловой игре, проведенной в сентябре 2000 г. силами психологов ОУ Кировского района г.Ростова-на-Дону (Автор – Захарова О.А.).

***Примерное содержание работы педагога-психолога  
по профилактике наркомании.***

| <b>Уч-ся</b> | <b>Цели и задачи работы</b>  | <b>Форма работы</b>   |
|--------------|--|---|
| 1 – 4 кл.    | <p>Предотвращение явлений школьной дезадаптации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование "группы риска" дезадаптации.</li> <li>• Развитие когнитивной сферы.</li> <li>• Формирование позитивного "Я-представления".</li> <li>• Развитие коммуникативных навыков.</li> </ul> <p>Формирование установки на ведение здорового образа жизни.</p>                                 | <p><i>Неспецифическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психодиагностика (готовности к школьному обучению, риска дезадаптации (1 кл), эмоциональных проблем 4(3) кл.).</li> <li>• Адаптационный курс групповых коррекционно-развивающих занятий (1 класс).</li> </ul> <p><i>Специфическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Программа "Полезные привычки" (1-4 кл) (Проект ХОУП)</li> </ul> |
| 5 – 9 кл.    | <p>Формирование личностных ресурсов, повышение уровня жизненной компетенции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование группы риска поведенческих девиаций (в том числе употребления ПАВ).</li> <li>• Повышение стрессоустойчивости.</li> <li>• Обеспечение доступа к достоверной информации на основе активного запроса учащихся.</li> <li>• Формирование адекват-</li> </ul> | <p><i>Неспецифическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психодиагностика эмоционально-личностных особенностей подростков (групповая, индивидуальная).</li> <li>• Информационный стенд.</li> <li>• Коррекционно-развивающий курс групповых занятий по адаптации к средней школе (5 класс).</li> <li>• Тренинг уверенного поведения.</li> </ul>   |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | <p>ной самооценки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие навыков компетентного поведения, умения обратиться за помощью.</li> <li>• Развитие навыка противостояния групповому давлению.</li> <li>• Развитие антинаркотического сознания.</li> </ul>   | <p><i>Специфическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультирование родителей из проблемных семей</li> <li>• Программа "Путешествие во времени" (5-9 кл.) (см. Приложение 1).</li> <li>• Участие в мониторинге распространенности употребления ПАВ для систематического анализа наркоситуации в школе</li> </ul>   |
| 10-11 кл. | <p>Содействие в решении задач взросления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширение возможностей самопознания.</li> <li>• Развитие личных механизмов принятия решений.</li> <li>• Выбор жизненных целей, анализ личностной системы ценностей.</li> <li>• Помощь в профессиональном самоопределении.</li> <li>• Развитие способности получать психологическую помощь от себя и других.</li> <li>• Создание собственной системы саморегуляции и выхода из стрессовых ситуаций.</li> <li>• Минимизация факторов наркориска психологического характера.</li> </ul> | <p><i>Неспецифическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психодиагностика личностных особенностей (индивидуальная, групповая) с целью самопознания и профессионального выбора.</li> <li>• Информационный стенд.</li> <li>• Тренинг профессионального самоопределения.</li> <li>• Тренинг личностного роста.</li> </ul> <p><i>Специфическая.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультирование по проблемам предупреждения ранней наркотизации.</li> <li>• "Программа формирования здорового жизненного стиля (10 -11 кл) (17)</li> </ul> |

| <b>Педагог</b>          | <b>Цели и задачи работы</b>  | <b>Форма работы</b>   |
|-------------------------|--|---|
| Начальная школа         | <p>Повышение психологической компетентности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение методов эффективного взаимодействия с подростками.</li> <li>• Осознание роли педагога в формировании факторов психологического риска наркозависимости.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинары, лекции, дискуссии по наиболее актуальным вопросам переживаемого детьми периода.</li> <li>• Совместная аналитическая деятельность по адаптации образовательных программ к возможностям ребенка.</li> <li>• Информирование педагогов о факторах риска наркотизации в начальной школе.</li> </ul>   |
| Средняя и старшая школа | <p>Повышение психологической компетентности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение методов эффективного взаимодействия с подростками.</li> <li>• Осознание роли педагога в формировании факторов психологического риска наркозависимости.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинары, выступления на МО классных руководителей по актуальным подростковым проблемам (делинквентное поведение, суициды, наркомания)</li> <li>• Обучающие семинары для завучей по восп.работе, социальных педагогов и кл. руководителей с целью включения в работу по программе профилактики.</li> <li>• Консультирование по проблемам взаимодействия с подростками группы "риска" наркозависимости</li> <li>• Тренинг конструктивного взаимодействия с подростками (6).</li> <li>• Деловая игра для специалистов ОУ для разработки системы ПП в школе (районе) (Приложение 2).</li> </ul> |

| <b>Роди-</b> | <b>Цели и задачи работы</b> | <b>Форма работы</b> |
|--------------|-----------------------------|---------------------|
|--------------|-----------------------------|---------------------|

| тели                    |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Начальная школа         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение родительской компетентности.</li> <li>• Предупреждение случаев эмоционального отвержения, жестокого обращения с детьми в семье.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекционные выступления на родительских собраниях с целью информирования о способах предотвращения риска ранней наркотизации.</li> <li>• Консультирование дисфункциональных семей по проблемам недопущения безнадзорности как факторе риска аддиктивного поведения.</li> </ul>                             |
| Средняя и старшая школа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение основных приемов организации семейной профилактики отклоняющегося поведения.</li> <li>• Осознание родителями важности специальной работы по предупреждению наркомании.</li> </ul> <p>Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встречи в родительских клубах.</li> <li>• Лекционные выступления на собраниях по подростковым проблемам с учетом запросов родителей.</li> <li>• Консультирование родителей из проблемных и конфликтных семей по предупреждению алкоголизации, наркотизации, правонарушений несовершеннолетних.</li> </ul> |

### **Программа «Путешествие во времени».**

Работа в программе "Путешествие во времени" предполагает цикл из 10 групповых занятий (20 часов) и предназначена для подростков 13-15 лет. Ведущие цели программы:

- ✓ Помочь подросткам осознать временную перспективу жизни, осознать эмоциональную привлекательность будущего без зависимостей, осмыслить свое настоящее через призму будущего;
- ✓ Создать условия, способствующие приобретению подростками нового положительного социального опыта для личностного развития в процессе группового содержательного общения.

#### **Занятие № 1.**

**Цель:** выявить ожидания и представления участников о будущем, как они переживаются в настоящем. Осознание участниками понятия временной перспективы.

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое настоящее имя или псевдоним. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать имя. Если участники занятий не знакомы, то ведущий дает 3-5 минут на знакомство, в процессе которого участники, свободно двигаясь по комнате, останавливаются друг против друга, читают имена, написанные на визитках, задают любые вопросы.

После знакомства ведущий предлагает участникам выработать правила работы группы:

- общение по принципу "здесь и теперь" (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);
- персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени: "Я считаю...", "Я думаю...". "Я чувствую...");
- искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
- конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.

За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.

#### **Упражнение.**

На доске строим шкалу времени от года рождения до сегодняшнего дня, продолжаем в будущее. На шкале отмечаем значимые события в жизни людей, которые предлагаются самими участниками.

*Например:*



*Вопросы для обсуждения:*

Во сколько лет начинается взрослая жизнь? Чем взрослая жизнь отличается от детской? Когда расцвет взрослой жизни, а когда детской? Хотите ли стать взрослыми?

**Игра "Гости из будущего".**

*Ход игры:*

1. Из класса выбираются 2-3 человека, показавшие себя на предыдущем обсуждении, которые будут "гостями из будущего".

2. *Ведущий зачитывает общую инструкцию:* "Неожиданно к нам пришло сообщение о прибытии к нам представителей из будущего. Срочно организуется пресс-конференция с участием журналистов разных средств массовой информации. Из-за технических сложностей время пребывания "гостей" ограничивается 15 минутами. За это время мы должны узнать как можно больше об обществе, в котором нам предстоит жить через 25 лет, уровне его развития".

3. *Инструкция "гостям":* "Сейчас вы выйдете из класса и за 3-4 мин подготовите рассказ о своем обществе (не более 5 минут). Расскажите, чем занимаются, как живут люди. Будьте готовы ответить на любой вопрос наших "журналистов".

4. Пока "гости" готовятся в коридоре, "журналистам", т.е. оставшейся группе, дается инструкция: "Вы представляете те или иные агентства, радио-или телепрограммы, журналы или газеты - подумайте, что именно представляет каждый из вас. Придумайте по 1-2 самых важных вопроса "гостям", которые вы зададите после их рассказа о своей жизни. Задавая вопросы, поднимайте руку и предварительно назовите СМИ, которое вы представляете. Вопросы должны быть краткими и интересными".

5. Ведущий приглашает "гостей" и предоставляет им слово.

6. Ведущий предлагает "журналистам" задать вопросы, а "гостям" кратко ответить на них. Некоторые вопросы ведущий может задать сам, чтобы направить игру в более конструктивное русло. Ответы кратко фиксируются на доске.

7. На 15-й минуте ведущий объявляет, что "гости" исчезли, предлагая им занять свои места в классе.

8. Классу предлагается обсудить два момента: оценить уровень развития общества "гостей из будущего", хотим ли мы в нем жить (эмоциональная привлекательность)? Одновременно обсуждаются вопросы: Какой главный показатель развития общества? Будет ли счастлив человек в этом обществе? Что может помешать счастью? Что может сделать лично каждый из нас, чтобы жить в экономически и духовно развитом обществе? и т.д.

*Итог обсуждения:*

Подведение участников к пониманию того, что в развитом, счастливом обществе человек может реализовать себя, свои возможности в труде, семье и т.д. Выявление факторов, мешающих полноценной жизни в обществе, в том числе алкоголизм, наркомания, правонарушения.

Ведущий предлагает участникам группы ритуально-символическое упражнение, которым они будут завершать каждое занятие. При подборе упражнения следует обратить внимание на то, чтобы действия, подобные тем, из которых состоит упражнение, участники группы могли использовать и в дальнейшем, в своей повседневной жизни. Например: участники встают в круг, держатся за руки, и каждый по очереди желает своему соседу слева что-либо доброе и хорошее. На первом занятии начать может ведущий, на последующих – инициативу может взять кто-либо из ребят.

После ритуала прощания ведущий предлагает учащимся оценить прошедшее занятие "голосованием" цветными карточками, например:

белая карточка - обсуждаемые сегодня проблемы меня не интересуют;

синяя карточка - обсуждаемые сегодня проблемы меня мало интересуют;

зеленая карточка - некоторые проблемы, обсуждаемые сегодня, были мне интересны;

желтая карточка – все происходящее сегодня в группе было мне очень интересно.

Таким образом ведущий получает обратную связь о прошедшем занятии. Целесообразно проводить "голосование" после каждого занятия.

**Занятие № 2**

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

**Упражнение (разминка)****Игра "Полет в будущее"***Ход игры:*

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

выжить;

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

2. Вопросы для обсуждения:

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

3. На доске фиксируется список зависимостей:

*Химические зависимости:*

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

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

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

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

### **Игра «В открытом будущем»**

*Ход игры:*

1. Класс делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколиться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. *Вопросы для обсуждения:*

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

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

3. "Большая книга идей":

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

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

- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".
- Используйте перерыв эффективно:
- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
- б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
- в) составь план дальнейшего действия.
- г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

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

### **Оценивание занятия "голосованием"**

#### **Ритуал прощания.**

#### **Занятие № 3**

**Цель:** знакомство с причинами возникновения зависимостей, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики зависимостей.

#### **Упражнение 1 (разминка)**

#### **Упражнение 2**

#### *Инструкция группе:*

"На прошлом занятии мы путешествовали в будущее. Мы нашли удачные способы сказать "Нет!" предлагающим нам попробовать алкоголь, сигареты, наркотики. Мы умеем справляться с ситуацией, когда на нас оказывают давление. Но оглянитесь вокруг. Почему люди, знающие об опасности наркотиков, алкоголя и табака, испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться?)"

*Вместе с ребятами составляется список причин:*

- желание соответствовать определенному образу жизни (реклама по телевизору, к подростковому возрасту ребенок видит по ТВ в среднем 75 тысяч сцен, в которых фигурирует выпивка);
- подражание родителям;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- для избавления от наболевших проблем;
- для ослабления самоконтроля,
- чтобы расслабиться;
- чтобы отважиться на общение;

- для "военных" историй, которые сводятся к тому, как "герой" сломался, в каком состоянии очухался, куда попал и как он ничего не помнит и т.д.

## 2. Вопросы для обсуждения:

Что же лежит в основе этих причин (общее для всех причин)? Что случается с человеком, если его потребности не удовлетворены (хочу, но не могу)?

3. *Ведущий*: "Чтобы ответить на эти вопросы, мы должны проанализировать каждую причину".

*Ведущий должен направлять ход обсуждения и подвести участников к пониманию того, что в основе причин, ведущих к зависимостям, лежат желания людей, как наиболее предпочитаемые потребности, которые человек по каким-либо причинам не может удовлетворить. Выходом из создавшейся ситуации человек избирает уход от действительности в зависимость. Неудовлетворенная потребность при этом не исчезает, а как бы замораживается в человеке, и пока человек не поймет, что за льдинка у него в душе и не начнет искать способы удовлетворения замороженной потребности, он будет в плену у зависимости.*

*Ведущий*: "В чем нуждаются люди? Давайте составим список потребностей людей".

Ведущий фиксирует список потребностей на доске, а участники в тетрадях-дневниках. Список потребностей: потребность во внимании, любви, сочувствии, питании, защите, безопасности, самоутверждении, общении, творчестве и т.д.

## Упражнение 3

*Ведущий*: "Из составленного списка выберите несколько потребностей. Вспомните ситуации из вашей жизни, когда удовлетворение этих потребностей было заблокировано (работа в парах). Разыграйте ситуацию. Остальные участники должны угадать, какие потребности были не удовлетворены и могут ли они превратиться со временем в замороженные<sup>7</sup> На протяжении нескольких последующих занятий мы будем учиться удовлетворять (размораживать) потребности, чтобы не дать шанса зависимостям, а найденные способы заносить в "Большую книгу идей" для пользы своей и потомков".

*При выполнении упражнения может получиться так, что в большинстве случаев участники разыграют ситуации неудовлетворенной потребности в питании. В этом случае ведущему следует предложить каждой паре дополнительно разыграть ситуацию, когда не была удовлетворена какая-либо другая потребность.*

## Ритуал прощания

### Занятие № 4

**Цели:** знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции.

### **Упражнение 1 (разминка)**

*Инструкция группе:* «Сегодня мы поговорим об эмоциях. Ведь именно эмоции побуждают человека к удовлетворению потребностей. Как только мы ощущаем нехватку в системе жизнеобеспечения, к нам на помощь тут же устремляются эмоции. Назовите, пожалуйста, какие эмоции вам известны? Можно ли их разделить на хорошие и плохие? Из каких замороженных (неудовлетворенных) эмоций могут возникнуть зависимости? Составляем список эмоций и эмоциональных состояний: гнев, ярость, страх, скука, удовольствие, радость, ревность, зависть и т.д.

Сейчас мы попробуем выразить некоторые эмоции и эмоциональные состояния и найти способы их удовлетворения.»

### **Упражнение 2. "Выражение гнева, ярости"**

Ведущий предлагает желающим разыграть ситуацию:

«Два молодых человека (девушки) поссорились. Очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга. Вот-вот подерутся». Остальные участники наблюдают.

*После того как упражнение выполнено, следует обсуждение по вопросам:*

Какую позу Вы приняли для выражения эмоций? Что почувствовали? Какое состояние испытали? Как справились с эмоциями?

Ведущий предлагает социально приемлемые формы выражения данных эмоций.

Способы удовлетворения эмоций записываются в "Большую книгу идей", а наиболее понравившиеся участники записывают в тетрадь-дневник.

В "Большую книгу идей":

- выразить гнев в движении: измолотить диванную подушку с криком "А-А-А", расшвырять по квартире малоценные вещи, разорвать бумагу, станцевать зажигательный танец, поиграть в спортивные игры с большим расходом энергии, привести в порядок кладовку и т.д.

- громко покричать под ж/д мостом, когда идет поезд, выругаться своими оригинально придуманными ругательствами,

- позвонить по телефону и выговориться другу,

- сделать вдохи и медленные выдохи.

- успокоиться, поговорить с виновником и помириться и т.д.

### **Упражнение 3. «Выражение страха»**

*Ситуация:* «Вы проходите мимо компании незнакомых, как вам кажется, угрожающе настроенных ребят. Вы боитесь, что они пристанут к вам с угрозой или насмешкой. Ваша поза: голова запрокинута и втянута в плечи, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище».

*Желающие разыгрывают данную ситуацию, после чего идет обсуждение. Вопросы для обсуждения те же (см. Упражнение).*

В "Большую книгу идей":

- *определить признаки своего страха и заранее пережить его;*
- *послушать анекдоты, юмор, посмеяться;*
- *проявить страх;*
- *посмотреть фильмы ужасов;*
- *нужно трястись, дрожать, смеяться, кричать, чтобы открыто освободиться от страха;*
- *нарисовать свои страх и т.д.*

*Ведущий:* «Выберите наиболее понравившиеся способы, запишите в тетрадь, опробуйте дома».

#### **Упражнение 4. «Выражение ревности и зависти»**

*Ситуация:* «Девушка (парень), которая тебе нравится, вдруг перестала оказывать тебе внимание и обращает внимание на другого. Вырази ревность и зависть по отношению к сопернику».

В "Большую книгу идей":

- *проявить чувства в словах, рассказать, что хотите сделать с объектом вашего желания и как смакуете идею мести;*
- *написать письмо, но не отправлять его, через некоторое время прочитать и понять, что на самом деле вы хотели и ждали;*
- *заняться спортом и т.д.*

*Ведущий:* «Выберите наиболее понравившиеся способы, запишите в тетрадь, опробуйте дома».

#### **Упражнение 5. «Выражение скуки»**

*Ситуация:* «Вы без дела один шатаетесь по квартире. Вам некому позвонить, по телевизору ерунда, заняться нечем...Скука».

В "Большую книгу идей":

- *проявить скуку через ярость, плач, топанье ногами;*
- *попытаться разобраться, что в ее основе - печаль, гнев, отсутствие контроля;*
- *нарисовать скуку и т. д.*

#### **Упражнение 6.**

*Ведущий:* «По команде "Тишина" попробуйте определить для себя то эмоциональное состояние, в котором вы сейчас находитесь. Закройте глаза и постарайтесь, прислушавшись к телесным ощущениям, понять, где это состояние сосредоточено в вашем теле. Как оно чувствуется в теле? Его "размер"? форма"? "цвет"? Расскажите о своих чувствах соседу ("Я чувствую...), а затем сосед - вам. Перебивать и задавать вопросы во время рассказа нельзя».

#### **Задание на дом:**

«Присмотритесь к позам, жестам, выражению лица окружающих вас людей. Попробуйте определить для себя, какую эмоциональную атмосферу

они создают. Как удовлетворяют свои эмоциональные потребности? Перенимайте положительный опыт. Выражайте свои собственные чувства, не замораживайте их».

### **Ритуал прощания**

#### **Занятие № 5**

**Цель:** знакомство с физическими потребностями человека и способами их удовлетворения.

#### **Упражнение 1.(разминка)**

#### **Упражнение 2. Обсуждение темы "Физические возможности"**

Вопросы для обсуждения:

Что такое физические потребности? Какие физические потребности вы удовлетворяете в процессе своей жизни? Могут ли из "замороженных" физических потребностей возникать зависимости и какие?

Составляем список физических потребностей:

- потребность принимать пищу,
- потребность в сне, отдыхе,
- потребность в движении и расслаблении.

Список зависимостей:

- переядание;
- постоянное желание спать;
- необузданная физическая активность.

#### **Упражнение 3.**

*Любая подвижная игра, например: "Жмурки", "Пятнашки", "Третий лишний", "Веселые старты".*

После игры обсуждение. Вопросы для обсуждения:

Какое настроение до игры и после? Какие чувства испытали во время игры? Получили ли удовлетворение от игры? Что происходило с вашим телом?

#### **Упражнение 4. Упражнение на расслабление (выполняется под музыку)**

*Ведущий:* "Займите удобное положение, выпрямите спину, Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя".

*Упражнение на расслабление может выполняться и в игровой, образной форме, например: "Кошка на ковре", "Мороженое", "Штиль на море", "На спине на волне".*

После выполнения упражнения ведущий предлагает записать в «Большую книгу идей» и в тетради-дневники способы удовлетворения потребности в движении и расслаблении.

- В "Большую книгу идей":
- записаться в группу занятий каким-либо видом спорта, на выходной взять мяч и сходить в бор, чтобы на лесной поляне сыграть в футбол или "из круга вышибала";
- потренировать младших детей и самому принять участие в играх;
- просто погулять по городу;
- потанцевать;
- для расслабления: принять теплый душ, полежать в ванне под спокойную музыку, сделать массаж мочалкой, легко перекусить.

### **Ритуал прощания**

#### **Занятие № 6**

**Цель:** знакомство с социальными потребностями и способами их удовлетворения. Желательно поставленную цель обсудить с участниками занятия.

**Упражнение (разминка)**

#### **Беседа**

*Вопросы для обсуждения:*

Что связывает вас с другими людьми? Какого рода общение доставляет вам удовольствие? Удовлетворены ли вы своей жизнью в школе, во дворе? Если нет, то как бы вы хотели ее изменить? Что вам нужно сделать? Каков должен быть первый шаг? Многим ли людям вы доверяете? Если чувствуете себя одиноким и потерянным, то проявляете ли инициативу, чтобы войти в контакт с другими людьми, или плывете по течению? Какие зависимости могут возникнуть из неудовлетворенных социальных потребностей?

*Составляем список социальных потребностей:*

- потребность в общении (любая беседа, включая короткие разговоры, обмен идеями и информацией, дискуссии и дебаты);
- любовь, ощущение своей ценности и заботы;
- чувство принадлежности. Это может быть семья, соседи, друзья, одноклассники;
- осмысленная активность. Она может включать благотворительность (помощь в качестве няни, разносчика продуктов старикам и т.д.),
- украшение дома и сада, забота о людях.

*Список зависимостей:*

злоупотребление компьютером, алкоголь, наркотики, курение и т.д.

## **Игра "Вечеринка"**

Ведущий: *"Сегодня у нас намечается грандиозная вечеринка по случаю... (случай придумывают ребята). Задача: провести вечеринку так, чтобы никто из гостей не прибежал к опасным стимулам. Сейчас вы разделитесь на группы. Каждая группа подготовит поздравления, сюрпризы для всех или для кого-то одного. Составим список развлекательных игр, которые помогут нам весело провести время. Время на подготовку 10 минут, затем играем."*

*Список игр:*

- "Поиск клада". (Приз должен быть обнаружен участниками игры как можно быстрее. Тот, кто выигрывает, забирает "клад" себе).
- "Танец". (Выбирается ведущий, остальные копируют его движения, двигаясь по кругу под музыку, входит водящий и по смене движений должен угадать ведущего).
- "Песня". (Выбираем песню, которую знают все. По первому хлопку ведущего все громко начинают петь. По второму - пение продолжается, но только мысленно, про себя. По третьему хлопку вновь все поют вслух. И так несколько раз до тех пор, пока кто-нибудь не собьется. Тот, кто ошибается, выходит вперед и предлагает спеть какую-нибудь другую известную песню).
- "Тропинка". (Играющие выстраиваются в затылок за ведущим и идут за ним змейкой, при этом ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные повторяют движения. Ведущими становятся все по очереди. В конце игры подводятся итоги. Выбирается самый оригинальный ведущий).

Игры могут быть предложены участниками вечеринки. Во время игры несколько ребят, предварительно предупрежденных ведущим, подходят к участникам и предлагают закурить, алкоголь, наркотики. Ведущий, не прерывая ход игры, отслеживает реакции участников.

*"Вечеринка" заканчивается удачно. В заключение придумывают ритуал прощания.*

*Ведущий дает участникам домашнее задание для следующего занятия (игра «Покажи себя в выгодном свете»).*

### **Ритуал прощания**

#### **Занятие № 7**

**Цель:** знакомство со способами удовлетворения творческих потребностей.

#### **Упражнение (разминка)**

#### **Игра «Покажи себя в выгодном свете»**

*(участники заранее готовятся к этой игре дома).*

*Участники демонстрируют свои умения: петь, танцевать, делать забавные рожи, рисовать, рассказывать анекдоты, стоять на руках и т.д.*

*Группа должна изображать благожелательную и благодарную публику.*

### **Игра "Инсценированная песня"**

*Участники делятся на команды, каждой из которых предлагается песня, дается время на ее инсценировку, затем остальные должны угадать по немой пантомиме, что это за песня.*

*Вопрос для обсуждения:*

В чем можно проявить ежедневное творчество?

В «Большую книгу идей»

- *приготовление пищи;*
- *изготовление вещей;*
- *садоводство, цветоводство;*
- *общение с детьми, организация игр;*
- *пение, танцы;*
- *рисование на заборах ярких картин;*
- *написание писем, дневников, заметок, открыток, стихов, рассказов.*

*Инструкция группе:*

"Выберите понравившиеся вам варианты, запишите в тетрадь, опробуйте дома".

### **Ритуал прощания**

### **Занятие № 8**

**Цель:** знакомство с интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения.

### **Упражнение (разминка)**

### **Тематическая беседа**

### **Вопросы для обсуждения:**

Что такое интеллектуальные потребности? Что вы думаете о своих интеллектуальных потребностях? Как вы удовлетворяете их на сегодняшний день? Как бы вы хотели развивать их в будущем?

### **Игра " Кто быстрее?"**

*Ведущий:* "Сейчас вы разделитесь на группы. Вам будет предложен набор логических задач. Группа, правильно решившая больше задач, побеждает. Время для решения -20 минут. Вот эти задачи.

#### **1. Задача "Волк, коза и капуста"**

*Некто был должен перевезти в лодке через реку волка, козу и капусту. В лодке мог поместиться только один человек, а с ним только или волк, или коза, или капуста. Но если оставить волка с козой без человека, то волк съест козу. Если оставить козу с капустой, то коза съест капусту. А в присутствии человека никто ничего не съест. Человек все-таки перевез свой груз через реку. Как он это сделал?*

#### **2. Задача "Жизнь или смерть"**

*В одном государстве был такой обычай. Каждый осужденный на смерть преступник перед казнью тянул жребий, который давал ему возмож-*

ность спасения. В ящик опускали две бумажки: одну с надписью "смерть", другую – "жизнь". Если осужденный вынимал бумажку "жизнь", его отпускали; если "смерть", его казнили.

У одного человека, жившего в этой стране, были враги, которые оклеветали его и добились того, что суд приговорил его к смертной казни. Не желая оставить невинно осужденному ни малейшей возможности спастись, они ночью накануне казни проникли в помещение, где стоял ящик, и вытащили бумажку с надписью "жизнь", заменив ее бумажкой "смерть". Теперь, какую бы бумажку ни вытащил осужденный, его ждала смерть.

Друзья осужденного, узнав про эту проделку, пришли в тюрьму, где сидел осужденный, и рассказали ему об этом. Они убеждали его, чтобы перед тем, как вытаскивать свой жребий, он рассказал судьям о происках врагов и потребовал вскрытия ящика.

Но к изумлению друзей, осужденный просил их хранить в глубокой тайне проделку врагов, уверяя, что тогда он будет спасен. Друзья сочли его сумасшедшим.

Наутро осужденный ничего не сказал судьям о заговоре своих врагов, тянул жребий и был отпущен на свободу. Как осужденный вышел из своего, казалось бы, безнадежного положения?

### 3. Задача "Фальшивая сторублевка"

Один господин зашел в магазин и купил часы за 25 рублей. В уплату он отдал 100-рублевый кредитный билет. Так как у хозяина магазина не было мелких денег, чтобы дать сдачи, он послал эту сторублевку соседу для размена. Получив мелкие деньги, он дал покупателю 75 рублей сдачи, и тот ушел. Через некоторое время к хозяину магазина пришел сосед и заявил, что разменная им сторублевка оказалась фальшивой. Тогда хозяин отдал ему настоящую сторублевку. Сколько денег потерял хозяин магазина?

### Игра "Кто больше?"

*Ведущий:* "Сейчас мы проведем конкурс вопросов. Давайте выберем тему, по какой мы будем задавать вопросы. Вопросы будем задавать по очереди. Тот, кто задаст самый последний вопрос - победитель. Отдельно будут отмечены задавшие самые оригинальные вопросы».

### Групповая дискуссия

*Вопрос для обсуждения:* как можно удовлетворить свои интеллектуальные потребности?

"Большая книга идей":

- чтение книг (разговор о прочитанном с друзьями, взрослыми);
- решение логических задач, головоломок, ребусов, кроссвордов;
- игра в словесные игры
- подумать, какое дополнительное образование и где можно получить (курсы иностранных языков, компьютерные курсы и т.д.);

- выделить время, чтобы можно было посидеть и подумать о чем-либо (мировые проблемы, проблемы вашей школы, класса, семьи, ваши личные и т.д.);

- задавайте себе и другим вопросы.

*Инструкция группе:*

«Выберите понравившиеся вам способы, запишите в тетрадь, опробуйте дома».

### **Ритуал прощения**

#### **Занятие № 9**

**Цель:** знакомство с духовными потребностями и способами их удовлетворения.

*Вопросы для обсуждения:*

Знаете ли вы свои духовные потребности? Если да, то какие они? Как вы их удовлетворяете в настоящее время?

В "Большую книгу идей":

- научитесь находиться наедине с собой, оставаясь ежедневно в полном одиночестве хотя бы 5 минут, используя тишину, чтобы почувствовать внутреннюю связь с миром;

- посетите культовые памятники и памятные места города;
- насладитесь общением с природой (встреча восхода, созерцание цветка и т.д.);

- общайтесь с животными и наблюдайте за ними;

- поддерживайте связь с другими людьми в минуты их радости и горя,

- проявите солидарность с ними.

*Инструкция группе:*

«Выберите понравившиеся вам способы, запишите их в тетрадь, опробуйте дома».

### **Экскурсия**

По желанию учащихся выбирается место экскурсии (лес, памятник или памятное место и т. д.). Вся группа отправляется в выбранное место.

*Вопросы для обсуждения после экскурсии:*

Какие чувства вы испытали? Важны ли он и для вас? Появилось ли желание продолжить получение духовного опыта?

### **Занятие № 10**

**Цель:** осознание жизненных целей и путей их достижения.

#### **Упражнение (разминка)**

#### **Обсуждение**

*Ведущий:* «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетво-

рять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадах».

*Перечень основных жизненных целей:*

- Семья
- Спокойная жизнь
- Хорошие друзья
- Риск. Азарт. «Куча событий»
- Здоровье
- Любимая работа
- Жизненные неудачи
- Успех (слава, карьера, власть...)
- Интересные увлечения
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
- Независимость. Самостоятельность
- Любимые дети
- Престижная работа
- Великая цель. Идея
- Жить по совести и морали

*Инструкция группе:*

"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель, вторую и т.д.

*Вопросы для обсуждения:*

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

*Инструкция группе:*

«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».

*Перечень основных путей:*

- Успехи в школе
- СПТУ (профессионально-техническое образование)
- Техникум (среднее специальное образование)
- ВУЗ (высшее образование)
- Диссертация (аспирантура, соискательство)
- Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)
- Основная работа
- Подрабатывать (честно)
- Нарушить закон (но пока не попасться...)
- "Продать совесть" (не нарушая закон)
- Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)

- Кружки, секции, курсы
- Служба в армии
- Свадьба
- Рождение ребенка
- Развод
- Уход в себя. "Богоискательство"
- Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)
- Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)
- "Балдеж", кайф, загул (пока молодость)
- Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)
  - Тюрьма (терпеть, работать, думать...)
  - Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)
    - Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)
    - Нигде не учиться и не работать (официально)
    - "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
    - Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
    - Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)
      - Бескорыстная помощь кому-либо. Опекать слабых
      - Увольнение за плохую работу
      - Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
      - Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

*Вопросы для обсуждения:*

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

*Инструкция группе:*

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

**Задание на дом:**

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?
2. Что или кто доставил мне сегодня радость?
3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?
4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

**Ритуал прощания**

**ДЕЛОВАЯ ИГРА**  
**«Разработка системы первичной профилактики наркозависимости  
 в условиях школы (района)»**

Для разработки системы первичной профилактики наркозависимости в условиях школы была выбрана такая форма работы как деловая игра.

Цель деловой игры: разработка системы первичной профилактики наркозависимости в условиях школы (района)

Задачи деловой игры: в процессе деловой игры решались задачи двух уровней

1. Задачи первого уровня (специфические):
  - определение конкретного содержания профилактической работы для разных целевых групп (дети, родители, педагоги, психологи) и формы этой работы;
  - разработка целевых программ первичной профилактики для учащихся начальной, средней, старшей школ;
  - определение внутренних и внешних ресурсов для проведения работы по первичной профилактике наркозависимости.
2. Задачи второго уровня (неспецифические):
  - формирование целостного видения проблемы профилактики наркозависимости у специалистов-психологов;
  - изменение отношения к проблеме и ее реализации у психологов, принимающих участие в деловой игре.

**Организация и проведение деловой игры**

Процедура деловой игры включает следующие этапы.

***1 этап. Изложение проблемы***

На данном этапе ведущий деловой игры делает информационное сообщение, в котором освещает следующие вопросы.

1. Современное состояние проблемы наркозависимости в стране, городе (районе).
2. Существующие модели профилактики наркозависимости (медицинская, образовательная, социально-психологическая).
3. Виды профилактики (первичная, вторичная, третичная)
4. Цели и стратегия первичной профилактики наркозависимости.

5. Факторы риска наркозависимости (биологические, социальные, психологические).
6. Факторы, препятствующие формированию наркозависимости (социально-психологические, личностные).

Данная информация позволяет участникам деловой игры сориентироваться в проблеме, дает отправные точки для дальнейшей работы в группах.

Этап завершается обозначением целей и задач деловой игры. В нашем случае это:

- определение конкретного содержания профилактической работы для разных целевых групп (дети, родители, педагоги) и форм этой работы;
- разработка целевых программ первичной профилактики для учащихся начальной, средней, старшей школ;
- определение внутренних и внешних ресурсов для проведения работы по первичной профилактике наркозависимости.

***II этап. Разработка системы первичной профилактики наркозависимости в начальной, средней и старшей школах.***

На этом этапе работа проходит в малых проблемных группах. Все участники деловой игры распределяются по малым группам с учетом их личностных и профессиональных качеств. Для эффективной работы групп рекомендуется в каждую группу включать специалистов с различным уровнем квалификации, опыта работы, знания проблемы. Так же желательно, чтобы в группу включились люди, испытывающие друг к другу симпатию и имеющие опыт совместной работы над другими проблемами.

В нашей деловой игре – три проблемные группы.

- 1 группа – должна разработать систему первичной профилактики наркозависимости в начальной школе (1 – 3 классы);
- 2 группа – должна разработать систему первичной профилактики наркозависимости в средней школе (5 – 9 классы);
- 3 группа – должна разработать систему первичной профилактики наркозависимости в старшей школе.

Каждая группа располагается за отдельным столом. Отдельно от групп находятся ведущий деловой игры и внешний эксперт.

Для того, чтобы участники деловой игры могли продуктивно решить стоящие перед ними задачи, ведущий предлагает им методические материалы (см. Приложения 1, 2). Кроме того, на рабочих столах находятся и другие необходимые методические материалы (см. Приложения 3-8).

В процессе работы члены проблемных групп должны:

1. определить «группы риска» наркозависимости для данного возраста;
2. обозначить профилактические мероприятия для каждой группы детей, а также для родителей, педагогов;
3. свести все предложенные мероприятия, упорядочив их, в единую систему;
4. определить условия, методические материалы, специалистов других профессий, которые необходимы для успешной реализации разработанной системы.

Во время обсуждения участники могут обращаться за помощью к внешнему эксперту для уточнения стоящих перед ними задач, получения дополнительной информации по проблеме.

Результатом работы на данном этапе является система первичной профилактики наркозависимости.

### ***III этап. Общее обсуждение разработанных систем.***

На этом этапе каждая группа представляет сообщение по определенной схеме:

1. Планируемые профилактические мероприятия.
2. Исполнитель, сроки проведения каждого мероприятия, общий срок выполнения программы.
3. Основные формы, условия, особенности проведения мероприятий.
4. Привлекаемые дополнительно специалисты и организации для проведения профилактических мероприятий.
5. Ресурсы, необходимые для успешного проведения мероприятий.

После сообщений представителей групп идет работа экспертов. Во время выступления представителя первой группы, члены двух других являются экспертами, оценивающими предлагаемую информацию по следующим критериям:

1. достоинства предложенной системы,
2. возможные недостатки предложенной системы,
3. можно ли оптимизировать данную систему работы? Если можно – предложите как это сделать.

После окончания информационного сообщения эксперты задают уточняющие вопросы.

Затем следуют сообщения экспертов.

Таким образом, каждая группа выступает один раз в роли докладчика и дважды – в роли эксперта.

После выступления групп-экспертов высказываются ведущий деловой игры и внешний эксперт.

Этап считается завершенным после выступления представителей групп, экспертов и уточнения всех нюансов.

#### ***IV этап. Подведение итогов деловой игры***

На этом этапе группы объединяются в общий круг, в который включают ведущий деловой игры и внешний эксперт. Каждый участник деловой игры по кругу говорит о полученном опыте, о чувствах, возникших в процессе деловой игры, об отношении к проблеме.

Во время высказывания остальные члены круга не имеют права перебивать, оценивать (особенно негативно) слова другого. За соблюдением правила строго следит ведущий. Это делается для того, чтобы не разрушить доверительную атмосферу, возникшую в процессе деловой игры. После прохождения круга некоторые захотят высказаться повторно, что должно быть им позволено. Ведущий деловой игры и внешний эксперт высказываются последними.

Этап считается завершенным, когда высказались все.

Для успешного проведения деловой игры и ее результативности необходимо жестко соблюдать регламент.

**I этап.** Изложение проблемы – до 30 минут

**II этап.** Разработка системы первичной профилактики наркозависимости в начальной, средней, старшей школах – 2 часа

После завершения II этапа объявляется перерыв – 20 минут

**III этап.** Общее обсуждение разработанных систем

Доклад представителя группы – 10 минут

Работа экспертов – 10 минут

Доклад экспертов – 10 минут

В связи с тем, что в деловой игре принимают участие три группы, общее время этапа – 1 ч. 30 мин.

**IV этап.** Подведение итогов – 20-30 минут

Таким образом, общее время деловой игры составляет от 4 часов 30 минут до 4 часов 50 минут.

Материалы, необходимые для проведения деловой игры:

- отдельное помещение,
- комплект методических материалов (см. Раздаточные материалы 1-6.),
- бумага, ручки,
- часы для контроля за временем.

### Описание деловой игры

13 сентября 2000 года силами психологов образовательных учреждений Кировского района г.Ростова-на-Дону была проведена деловая игра «Разработка системы первичной профилактики наркозависимости в условиях школы (района)». Игра проводилась в кабинете психолога СОШ №47.

Ведущий и организатор деловой игры – психолог Кировского РОО Захарова О.А.

Внешний эксперт – кандидат психологических наук, научный консультант Центра профилактики наркомании Осипова А.А.

Так как, в основном, участники деловой игры имели предыдущий опыт совместной работы, после информационного сообщения ведущего на первом этапе вопросов не было. Мы быстро перешли к этапу II.

Обсуждение в группах было бурным. Наиболее спорным оказалось следующее: какие мероприятия можно считать профилактическими; кто их должен проводить – только ли психолог, или же педагоги, привлеченные специалисты (наркологи, работники ОППК и т.д.); как привлекать к данной работе родителей; как мотивировать педагогов и администрацию образовательного учреждения для проведения первичной профилактики наркозависимости. Остро обсуждались вопросы, касающиеся того, кто несет ответственность в образовательных учреждениях за профилактику наркозависимости в целом и за проведения каждого конкретного мероприятия в частности. Затруднения вызвали вопросы, касающиеся сроков проведения мероприятий, критериев результативности профилактической работы. создания системы единого мониторинга.

В тех ситуациях, когда участники деловой игры испытывали значительные затруднения, они прибегали к помощи внешнего эксперта. Она помогала членам группы структурировать их предложения, определять ресурсы деятельности по профилактике наркозависимости, оптимально устанавливать сроки проведения мероприятий.

Несмотря на общие цели и задачи, каждая группа работала по-разному. Одна группа выработала общую схему, а затем ее детализировала. В другой группе каждый сначала изложил свое видение системы (в течение 10-15 минут), затем это все сводилось воедино. Третья группа сначала выделила центральные проблемы, а пути решения этих проблем и создали целостную систему.

Работа настолько захватила участников, что дискуссии продолжались и во время перерыва.

После перерыва коллеги с новыми силами ринулись в бой. На различных этапах работы групп инициатива переходила от одних участников дело-

вой игры к другим. И те, кто был более активен на этапе обсуждения, выступления на III этапе доверили другим.

Во время обсуждения эксперты подчеркивали достоинства каждой разработанной системы. А говоря о недостатках, останавливались не столько на недоработках, сколько на возможностях усовершенствования предложенных систем. Это оказалось весьма полезным для всех участников обсуждения.

На этапе подведения итогов все коллеги говорили о необходимости работы по первичной профилактике наркозависимости. Отмечали, что в результате участия в деловой игре пришло более четкое видение и других профессиональных проблем.

А теперь – главное, те самые системы первичной профилактики, которые были нами разработаны. Признаемся, что считаем их только первым шагом в данной работе. Ведь разработанная система это еще далеко не система внедренная. Мы реально подходим к сделанному, четко видя достоинства и недостатки. Тем не менее, предлагаем наш труд Вашему вниманию. Надеемся, что, основываясь на нем, Вы пойдете дальше, создадите что-то более совершенное. интересное. И поделитесь своими наработками с нами.

## **НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА**

### ***Цели первичной профилактики наркозависимости в начальной школе:***

1. Адаптация учащихся к школе

### ***Задачи:***

1. Налаживание взаимодействия школы и семьи
2. Оптимизация педагогических стилей учителей, работающих в начальной школе
3. Формирование традиций в каждом конкретном классе: празднование дней рождений детей, общепринятых праздников (Новый год, День учителя и т.д.), специфических праздников для данного класса, школы, города, совместные поездки на природу, походы в театры, на выставки
4. Формирование у детей здорового образа жизни.

Одна из важнейших причин начала употребления ПАВ детьми и подростками – дезадаптация в социуме. Известно, что у многих детей имеется синдром школьной дезадаптации. И, соответственно, эти дети попадают в «группу риска» наркозависимости. Поэтому основная цель первичной профилактики наркозависимости на начальном этапе – успешная адаптация всех учащихся первых классов школе.

### ***Критерии отслеживания эффективности предложенной системы работы***

1. Изменение количества детей, попадающих в «группу риска» при поступлении в первый класс и при окончании третьего класса
2. Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «группу риска».

**Система мероприятий по первичной профилактике  
наркозависимости в начальной школе**

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b>              | <b>Кто проводит</b> | <b>Кто привлекается для проведения</b> | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>                     |
|--|--------------------------------------|---------------------|--|---|
| 1. Диагностика учащихся с целью выделения «группы риска», дальнейшего прогноза   | сентябрь<br>1-й класс                | психолог            |  | Методики для диагностики, бумага  |
| 2. Ведение курса «Введение в школьную жизнь» с целью предотвращения дезадаптации | сентябрь<br>1-й класс                | психолог            |  | Материалы для проведения занятий: бумага, цветные карандаши, пластилин и т.д. |
| 3. Диагностика уровня адаптации детей к школе                                    | октябрь-ноябрь<br>1-й класс          | психолог            |  | Методики для диагностики  |
| 4. Коррекционные занятия для детей, испытывающих трудности при адаптации к школе | ноябрь-январь<br>1-й класс           | психолог            |  | Отдельное помещение, канцтовары, игрушки                                      |
| 5. Повторная диагностика с целью отслеживания результатов коррекционной работы   | февраль<br>1-й класс                 | психолог            |  | Методические материалы, бумага  |
| 6. Ведение занятий по программе «Азбука здоровья»                                | 2-й класс<br>34 часа в каждом классе | валеолог            | Благотворительный фонд «Мост»          | Тетрадь по валеологии для каждого ребенка. Наглядные материалы по курсу.      |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b>    | <b>Кто проводит</b> | <b>Кто привлекается для проведения</b> | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>  |
|--|----------------------------|---------------------|--|--|
| 7. Реализация программы «Я – школьник», направленной на обучение навыкам общения, оптимизацию самооценки, повышение социальной компетенции   | 3-й класс<br>36 часов      | психолог            |  | Учебник для каждого ребенка «Психология для малышей» или любой другой согласно программе. Тренинговые принадлежности |
| 8. Театрализованные представления на тему здоровья. Каждый класс готовит 3-4 сценки  | 1-3 классы                 | вожатая             | старшеклассники                        | костюмы, канцтовары  |
| 9. Диагностика функционального состояния учащихся, наличия у них тревожности, депрессивности; уровня их самооценки, их успешности в учебной деятельности, степени адаптированности, готовности к средней школе с целью выделения учащихся «группы риска» | 3-й класс<br>март-апрель   | психолог            |  | Методические материалы, бумага   |
| 10. Сравнительный анализ «группы риска» наркозависимости (начало первого класса, окончание третьего класса) с целью отслеживания эффективности программы профилактики наркозависимости   | апрель-май                 | психолог            |  | бумага   |
| 11. Проведение родительских собраний, в т.ч. «нестандартных», для родителей с целью  | в течение всего обучения в | педагог             | валеолог, психолог,                    | Методические материала-  |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b>                    | <b>Кто проводит</b>                                     | <b>Кто привлекается для проведения</b>              | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b> |
|--|--|---|---|---|
| информирования о факторах риска наркозависимости детей; факторах, препятствующих наркозависимости и т.д.   | начальной школе                            |   | врач-педиатр, нарколог и т.д.                       | лы. бумага  |
| 12. Организация совместной деятельности детей и родителей, ориентированной на здоровый образ жизни (выезды на природу, соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья» и т.д.) | в течение всего обучения в начальной школе | педагог   | родители, другие педагоги, работающие в этом классе | Методические материалы                                    |
| 13. Информирование педагогов и факторах риска наркозависимости детей (стиль педагогического общения как стрессовый фактор)   | каникулы                                   | психолог  | Специалисты Центра профилактики наркозависимости    | Методические материалы                                    |
| 14. Тренинг для учителей начальных классов «Формирование навыков педагогического общения» (8 занятий)  | каникулы                                   | психолог или специалисты Центра профилактики наркомании |   | Методические материалы для тренинга                       |



## **СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

### ***Цели первичной профилактики наркозависимости в средней школе:***

1. Предотвращение употребления подростками ПАВ
2. Формирование у подростков здорового образа жизни

### ***Задачи:***

1. Формирование позитивного отношения подростков к себе
2. Формирование ответственности за свое поведение
3. Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости в средней школе акцент необходимо делать на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии.

### ***Критерии отслеживания эффективности предложенной программы***

Предлагается два способа отслеживания эффективности

1. Отслеживание эффективности всей программы в целом. Критерии:
  - 1.1. Появление у подростков устойчивых интересов
  - 1.2. Повышение успеваемости
  - 1.3. Изменение количества подростков, стоящих на учете в ОППН
  - 1.4. Изменение количества детей, состоящих в «группе риска»
  - 1.5. Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «группу риска»
2. Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия. После проведения мероприятий (родительские собрания, тренинги, дискуссии, супервизии и т.д.) проводится анкетирование, опросы участников (детей, родителей) с целью отслеживания эффективности мероприятия, динамики отношения к проблеме, динамики осознания проблемы. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, опросы экспертов, сочинения, наблюдение, социометрия.



**Система мероприятий по первичной профилактике  
наркозависимости в средней школе**

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>        | <b>Кто привлекается для проведения</b>                                  | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b> |
|--|-------------------------|----------------------------|---|---|
| 1. Совещания для директоров образовательных учреждений с целью введения их в проблему, получения от них поддержки в реализации системы работы  | сентябрь-октябрь        | Администрация РОО, ГУО     | Специалисты Центра профилактики наркозависимости                        | Приказы РОО, ГУО  |
| 2. Обучающие семинары для завучей по воспитательной работе, социальных педагогов с целью введения их в проблему, включение в деятельность по реализации данной системы профилактики                                      | сентябрь-октябрь        | Администрация РОО, ГУО     | психологи школ, РОО   | Приказы РОО, ГУО  |
| 3. Лекции, семинары для педагогов. Темы: «Возрастные особенности подростков», «Особенности отношения детей к наркотикам», «Факторы риска наркозависимости», «Стиль педагогического общения как стрессовый фактор» и т.д. | каникулы                | психолог школы             | наркологи, специалисты Центра профилактики наркозависимости, ОППН и др. | Методическая литература, видеотехника                     |
| 4. Тренинг для педагогов, работающих в средней школе «Формирование навыков педагоги-   | каникулы                | психолог школы или специа- |   | Методические материалы для                                |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>                       | <b>Кто привлекается для проведения</b>                                 | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b> |
|--|-------------------------|---|--|---|
| ческого общения» (8 занятий)   |                         | лист Центра профилактики наркозависимости |  | тренинга  |
| 5. Занятия для педагогов с целью обучения их техникам релаксации, АТ, диссоциации и т.д.   | каникулы                | специалисты ПЦО                           |  |   |
| 6. Тренинги, супервизии для психологов школ  | в течение учебного года | специалисты ПЦО                           | Специалисты Центра профилактики наркозависимости                       | Финансирование  |
| 7. Тематический всеобуч для родителей (лекции, семинары, беседы, классные часы). Темы: «Сексуальное развитие подростков», «Особенности обучения», «Особенности отношения подростков к наркотикам», «Индивидуально-типологические особенности детей», «Психологические особенности подростков» и т.д. | постоянно               | психолог школы, классные руководители     | наркологи, ОППН, специалисты ПЦО, Центра профилактики наркозависимости | Техническое оснащение, методическая литература, буклеты   |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>                   | <b>Кто привлекается для проведения</b> | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>                  |
|--|-------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 8. Неспецифическая диагностика подростков <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление «группы риска» наркозависимости</li> <li>- выявление индивидуально-личностных особенностей подростков</li> </ul>                        | сентябрь                | психолог школы, классные руководители |  | Дополнительные ставки психологов, анкеты, методическое обеспечение, бумага |
| 9. Специфическая диагностика подростков <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление отношения подростков к наркотикам и их употреблению</li> <li>- выявление объема знаний и представлений подростков о наркотиках</li> </ul> | ежегодно                | психолог школы                        | студенты-практиканты                   | Дополнительные ставки психологов, методическое обеспечение, бумага         |
| 10. Постоянный анализ информации, полученной в результате неспецифической и специфической диагностики, с целью определения тематик лекций, бесед, дискуссий с подростками  | ежегодно                | психолог школы                        | студенты-практиканты                   | Дополнительные ставки психологов, методическое обеспечение, бумага         |
| 11. Проведение тематических бесед, дискуссий с   | 1 раз в чет-            | классный ру-                          | психолог школы,                        | Методическая   |

| <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>  | <b>Кто привлекается для проведения</b>                           | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>  |
|---|-------------------------|--|--|--|
| подростками по различным аспектам проблемы  | верть                   | ководитель   | нарколог, ОППН, специалисты Центра профилактики наркозависимости | литература, буклеты, видеотехника, видеофильмы             |
| 12. Тренинги для подростков с целью формирования у них ответственности за свое поведение: «Тренинг уверенного поведения», «Тренинг общения», «Умение сказать «нет» и т.д. | 1 раз в год             | психологи  | специалисты ПЦО, Центра профилактики наркозависимости            | Дополнительные ставки психологов, методическое обеспечение |
| 13. Организация досуговых мероприятий с целью формирования у подростков принятия себя через вовлечение в новые виды деятельности  | постоянно               | социальные педагоги, завучи по ВР, классные руководители, досуговые центры | общественные организации, родители                               |  |

## **СТАРШАЯ ШКОЛА**

### ***Цели первичной профилактики наркозависимости в старшей школе:***

1. Предотвращение употребления ПАВ старшими подростками
2. Воспитание, формирование в старших подростках желания, умения, способности пропагандировать здоровый образ жизни в среде сверстников

### ***Задачи:***

1. Формирование позитивного отношения подростков к себе
2. Формирование ответственности за свое поведение
3. Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению

Известно, что референтная группа для подростков – сверстники. Зачастую, подростки негативно воспринимают поступающую от взрослых информацию, действуя по принципу: «Выслушай взрослого и сделай наоборот». Считаем, что в этом возрасте целесообразно действовать через волонтеров из среды самих подростков. Предполагается поощрение наиболее активных из них (путевки, подарки, грамоты и т.д.)

### ***Критерии отслеживания эффективности предложенной программы***

1. Уровень и степень добровольной вовлеченности родителей, детей и других людей в мероприятия.
2. Изменение отношения к возможному приему ПАВ
3. Уровень конфликтности в подростковой среде
4. Оптимизация внутрисемейных отношений



**Система мероприятий по первичной профилактике  
наркозависимости в старшей школе**

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>   | <b>Кто привлекается для проведения</b>  | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>         |
|--|-------------------------|---|---|---|
| 1. Анкетирование учащихся с целью определения степени их занятости во внеучебное время   | октябрь                 | кл. руководитель  | психолог  | Анкеты, бумага  |
| 2. Анкетирование учащихся с целью определения отношения к ПАВ и их употреблению  | октябрь                 | психолог  | кл. руководитель  | Анкеты, бумага  |
| 3. Опрос детей по факторам «жизненных опасностей» с целью определения степени осознания ими негативных последствий употребления ПАВ                  | октябрь                 | психолог  | кл. руководитель  | Опросник, бумага  |
| 4. Активные методы изменения отношения подростков к ПАВ и их употреблению<br>- групповые дискуссии<br>- ролевые игры<br>- мозговой штурм<br>- беседы | в течение года          | психолог, социальный педагог, кл. руководитель, учителя - предметники, родители | наркологи, ОППН, специалисты ПЩО, Центра профилактики наркозависимости, «Школы выживания», «Службы спасения» и т.д. | Методическая литература, видеотехника, видеofilmы, буклеты и т.д. |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>  | <b>Кто привлекается для проведения</b> | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b>  |
|--|-------------------------|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- акции милосердия</li> <li>- тренинги и т.д.</li> </ul>  |                         |  |  |  |
| 5. Формирование инициативной группы из подростков для организации внутришкольной работы по профилактике наркозависимости   | декабрь-февраль         | психолог, учащиеся 9-10 классов                            | кл. руководители, родители             | помещение  |
| 6. Проведение культмассовых мероприятий в школе для организации досуга подростков <ul style="list-style-type: none"> <li>- дискотека</li> <li>- школьный театр и т.д.</li> </ul> | в течение года          | кл. руководители, завучи по ВР, родители. администрация ОУ | Специалисты диск-жокеи, актеры и т.д.  | Помещение, муз. оборудования, костюмы и др. инвентарь      |
| 7. Спортивные мероприятия <ul style="list-style-type: none"> <li>- походы</li> <li>- спортивный клуб и т.д.</li> </ul>   | в течение года          | учитель физ. воспитания, родители                          | приглашенные специалисты               | спорт. инвентарь, транспорт, дополнительное финансирование |

| <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>                               | <b>Кто привлекается для проведения</b> | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b> |
|---|-------------------------|---|--|---|
| 8. Организация работы школьного радицентра, выпуск школьной газеты  | в течение года          | учащиеся 9-11 классов, кл. руководители, психолог | администрация ОУ, городские СМИ        | школьный радицентр, помещение для сборов и выпусков газет |
| 9. Родительские собрания с целью введения родителей в проблему, активного подключения их к отдельным направлениям совместной с подростками деятельности (театр, походы и др.) | октябрь-ноябрь          | администрация ОУ, кл. руководители, психолог      |  | Информационные материалы о проблеме                       |
| 10. Индивидуальные консультации для родителей   | в течение года          | психолог  | различные специалисты                  |   |
| 11. Организация и функционирование родительского клуба  | октябрь-май             | психолог, социальный педагог                      | врачи, юристы и т.д.                   | Помещение, литература                                     |

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Сроки проведения</b> | <b>Кто проводит</b>                | <b>Кто привлекается для проведения</b>   | <b>Что необходимо для успешной реализации мероприятия</b> |
|--|-------------------------|------------------------------------|--|---|
| 12. Участие родителей, по мере необходимости, в мероприятиях для подростков (походы, экскурсии, дискотеки) | в течение года          | администрация ОУ, кл. руководители |  |   |
| 13. Участие педагогов-предметников в организации и проведении мероприятий для подростков                   | в течение года          |                                    |  |   |
| 14. Семинары и тренинги для педагогов по различной тематике  | в течение года          | психолог                           | ПЦО, Центр профилактики наркозависимости | Дополнительное финансирование, мет. литература            |

## **Заключение**

Разрабатывая систему первичной профилактики наркозависимости, мы исходили из того, какие мероприятия необходимо осуществлять для предотвращения употребления ПАВ детьми и подростками. Понятно, что даже в условиях большого города, при возможности привлечения различных специалистов, не все может быть выполнено в полном объеме из-за недостаточного финансирования, загруженности психологов школ, отсутствия необходимых методических материалов и т.д.

При описании системы работы специально была введена графа 5, которая поможет определиться в том, насколько реально проведение тех или иных мероприятий на различных этапах деятельности. Решение вопросов, указанных в той же графе, будет способствовать расширению репертуара предложенных мероприятий.

## Раздаточный материал 1.

**«РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТИ  
В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ (РАЙОНА)»**

**Цель:** разработка системы первичной профилактики наркозависимости в условиях школы (района).

**Задачи:**

- Определение мероприятий для детей, родителей, педагогов, проводимых в рамках первичной профилактики наркозависимости;
- Определение организаций, могущих помочь в проведении конкретных мероприятий;
- Определение того, что необходимо для успешного проведения обозначенных мероприятий (специалисты, литература, буклеты, определенные знания у психологов, дополнительное финансирование и т. д.).

Стратегия работы проблемной группы.

1. Определение «групп риска» наркозависимости для данного возраста.
2. Разделение детей на группы: «риска», без риска и т. п.
3. Обозначение мероприятий для каждой группы детей, родителей, педагогов.
4. Простраивание единой системы мероприятий.
5. Определение того, что необходимо для успешного их проведения.

Доклад представителя группы строится по схеме:

1. Проводимые мероприятия.
2. Кто проводит.
3. Как проводится (форма, условия и т. д.).
4. Кто привлекается дополнительно для проведения (организации, люди).
5. Что необходимо для успешного проведения.

Вопросы экспертам.

1. Достоинства предложенной системы.
2. Возможные её недостатки.
3. Можно ли оптимизировать предложенную систему работы? Если можно-предложите, как это сделать.

## ШПАРГАЛКА.

Сочетание факторов риска имеет геометрически прогрессирующий эффект. Социальные и психологические факторы риска могут быть исправлены, нейтрализованы, а также предупреждены с помощью психологических методов коррекции. Биологические факторы риска могут быть предупреждены мерами медико-биологической профилактики.

### Организации, которые можно привлекать к проведению мероприятий:

- ОППН;
- Таможня;
- Благотворительный фонд «МОСТ»;
- Областной центр планирования семьи и репродукции человека;
- Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом;
- «Школа выживания»;
- служба спасения;
- ПЦО;
- Центр профилактики наркозависимости;
- Врач-нарколог района;
- СМИ...

### О чем помнить при составлении программы:

1. Особенности возраста.
2. Ведущая деятельность.
3. Референтная группа / личность для данного возраста.
4. Факторы риска.
5. Факторы, препятствующие формированию наркозависимости.

## Раздаточный материал 2

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

1. Патология беременности.
2. Осложненные роды (затяжные, с родовой травмой или гипоксией новорожденного).
3. Тяжело протекавшие или хронические заболевания детского возраста (не исключаются простудные, воспаления легких, ангины).
4. Сотрясения головного мозга, особенно многократные.
5. Алкоголизм и/или наркомания у близких родственников.<sup>1</sup>

Добавляются еще и следующие:

- резидуальное органическое поражение головного мозга;
- хронические болезни печени с нарушением ее детоксицирующей функции;
- степень изначальной толерантности, а именно устойчивость организма к определенным видам наркотика;
- природа того вещества, которым злоупотребляют.<sup>2</sup>

Биологические факторы на прямую влияют на функциональные возможности головного мозга, уменьшая его способность переносить интенсивные или продолжительные нагрузки, причем не только и не столько в интеллектуальной, сколько в эмоциональной сфере. Т.е., человек с благополучным анамнезом после более или менее тяжелого «удара судьбы» легко может собраться, мобилизоваться, вернуться к нормальному ритму жизни. А имеющему в биографии, например сотрясение мозга, сделать это намного труднее. На подсознательном уровне травмированный постоянно ищет средство, которое было бы в состоянии, хоть на короткое время, вернуть эмоциональную устойчивость или повысить ее. Таким средством может стать наркотик.<sup>3</sup>

**МОТИВЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ.**

1. Позитивные - для получения удовольствия;
2. Негативные – защита от тоски;
3. Нейтральные – для приспособления к окружающим

---

<sup>1</sup> Битенский В.С. и др. Наркомания подростков. Киев. 1989.- с. 108.\ стр.58.

<sup>2</sup> Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. Ленинград.1991.- с.304 \ стр.26

<sup>3</sup> Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. М., Изд-во «БИ-НОН», 1999.-с. 128\стр.59

### СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

Следующие характеристики семейного воспитания могут стать причиной формирования наркозависимого поведения:

- неполная семья;
- сильная занятость родителей;
- отсутствие братьев и сестер;
- алкоголизм и наркомания родителей;
- преждевременное освобождение от опеки родителей;
- гиперопека со стороны родителей;
- искажение семейных отношений, приводящее к неправильному освоению социальных ролей;
- психические заболевания, скверный характер или частые нарушения общепринятых правил у кого-либо из близких родственников;
- эмоциональное отвержение ребенка родителями<sup>1</sup>.

Эмоциональное отвержение нарушает социализацию в семье, что приводит к:

- искажению образа своего «Я»;
- заниженной самооценке;
- нарушение мотивационной сферы;
- аддиктивному поведению как к одной из форм психологической защиты.<sup>2</sup>

Другие социальные факторы риска.

- доступность наркотического вещества;
- степень грозящей ответственности;
- «мода» на наркотик;
- влияние группы сверстников.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. М., издат.»БИНОН», 1999- с.128 .

<sup>2</sup> Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. Ленинград, 1991. -с. 304., стр.52.

<sup>3</sup> Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. Ленинград, 1991. -с. 304., стр.26

**ВОЗРАСТНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ПОДРОСТКОВ КАК  
ФАКТОР РИСКА.**

- реакция эмансипации;
- хобби-реакция;
- формирующиеся сексуальные влечения;
- группирование со сверстниками<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Личко А.В., Битенский В.С. Подростковая наркология. Ленинград, 1991.-с. 304.,стр.55

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА.**

1. Низкая самооценка.
2. Фокусировка на внешнее окружение: оценка своего настроения на основании настроения других людей, внушаемость.
3. Неспособность идентифицировать или выразить чувства.
4. Неспособность просить помощь: «если ты сам не позаботишься о себе, то никто о тебе не позаботится».
5. Экстремальное мышление.
6. Низкая стрессоустойчивость.<sup>1</sup>
7. Высокая подверженность влиянию групповых норм
8. Повышенная тревожность, импульсивность как качество характера.
9. Низкая переносимость фрустраций.
10. . Неспособность к продуктивному выходу в ситуациях затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
11. Неспособность к продуктивному выходу из психотравмирующих ситуаций.
12. Несформированность способов психологической защиты, позволяющей справиться с эмоциональным напряжением.
13. Любопытство в сочетании с другими факторами риска и/или особенностями в личностной сфере.
14. Низкий самоконтроль.
15. Деформированная система ценностей.
16. Завышенная самооценка.
17. Болезненная впечатлительность, обидчивость, повышенная конфликтность и т.д.

**СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА.**

1. Трудные жизненные ситуации – болезнь, опасность инвалидизации или смерти.
2. Трудные ситуации, связанные с выполнением какой – либо задачи – затруднения, противодействия, помехи, неудачи.
3. Трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием – ситуации оценки, критика, конфликты, давление.

Дети и подростки не обладают достаточным опытом анализа психотравмирующих ситуаций, поэтому не могут адекватно воспринимать такие ситуации. И тогда действие их на личность определяется следующим образом:

---

<sup>1</sup> Березина С.В. и др. Пути и методы предупреждения подростковой и юношеской наркомании., Самара.,1999 – 54 57 стр.

- напряженность от неспособности справиться с проблемой, внутренняя установка на бессилие, неудачу и т.д.
- напряженность по поводу неспособности что-либо предпринять вообще.

К вышеперечисленным добавляются так же следующие факторы:

- нравственная незрелость личности, нарушенная социальная микросфера, индивидуально – биологические особенности личности, индивидуально – психологические и нервно – психические аномалии личности

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

### **1. В семье:**

- проводилось предродовое обследование;
- установлены близкие отношения с детьми;
- поощряется приобретение знаний;
- ценятся принципы;
- имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций;
- родители проводят много времени с детьми;
- родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить с ними отношения авторитарно;
- члены семьи заботятся и защищают друг друга;
- члены семьи четко видят свое будущее;
- семья поддерживает связь с педагогами;
- обязанности в семье распределены посильно.

### **2. В школе:**

- педагоги предъявляют высокие требования к ученикам;
- поощряется выбор цели и ее достижение;
- поощряется социально направленная деятельность – альтруизм, умение сотрудничать;
- предоставляется возможность: раскрываться лидерам, учиться принимать решения;
- учащиеся имеют навыки социального общения;
- родители вовлечены в жизнь школы, класса;
- проводятся различные акции антинаркотического содержания в рамках психопрофилактической работы;
- персонал школы видит свою роль в качестве заботливых попечителей.

### **3. В обществе:**

- нормы поведения и политика направлены на поддержку не потребления наркотиков;
- подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь;
- существует система помощи и социальной поддержки;
- молодежь вовлекается в деятельность общественных организаций.

### **4. Среди ровесников:**

- уважение строится без потребления наркотиков, уважаются авторитет;
- подростки привязаны к определенной группе;
- ценится уникальность каждой личности, составляющей группу общения.

**5. Социальная работа:**

- подростки вовлекаются в организации и участвуют в проведении различных мероприятий спортивного, познавательного, общественно-значимого характера;
- существует система учреждений и организаций, позволяющая детям и подросткам удовлетворять свое любопытство и потребность в общении, самоутверждении;
- существует развитая и доступная детям и подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Березин С.В. и др. Психология ранней наркомании. Самара., 1997-с.64.

**ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.**

1. Видение жизненной перспективы.
2. Высокий самоконтроль.
3. Высокая стрессоустойчивость, умение взять себя в руки.
4. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями.
5. Адекватность самооценки.
6. Способность к конструктивному поведению в ситуации конфликта.
7. Здоровое и развитое чувство юмора.
8. Способность к продуктивному выходу из ситуаций затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
9. Сформированность и эффективность способов психологической защиты, позволяющей справляться с эмоциональным напряжением.
10. Умение находить конструктивные решения при наличии психотравмирующих ситуаций.<sup>1</sup>

Религиозность может быть действенным фактором защиты<sup>2</sup>.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 3***

---

<sup>1</sup> Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании. Самара., 1997-с.64

<sup>2</sup> Проценко Е.Н. Наркотики и наркомания. М., 1999г. – с.29.

## "ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ" из программы «Teenstar» (Dr.H.Klaus).

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, но поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие

заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или отрывтую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1. Белогуров С.Б. "Популярно о наркотиках и наркоманиях" – М., СПб, 1998
2. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании.- Самара, 2000
3. Битенский В.С. и др. Наркомания у подростков. Киев .1988
4. Журавлёва О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени». // Работающие программы. Выпуск 4. М., 2000
5. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского -М., 1994
6. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога.- М.,1997
7. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. – М., 1993
8. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях, СПб, 1996
9. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. – М., 1991
10. Наркомании и токсикомании у несовершеннолетних и молодежи. Сб. научно-методических материалов под ред. Красильникова Г.Т. Новосибирск, 1995
11. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде //Вестник образования. № 8.2000 г.
12. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.
13. Причины распространения и пути профилактики наркомании. // Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2001.
14. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков. Кемерово, 1997
15. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000
16. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. СПб, 1998
17. Сирота Н.А., Ялгонский В.М. Программа формирования эдорового жизненного стиля. // Работающие программы. Выпуск 5.М., 2000.
18. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999
19. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего.- М., 1999
20. Шаг за шагом от наркотиков. // Книга для родителей, СПб., 1999
21. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под ред. Л.М.Щипицыной и Е.И.Казаковой, СПб, «Детство-Пресс», 2001.