

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

ЗДОРОВАЯ ЮНОСТЬ

ПРОГРАММА



Автор:

Е.Г. Казанцева – старший методист информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ

Рецензент:

Е.В. Ситникова – кандидат психологических наук, декан факультета психологии и социально-гуманитарных технологий Тихоокеанского государственного университета

Здоровая юность. Программа. – Е.Г. Казанцева. – Хабаровск, – 2017. – 47 с.

Программа "Здоровая юность" и может быть использована для проведения профилактической работы с подростками и их родителями (законными представителями).

СОДЕРЖАНИЕ

Карта программы

Пояснительная записка

Занятие 1. "Ценности моей жизни"

Занятие 2. "Живи свободно без наркотиков!"

Занятие 3. "Твое будущее в твоих руках"

Занятие 4. "Приключенческая игра "Сохрани себя"

Занятие для родителей № 1. "Проблемы зависимого поведения. Что делать?"

Занятие для родителей № 2. "О факторах начала употребления наркотических веществ подростками"

Словарь терминов

Приложение

Список использованных источников

КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Программа по профилактике употребления наркотических средств "Здоровая юность"
Автор программы	Е.Г. Казанцева – старший методист информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ
Место проведения	Общеобразовательные организации Хабаровского края
Форма проведения	Информационно-просветительские занятия с тренинговыми упражнениями
Цель программы	Сформировать у подростков навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья и отказ от употребления наркотических средств.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - информировать подростков и родителей о вреде употребления наркотических веществ, административной и уголовной ответственности за правонарушения в сфере незаконного оборота наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов; - развить у подростков навыки принятия решений, критического мышления; - помочь подросткам выработать навыки сопротивления негативному влиянию сверстников; - ознакомить участников с принципами здорового образа жизни и безопасного поведения; - сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям, образу жизни и своему будущему; - повысить родительскую компетентность в вопросах формирования у подростков навыков уверенного отказа от употребления наркотических веществ; - ознакомить родителей с понятием зависимого поведения и основными формами профилактической работы с зависимым поведением.
Условия участия в программе	Обучающиеся от 13 лет

<p>Краткое содержание программы</p>	<p>Данная программа разработана для реализации в образовательных организациях.</p> <p>Длительность программы рассчитана на шесть занятий по 45 минут: четыре занятия для подростков, два занятия для родителей.</p> <p>Форма проведения занятий включает: мини-лекции, дискуссии, мозговой штурм, ролевые игры, индивидуальные и групповые задания, тесты и анкеты.</p> <p>В ходе проведения программы участники обретут специфические качества и навыки о вреде употребления наркотических средств, способ отказа от наркотических веществ, актуализируют знания о причинах отказа от наркотических веществ, приобретут навыки и умения для сознательного выбора и самостоятельности решений.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня подростковой компетенции в вопросах опасности употребления наркотических средств, административной и уголовной ответственности за незаконный оборот наркотических средств; - укрепление основных человеческих ценностей у подростков; - создание положительной мотивации на здоровый образ жизни; - использование участниками полученных навыков отказа от наркотиков, развитие критического мышления и осознанного выбора; - развитие у подростков навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, принятия решения и критического мышления.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наркомания – одна из наиболее серьезных проблем в нашей стране, особенно среди молодежи. Количество наркоманов увеличивается, а их средний возраст уменьшается. Проблема наркомании усугубляется так же криминальной ситуацией, смертностью, риском заражения инфекциями, включая ВИЧ.

По данным доклада о наркоситуации в Хабаровском крае в 2016 году специализированными наркологическими учреждениями Хабаровского края зарегистрировано 24067 больных наркологическими расстройствами (в 2015 г. – 25600; в 2014 г. – 25961), или 1803,4 на 100 тыс. населения (в 2015 г. - 1912,9; в 2014 г. – 1939,4).

Среди зарегистрированных наркоманов можно выделить группы по видам наркотических веществ: потребители опиоидов (71,9%, 2034 зарегистрированных), потребители каннабиноидов (19,6%, 554 чел.), потребители других наркотиков и их сочетаний (5,2%, 146 чел.) и других психостимуляторов (3,3%, 93 чел.) . Среди потребителей каннабиноидов зарегистрировано детей в возрасте до 14 лет – 2 человека (0,4%).

Подростки начинают приобщаться к наркотикам, прежде всего через препараты каннабиса (конопли). Они считают коноплю "легким" наркотиком и не видят опасности в ее употреблении, так же немаловажно и то, что препараты каннабиса легкодоступны и недороги.

В течение 2016 года специализированными медицинскими учреждениями края зарегистрировано 1403 человека (2015 г. - 1464 человек), употребляющих наркотики с вредными (пагубными) последствиями, что на 4,2% меньше, чем в 2015 году.

Из числа лиц, зарегистрированных с диагнозом "пагубное (с вредными последствиями) употребление" наркотических средств:

- увеличилось в 2 раза количество детей до 14 лет (с 2-х в 2015 г. до 4-х в 2016 г.);

- уменьшилось количество лиц в возрасте 15-17 лет на 31,4% (с 67 в 2015 г. до 51 в 2016 г.);

Число лиц, зарегистрированных с диагнозом "пагубное (с вредными последствиями) употребление психотропных веществ" увеличилось на 7,3% (с 121 потребителя в 2015 г. до 130 потребителей в 2016 г.). Из них:

- уменьшилось количество детей до 14 лет (с 24 чел (19,8%) в 2015г. до 23 человека (17,7%) в 2016г.);

- уменьшилось количество подростков (с 68 чел - 56,1% в 2015г. до 64 человека - 46,2% в 2016г.).

Не смотря на то, что показатели снизились за год, вызывает беспокойство широкая вовлеченность детей и подростков в потребление наркотических и психотропных веществ.

Число лиц, зарегистрированных с впервые в жизни установленным диагнозом "пагубное (с вредными последствиями) употребление наркотических средств", по итогам 2016 года уменьшилось в 1,4 раза (с 610 потребителей в 2015 году до 424 потребителей в 2016 году).

В структуре лиц, состоящих на учете с указанным диагнозом, в 1,6 раза уменьшилось количество лиц в возрасте 15-17 лет (с 36 лиц в 2015 году до 22 лиц в 2016 году).

Однако, при снижении в 2016 году наркологических показателей уровня первичной заболеваемости наркологическими расстройствами, произошло увеличение на 25,0 % показателей первичной заболеваемости употребления ненаркотических психоактивных веществ с вредными последствиями (за счет употребления летучих растворителей: клей "Момент", бензин, газ пропан, курение табака, употребление "Насвай"2).

По итогам 2016 года в Хабаровском крае снизилось число отравлений наркотическими средствами. Наибольшее число отравлений наркотическими средствами (60 % от общего числа) зарегистрировано среди лиц в возрасте – 25-36 лет, минимальный возраст – 11 лет.

В 2016 году зарегистрировано 22 случая острого отравления курительными смесями в городах Хабаровске и Комсомольске-на-Амуре. Среди пострадавших – 6 школьников в возрасте 13-17 лет и 4 учащихся средних специальных учреждений (18-22 лет).

Данные мониторинга наркоситуации в Хабаровском крае свидетельствуют о том, что проблема распространения и употребления наркотических средств среди подростков является чрезвычайно актуальной. Первое приобщение подростков к наркотическим веществам происходит уже до 14 лет.

Вместе с тем, следует отметить, что обозначенные статистические показатели не в полной мере отражают истинное положение дел с распространением наркомании в крае. По экспертным оценкам, число лиц, употребляющих наркотики и обращающихся за медицинской помощью, соотносится с истинным числом больных наркоманией как 1:5 (рассчитанное по методике ООН). Кроме того, истинную картину наркологической заболеваемости искажают негосударственные организации, в том числе и немедицинские, куда обращаются за помощью, в том числе и анонимно, лица, употребляющие наркотические средства в немедицинских целях.

Стратегией государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года в качестве одной из приоритетных задач определено создание государственной системы профилактики немедицинского потребления наркотиков с приоритетом мероприятий первичной профилактики.

Учитывая, что одной из действенных мер профилактики асоциальных явлений в молодежной среде является организация внеурочной занятости и индивидуальное сопровождение подростков "группы риска", во всех образовательных организациях края созданы Советы профилактики, которые координируют профилактическую работу с трудными подростками и неблагополучными семьями, проводимую классными руководителями, кураторами групп, социальными педагогами, психологами.

Учитывая, что важнейшим направлением снижения спроса на наркотики является раннее выявление несовершеннолетних, входящих в "группу риска" возможного вовлечения в потребление наркотиков, в 2016 году проведено социально-психологическое тестирование лиц, обучающихся в 7-11 классах

общеобразовательных организаций, и лиц, обучающихся в профессиональных образовательных организациях Хабаровского края (далее – Тестирование).

Результат обработки анкет свидетельствует о том, что из 30946 обучающихся, прошедших тестирование, 9408 (30,4%) могут быть отнесены к "группе риска", т.е. склонны к вредным привычкам, развитию зависимого поведения.

В целях раннего выявления потребителей психоактивных веществ, оказания своевременной профилактической медицинской, психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) специалистами наркологической службы края в 2016 году продолжено проведение профилактических медицинских осмотров учащихся образовательных организаций края. Всего по краю осмотрами обучающихся было охвачено 1843 человека, выявлено 17 случаев потребления каннабиноидов.

Индикатором результатов проводимой в крае профилактической работы могут являться результаты проведенного в 2016 году социологического исследования, в соответствии с выводами которого:

- проблема наркомании не вошла в перечень наиболее важных проблем в восприятии населения края (опрошенных в большей степени волнуют: качество дорог, трудности трудоустройства, медицинское обслуживание, проблемы ЖКХ, алкоголизм). Отвечая на вопрос о наиболее острых проблемах, требующих решения в первую очередь, лишь каждый шестой опрошенный (18,02%) отметил приоритетность проблемы наркомании (2015 год – каждый пятый (20,81%);

- 95,8 % опрошенных заявили, что наркотики не пробовали (по сравнению с 2015 годом показатель вырос на 2,1%).

- 86,9 % опрошенных отказались бы от предложения попробовать наркотики (по сравнению с 2015 годом показатель возрос на 2,6%).

Вместе с тем, необходимо обратить внимание, на увеличение:

- на 0,7% числа опрошенных, заявивших, что первое приобщение к наркотикам произошло в возрасте менее 12 лет (2016 год – 5,36 %, 2015 год – 4,63%);

- на 7,33% числа опрошенных, заявивших, что первое приобщение к наркотикам произошло в возрасте 12-15 лет (2016 год – 23,73 %, 2015 год – 16,40%);

Не смотря то, что работа по профилактики наркомании проводится на всех уровнях образовательных учреждений, всех видов и типов, по-прежнему существует ряд негативных тенденций в организации противодействия употребления наркотиков и иных психоактивных средств среди подростков.

Одним из путей выхода из кризисной ситуации является не только создание эффективной системы лечения и реабилитации больных, но и разработка системы профилактических мер. Лечение уже развившихся наркологических заболеваний – процесс трудный и часто недостаточно эффективный. К тому же, химической зависимости сопутствуют многие другие заболевания, например, гепатиты, ВИЧ – инфекция, СПИД, венерические заболевания и др. Как и при любом заболевании, профилактика может оказаться гораздо продуктивнее любого лечения.

Задача всех заинтересованных специалистов помочь подросткам и молодежи сформировать менее рискованное поведение. Своевременно предоставить информацию о пользе ведения здорового стиля жизни, рассказать о возможных последствиях рискованных практик, помочь сформировать навыки и установки грамотных действий в определенных жизненных ситуациях, связанных с их взрослением, подготовка к будущей жизни.

Целью педагогической профилактики является создание в образовательной среде ситуации, препятствующей развитию злоупотребления наркотиками; формирование стратегии ведения здорового образа жизни; воспитание личности, способной к анализу своих поступков, имеющей критическое мышление, навыки конструктивного взаимодействия и сопротивления групповому давлению.

Практическая значимость:

Главными мотивирующими факторами проведения информационно-просветительских занятий среди подростков является:

- формирование у подростков осознанного поведения, актуализация знаний о вреде употребления наркотических веществ, а так же об административной и уголовной ответственности за незаконный оборот наркотических средств;

- значимая для подростка работа в группе укрепляет отношение со сверстниками, укрепляет сплоченность в классе;

- просвещение о безопасном поведении дают подросткам уверенность в себе, укрепляют чувство собственного достоинства, дают силы на сознательный выбор во всем;

- повышение правовой компетентности позволяет сформировать элементы правовой культуры, развивать нравственные качества у подростка.

Программа предполагает проведение системы занятий специалистами системы воспитания и образования с учащимися по определенной тематике.

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит создать систему работы с подростками, в данных условиях оказать помощь подросткам, направить их к социально-одобряемому образу жизни и поведения.

Данная программа призвана сформировать у подростков основные знания о пагубном воздействии наркотических веществ на организм, укрепить значимость основных человеческих ценностей, развивать уверенность себе и умение отстаивать свое мнение, научить основам безопасного поведения и здорового образа жизни.

Цель: сформировать у подростков навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья и отказ от употребления наркотических средств.

Задачи:

- информировать подростков и родителей о вреде употребления наркотических веществ, административной и уголовной ответственности за правонарушения в сфере незаконного оборота наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов;

- развить у подростков навыки принятия решений, критического мышления;

- помочь подросткам выработать навыки сопротивления негативному влиянию сверстников;

- ознакомить участников с принципами здорового образа жизни и безопасного поведения;
- сформировать у подростков ответственное отношение к жизненным ценностям, образу жизни и своему будущему;
- повысить родительскую компетентность в вопросах формирования у подростков навыков уверенного отказа от употребления наркотических веществ;
- ознакомить родителей с понятием зависимого поведения и основными формами профилактической работы с зависимым поведением.

Участники программы:

Программа разработана для подростков возрастной группы от 13 лет и их родителей (законных представителей).

Сроки реализации программы: 4 месяца

Основные принципы программы:

Практичность – большую часть занятий занимает практика.

Наглядность – В каждом занятии используются наглядные методические материалы: видеоролики, слайдовые презентации, демонстрации на доске.

Доступность – во время занятия используется простой и понятный язык, сводится к минимуму употребление сложной терминологии.

Актуальность – занятия освещают актуальные проблемы и четко отвечают на те вопросы, которые есть у слушателей.

Ответственность – ответственность за результаты обучения лежит не только на специалисте, но и на слушателях (подростках). Ведь только они могут воплотить в жизнь полученные навыки и знания.

Ожидаемый результат реализации программы:

- повышение уровня подростковой компетенции в вопросах опасности употребления наркотических средств, административной и уголовной ответственности за незаконный оборот наркотических средств;
- укрепление основных человеческих ценностей у подростков;
- создание положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- использование участниками полученных навыков отказа от наркотиков, развитие критического мышления и осознанного выбора;
- повышение родительской компетенции в вопросах зависимого поведения у подростков и формах профилактической работы;

Мониторинг эффективности реализации программы:

Мониторинг эффективности реализации программы отслеживается с помощью анкетирования и анализа результатов в начале и в конце программы.

Обеспечение программы:

- Материально-техническое обеспечение:

Наличие помещения для занятий, оснащенное информационно-техническими средствами.

- Кадровое обеспечение:

Реализация программы педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и специалистами осуществляющими работу с детьми и подростками в образовательных организациях.

Структура программы:

Программа включает в себя 4 этапа:

1 этап – подготовительный

2 этап – организационный

3 этап – практический

4 этап – заключительный

Организация групповых занятий.

Каждое занятие рассчитано на 1 час. Предусмотрено 6 занятий.

Форма проведения групповых занятий

Мини-лекции по теме практического занятия

Практические задания, в виде дискуссий, "мозгового штурма", ролевых игр, индивидуальных и коллективных групповых заданий, тестов.

Мультимедийное сопровождение в форме презентаций и показа видеоматериалов.

Структура групповых занятий

Два занятия построено следующим образом:

Приветствие – направлено на создание благоприятной рабочей атмосферы;

Актуализация материала предшествующего занятия – производится для установления преемственности в усвоении новых знаний;

Информационно-теоретическая часть – предполагает проведение мини-лекции, демонстрацию слайдов, видеороликов по теме занятия;

Обсуждение проблемной ситуации – проводится с помощью групповой дискуссии, ролевой игры;

Закрепление материала – проводится с помощью упражнений на развитие эмпатии, доверия, сплоченности группы, выработки определенных навыков взаимодействия, отработки необходимых умений, согласно теме занятия;

Рефлексия – подведения итогов занятия и получения обратной связи.

Последнее, третье, занятие представляет интерактивную квест-игру, с оригинальными сюжетом. Включает в себя 6 тематических станций, которые логически связаны друг с другом. Задания на станциях включают в себя информационную часть, тренинги и упражнения, ролевые игры, дискуссию. В конце приключенческой игры проводится рефлексия.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	"Ценности моей жизни"	1	1	15	45
2.	"Живи свободно без наркотиков!"	1	1	15	45
3.	"Твое будущее в твоих руках"	1	1	15	45
4.	"Приключенческая игра "Сохрани себя"	1	1	10	50
5.	Занятие для родителей № 1 "Проблемы зависимого поведения. Что делать?"	1	1	20	40
6.	Занятие для родителей № 2 "О факторах начала употребления наркотических веществ подростками"	1	1	15	45
Всего по курсу		6	6	90	270

Занятие 1. "Ценности моей жизни"

Цель: Познакомить участников с понятием "ценности жизни", сформировать ответственное отношение к ценностям.

Оборудование: Доска, мел, ножницы, листы с ромашками по количеству участников (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), анкеты по количеству участников (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)

План занятия:

1. Упражнение-разминка "Делимся по признаку" – 2 минуты;
2. Заполнение анкеты – 3 минуты.
3. Упражнение "Ромашка" – 20 минут;
4. Мини-лекция "Обсуждение ценностей" – 5 минут;
5. Упражнение "Конфликт ценностей" – 10 минут.
6. Итоговый вывод. Рефлексия – 5 минут.

Ход занятия:

1. Упражнение – разминка "Делимся по признаку".

Цель: Создать благоприятную эмоциональную обстановку.

Ход упражнения: Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку она делится. Затем участники расходятся на две подгруппы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать, по какому признаку группа разбита на две части. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Анализ упражнения:

- Трудно ли было угадывать?
- Какие признаки было угадывать легче? Какие – сложнее? Почему?

2. Заполнение анкеты.

Участникам выдаются анкеты. Анкеты заполняются в течение двух минут, участники не должны переговариваться между собой, пользоваться телефоном и Интернетом.

Анкета необходима для среза знаний подростков о наркотической зависимости, наркотиках, их пагубном воздействии на организм, а также об административно-уголовной ответственности за незаконный оборот наркотиков.

Анкетирование проводится для того, чтобы в конце программы проанализировать полученные знания.

3. Упражнение "Ромашка"

Цель: Познакомить участников с понятием "ценность" и выявить специфику жизненных ценностей.

Оборудование: Листы с ромашками, ножницы.

Ход упражнения:

1 этап: Участникам раздают листы А4 с изображением ромашки и просят вырезать цветок. В центре ромашки подростки пишут "Я". Далее заполняют лепестки. На каждом из лепестков необходимо 6 раз ответить на вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения.

- "Без чего я не был бы я?",
- "Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?"
- "Без чего я себя не представляю?".

Каждый участник пишет свой ответ на отдельном лепестке (5 минут).

2 этап: Участникам необходимо по очереди аккуратно отрывать от своей ромашки по одному лепестку со словами: "Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без..." (Например, "Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета".).

Лепесток, который оторвали, участники бросают перед собой на парту, пока у каждого не останется по 2 лепестка на ромашке.

Важно! Как показывает практика, подростки с легкостью и, с некоторым сарказмом начинают отрывать лепестки. Ведущему необходимо указать на серьезность этого упражнения, просить слушать друг друга. Человек, который отрывает лепесток, должен быть в центре внимания. Ближе к концу упражнения, подростки сами становятся серьезными. Им все труднее и труднее отказываться от того, что они написали на лепестках. Ведущий должен настаивать, когда дойдет очередь до конкретного человека, чтобы тот обязательно оторвал лепесток.

3 этап. Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?
- Что же вам так не хотелось от себя отрывать?

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – "ценности".

Комментарий: Иногда подростки предлагают не отрывать лепестки от ромашки, а просто загибать их. Это значительно снижает психологический эффект упражнения. Подростки еще не в полной мере ощущают возможность потери того, что им дорого, или того, что они еще не совсем осознают как ценность (это относится в первую очередь к здоровью). Именно отрывая лепестки, участники моделируют ситуацию потери. Упражнение дает подросткам возможность пережить эти тяжелые эмоции в игре. И таким образом, учиться беречь и ценить в жизни то, что они могут потерять. Участники не только узнают, что для них ценно, но и проранжируют свои ценности.

4. Дискуссия "Важность ценностей жизни"

Цель: Сформировать отношение участников занятия к ценностям как к очень важной составляющей личности, которая определяет наше от-ношение к жизни.

Оборудование: Доска, мел.

План дискуссии:

1. Выписать ценности, которые остались у участников на лепестках ромашки.
2. Дополнить список ценностей, если необходимо: свобода (самостоятельность, независимость), любовь, дружба, здоровье, семья, материальная обеспеченность, благополучие близких, признание (уважение

окружающих, популярность), интересная работа, качественное образование, развлечения, отдых, хобби, творчество.

3. Дать понятие жизненных и индивидуальных ценностей.

4. Подвести участников к разговору о здоровье как ценности и тому, когда эта ценность становится значимой для человека.

5. Обсудить, какие виды поведения вредят здоровью. Записать на доске вредные привычки, которые назовут участники (например, употребление большого количества сладкого, жирного, спиртного; курение; недосып и др.). Дополнить список, указав употребление наркотиков.

6. Обсудить, что может моментально нанести вред здоровью из написанных на доске вредных привычек. Подчеркните самые быстродействующие и опасные для здоровья привычки.

7. Известно, что в обществе вредные привычки порицаются, то есть считаются ненормальными. Значит, в обществе есть определенные нормы. Обсудите с участниками, случаются ли такие ситуации, когда не совпадают ценности поколений. Считают ли они себя обязанными с ними соглашаться? И почему?

5. Упражнение "Конфликт ценностей"

Цель: Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.

Ход упражнения:

1 этап: участникам предлагается обсудить ситуации:

1) Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, т.к. в следующем году ему поступать в ВУЗ. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

2) Родители считают, что "девушку украшает скромность", а их дочь одевается "сексуально" и пользуется косметикой.

3) Родители и бабушки-дедушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

4) Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Обсуждение проводится после каждой ситуации по следующим вопросам:

- Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
- А какая – в основе поведения подростков?

Для ответа на эти вопросы можно обратиться к списку ценностей (на доске).

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?
- Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

подростков и взрослых.

Вывод: Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Не желают отказываться от того, что для них значимо. Разрешить подобное противоречие позволит поиск некоего третьего варианта, нейтрального для обеих конфликтующих сторон. Это может быть компромисс или решение, построенное на взаимном уважении ценностей друг друга.

6. Рефлексия. Выводы.

Цель: Подведение итогов.

Ведущий задает вопросы группе:

- Что запомнилось на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод:

Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность. Как мы сегодня узнали, ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы строим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей – это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло. И мы с вами не встретились бы сегодня здесь и не смогли бы размышлять о наших жизненных ценностях. Давайте об этом помнить.

Занятие 2. "Живи свободно без наркотиков!"

Цель: Повышение уровня информированности об опасности употребления наркотиков и последствиях наркозависимости.

Оборудование: Доска, мел, листы бумаги и ручки по количеству участников, конфета, карточки с примерами (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

План занятия:

1. Упражнение-разминка "Зарядка" – 3 мин.
2. Мини-лекция "Наркотическая зависимость" – 5 мин.
3. Упражнение "Дерево проблем" – 10 минут.
4. Упражнение "Аргументы отказа" – 15 минут.
5. Информационный блок "Как сказать "НЕТ" – 2 мин
6. Упражнение "Просьба-отказ" – 10 мин.
7. Рефлексия. Выводы – 2 мин.

Ход занятия

1. Упражнение-разминка "Приветствие"

Цель: Снять напряжение, зарядить группу энергией и настроиться на работу.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам разминку. К доске выходят несколько добровольцев, которые по очереди показывают упражнения, а остальные за ними повторяют.

2. Мини-лекция "Наркотическая зависимость"

Цель: Информирование школьников о причинах и последствиях наркотической зависимости.

Содержание.

1. Дать определение понятия "наркотики" и их классификацию, а также информацию о последствиях употребления наркотиков и влияние их на организм.

2. Дать определение зависимости и зависимого поведения. Рассказать о видах зависимости, признаках и последствиях зависимости. Дать информацию о наркотической зависимости (наркомании) и о том, как она развивается.

3. Дать понятие "Абстинентный синдром" и его специфику. Объяснить, почему от наркотической зависимости невозможно излечиться полностью.

Вопросы для обсуждения: Что такое наркотики? Почему люди попадают в зависимость? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков?

3. Упражнение "Дерево проблем"

Цель: Показать, что причины приобщения к наркотикам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

Оборудование: Доска, мел, листы бумаги и ручки по количеству участников.

Ход упражнения:

1 этап. Участники делятся на 2 группы (по вариантам). Участники одной из групп в течение 3-х минут должны записать на листе как можно больше причин, почему люди обращаются к наркотикам. Участники другой – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева.

2 этап. Участники группы "причины" на доске, в корнях дерева записывают причины, которые они выделили.

3 этап. Группа "последствия" выходит к доске и в кроне дерева пишет последствия потребления наркотиков, которые они подготовили.

Если необходимо, ведущий может подсказать или дополнить участников:

Причины: Одиночество; За компанию; Заставили; Чтобы повеселиться; Проблемы в семье; Конфликт с учителем; Показать другим, что взрослый; Жизненная трагедия; Не знал, что именно ему предлагают; Любопытство; Забыть про проблемы; Болезнь – чтобы было легче; Был пьян – не помнит; Как все; Не смог отказать; и др.

Последствия: Потеря друзей; Проблемы в семье; Безденежье; Воровство; Продажа имущества своего и своей семьи; Разрыв с семьей; Болезни, Проблемы со здоровьем; Потеря работы; Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков; Проституция; ВИЧ/СПИД; Одиночество; Проблемы с психикой; Потеря возможности зачать и родить ребенка; Потеря интереса к жизни; Бродяжничество; Нарушение закона и наказание (тюрьма); Смерть (сам умрет или убьют).

Анализ упражнения: Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом – этот выбор мы делаем сами. Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет. Почему же тогда он делает такой выбор?

Попросите участников свободно высказаться на эту тему и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от "любопытства" – к "тюрьме", от "за компанию" – к "проституции", от "забыть про проблемы" – к "проблемы со здоровьем" и "смерть".

4. Ролевая игра "Аргументы отказа"

Цель: Рассмотреть имеющийся у участников "арсенал" возможных аргументов отказа от предложения попробовать наркотик.

Оборудование: Листы бумаги и ручки по количеству участников, карандаш/мячик/конфета.

Ход упражнения:

1 этап: Всем участникам выдаются листы бумаги с заданием "записать на листе 3-4 аргумента, которые могут помочь вам противостоять давлению в случае предложения попробовать наркотики и отстоять свою позицию".

2 этап: Участники по очереди предлагают друг другу попробовать наркотик. "Наркотик" может символизировать любой предмет – карандаш, мячик или конфета. Уговаривать нужно будет в течение 30-40 секунд. Задача того, кому предлагают, – отказать от наркотика, используя придуманные ранее аргументы. По команде ведущего первая пара начинает и заканчивает диалог. Далее участник, которого уговаривали, берет "наркотик" и уговаривает следующего участника. После этого "наркотик" переходит к следующему участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать его. Пока одна пара работает, задача остальных –

внимательно слушать аргументы, чтобы потом дать им оценку. Никто не должен давать комментарии или подсказывать свои варианты во время ролевой игры.

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося?
- Тяжело было отказываться или нет?
- Бывает ли вам тяжело в реальной жизни отказывать своим знакомым и друзьям в какой-либо просьбе?
- Чьи аргументы понравились вам больше всего?
- Кто был более убедительным?

5. Информационный блок "Умей сказать НЕТ"

Цель: Дать информацию о правилах сопротивления уговорам, правилах отказа.

Оборудование: доска, мел.

Содержание:

1) Правила сопротивления уговорам:

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте уважительных причин (если вы вступаете в дискуссию, пытаясь аргументировать свой отказ, вас легче сбить с толку, особенно если на вас пытаются давить малознакомые люди);
2. Отказ начинайте всегда со слова "НЕТ";
3. Повторяйте свое "НЕТ" вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: "НЕТ! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ";
4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа;
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: "Я не хочу об этом больше говорить";
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

2) Правила отказа:

1. Выслушать другого (его просьбу, пожелание) спокойно и доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то не ясно (спросить: "Что вы имеете в виду?" или перефразировать: "То есть вы хотите, чтобы я..").
3. Остаться спокойным и сказать "нет".
4. Объяснить, почему вы говорите "нет".
5. Если собеседник настаивает, повторить "нет" без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).
6. Отказ не означает разрыв отношений с человеком, особенно если речь не идет о ситуации, потенциально опасной для вас. Способность сказать "нет" в сложной ситуации делает человека лучше и сильнее в глазах других людей.

6. Ролевая игра "Просьба – отказ"

Цель: применить знания из информационного блока "Умей сказать НЕТ", выработать навыки отказа.

Оборудование: Карточки с примерами (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

Ход упражнения:

Группа делится на пары и участвует в упражнении одновременно. Если в группе нечетное количество человек, ведущий тоже участвует в упражнении.

Один человек из пары должен просить о чем-либо, а другой – отказываться, но при этом тот, кто отказывает, не должен говорить "нет" и грубить. Нужно отвечать как угодно, но прямого отказа не давать. Тот, кто просит, тоже должен стараться быть изобретательным в своих аргументах, объясняя, почему нужно обязательно выполнить его просьбу, пытаясь уговорить участника.

Пары меняются ролями, и тот, кто просил о чем-либо, будет отказывать, а тот, кто отказывал – просить.

Если участники затрудняются придумать, о чем просить, можно предложить им свои варианты.

Анализ упражнения:

- Что было труднее: уговаривать или отказывать?
- У кого получилось уговорить?
- В чем было особенно трудно отказать?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что ты чувствовал, когда просил/отказывал, когда тебе отказывали?
- Бывает ли в жизни трудно отказать? В каких случаях?

7. Рефлексия

Ведущий спрашивает у группы: Вам понравилось наше занятие? Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями и открытиями после сегодняшнего занятия. К каким выводам вы для себя пришли?

Вывод: Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего вы хотите, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

Манипуляторы очень хитры, их не всегда легко распознать. Будьте наблюдательны! Учитесь замечать, когда вами пытаются манипулировать! Проявляйте стойкость и не говорите «Да» только из страха обидеть человека или показаться невежливым.

Занятие 3. "Твое будущее в твоих руках"

Цель: Сформировать умение нести ответственность за свое будущее.

Оборудование: Мяч, листы бумаги и ручки по количеству участников.

План занятия:

1. Упражнение – приветствие "Здравствуй, сегодня ты..." – 5 мин
2. Дискуссия "Будущее зависит от..." – 20 мин
3. Упражнение "Я хочу и я могу" – 15 мин.
4. Рефлексия. Выводы – 5 мин.

Ход занятия:

1. Упражнение – приветствие "Здравствуй, сегодня ты..."

Цель: Создать благоприятную эмоциональную обстановку.

Оборудование: Мячик.

Участники по очереди передают мяч друг другу и здороваются с тем, кому его передают, называя имя этого участника. При этом необходимо также сказать, что необычного или интересного в своем соседе они сегодня заметили. Например: "Здравствуй, Света. Сегодня ты так необычно заколола волосы. Мне кажется, это очень идёт тебе".

Анализ упражнения:

- Трудно ли было подмечать что-то необычное в знакомых людях?
- Что вы почувствовали, когда что-то новое увидели в вас?

2. Дискуссия "Будущее зависит от..."

Цель: Тренировка навыка проектирования своего будущего, формирование представления о том, как здоровье влияет на будущее человека.

Участники по очереди высказываются вслух о том, как они представляют свое будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первого участника, обратившись к нему с вопросом: "Кем ты будешь через 20 лет? Как думаешь?"

Задача ведущего – добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ своего будущего через 20 лет и смогли описать себя как можно более детально.

План дискуссии:

1. Спросить у участников, "Что может помешать осуществлению наших планов"? И записать на доске называемые варианты ответов.
2. Пополните список причинами "болезни" и "плохое здоровье".
3. Порассуждайте, как следующие 3 фактора могут помешать осуществлению планов:

- 1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.);
- 2) другие люди;
- 3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора нельзя никак повлиять, то на последний – можно. Значит, на него и стоит обращать внимание. Почему поведение часто влияет на наше здоровье?

4. Порассуждайте, почему здоровье является ресурсом для реализации целей.

5. Дайте информацию, от каких факторов зависит здоровье:

Генетика – 15-20%

Состояние окружающей среды – 20-25%

Медицинское обеспечение – 10-15%

Условия и образ жизни – 50-55%

6. Поразмышляйте вместе с участниками над утверждением "Наше здоровье – в наших руках"?

Ввод: Действительно, наше здоровье - в наших руках. Особенно это касается так называемых «болезней поведения», то есть того, что напрямую от нас зависит. Мы сами делаем выбор и с курением, и с наркотиками, и с алкоголем. И вред здоровью здесь очевиден. А ведь бывает и так: и не пьет человек, и не курит, и спортом занимается, и лишь единственный раз позволил себе слабость, а последствия были очень губительны.

Именно от здоровья часто зависит реализация наших жизненных целей.

4. Упражнение "Я хочу и я могу"

Цель: Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

Оборудование: листы бумаги и ручки по количеству участников.

1. Каждому участнику выдается листок бумаги.

2. Участники делят свой листок на 2 части. В первой половине листа пишут "Хочу". В течение 5-7 минут, участники пишут свои желания, которые существуют на данный момент.

3. В другой колонке сверху участники пишут "Могу". Теперь участникам необходимо разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у них существуют на данный момент (5-7 мин.)

Например, в первой колонке: "Хочу поступить в институт", а во второй – "Могу выбрать, в какой именно. Могу выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам".

Анализ упражнения:

– Удалось ли развести понятия "хочу" и "могу" в отношении вашего будущего?

– Возможно ли в вашем случае "хочу" превратить в "могу"?

Мини-вывод:

Это упражнение показывает, что если вы знаете свои возможности в отношении поставленных целей, то сможете лучше понять, как их реализовать. Если вы знаете свои возможности, то строите более конкретные планы, а, следовательно, с большей вероятностью их реализуете и достигнете в будущем желаемых результатов.

5. Рефлексия. Выводы.

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод:

Ваше будущее строится уже сегодня! Нужно ответственно подходить ко всему, что мы делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

Запомните некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:

1. От того, какие цели вы поставите и какие планы построите будет зависеть ваше будущее.

2. Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего вы хотите, вы достигаете успеха гораздо быстрее, чем когда вы этого не делаете.

Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь. Открывая очередную бутылку пива, помните, что никто не планирует стать алкоголиком. А закуривая сигарету, знайте: никто не мечтает умереть от рака легких.

Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

Занятие 4. "Приключенческая игра "Сохрани себя"

Приключенческая игра "Сохрани себя" предназначена для одной команды.

Цель: Информирование и просвещение подростков о проблемах, связанных с немедицинским употреблением наркотических веществ, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- актуализировать знания о типах, видах наркотических средств, и их влиянии на организм;
- проинформировать участников о негативных последствиях употребления наркотиков;
- осознать важность семьи как ценности;
- сформировать знания об ответственности за незаконный оборот и хранение наркотических средств;
- отработать навыки отказа от просьб и уговоров.

Оборудование: Список психоактивных и наркотических веществ (ПРИЛОЖЕНИЕ 9); маркеры, доска, мел, листы бумаги/ватмана, ручки, сумка, "наркотик" (шприц с жидкостью, пакетик с порошком, таблетки); атрибуты полицейского; пачка от сигарет; стулья; стакан сока; карточки жизненных ориентиров (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).

Пояснения: Во время прохождения приключенческой игры участники проходят шесть локаций: "Школа", "Школьный двор", "Дом", "Сумка", "Театр", "Клуб". На каждой локации участники выполняют задание, за удачное выполнение которого, они получают карточки с жизненными ориентирами. В начале приключенческой игры, а потом после каждого выполненного задания участникам дается лист-путеводитель, с дальнейшими указаниями. В конце приключенческой игры у команды должны быть собраны все жизненные ориентиры.

Начало и конец приключенческой игры проходят в локации "Городская площадь".

Ход игры:

Начало: Ведущий рассказывает участникам игровую ситуацию, сюжет, на котором построена приключенческая игра.

Город, в котором Вы живете, захлестнула эпидемия наркомании. С каждым днём всё больше человек становятся её жертвами. Ваш путь начинается здесь – на Городской площади. Ваша задача – узнать как можно больше об этой проблеме и найти ориентиры, которые помогут Вам держаться верного пути. Удачи!

Команде выдается маршрутный лист.

Утро, Вам пора в школу! Сегодня у Вас экзамен по химии, Вы готовы?
(так же необходимо указать, где находится локация "Школа"
(например кабинет № 000)

Задание в локации "Школа"

Цель: Актуализировать знания подростков о типах и видах наркотических веществ.

Оборудование: Список психоактивных и наркотических веществ (ПРИЛОЖЕНИЕ 9), доска, мел, карточки бонусов "Знания".

Ход упражнения: Участникам выдается список психоактивных и наркотических веществ. Задача – распределить наркотические и психоактивные вещества по их типам.

Когда участники выполнили задание, ведущий проверяет верность выполнения, указывает наличие ошибок (если имеются), а также зачитывает последствия употребления этих веществ. После выдается карточка с жизненным ориентиром "Знания", и следующий маршрутный лист.

Ура! Экзамен сдан. Теперь можно пойти в школьный двор (*указать место*) и посмотреть чем там занимаются другие ученики.
Вы пришли на школьный двор и видите, что тут сформировались группы по увлечениям. Ребята гоняют мяч и подтягиваются на турнике, а девочки занимаются гимнастикой. Но вот Вы замечаете группу подростков, которая, оглядываясь, уходит на "замороженную" стройку"...

Задание локации "Школьный двор"

Групповая дискуссия: "Что люди приобретают и что теряют от употребления наркотиков"

Цель: Выявление потерь от употребления наркотиков, осознание подростками негативных последствий применения наркотических средств.

Оборудование: Лист бумаги/ватмана, фломастеры/ручки, карточка жизненного ориентира "Хобби".

Ход упражнения:

1. Участникам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с употреблением наркотиков.

2. После составления списка, участникам предлагается подумать, какими альтернативными безопасными увлечениями можно приобрести то же самое, ничего не потеряв. Чем больше альтернативных хобби, тем лучше.

В помощь ведущему:

Примеры "бонусов" при употреблении наркотиков:

- снимает барьеры в общении;
- удовлетворяет любопытство;
- снимает напряжение и тревожность, помогает бороться со стрессом;
- стимулирует активность;
- позволяет следовать принятой традиции;
- дает новый опыт;
- уважение некоторой социальной группы;
- новые знакомства/друзья.

В конце упражнения команда получает жизненный ориентир "Хобби" и следующий маршрутный лист.

Учебный день закончился, теперь можно пойти домой (указать место).

3. Задание локации "Дом - Семья"

Цель: Почувствовать важный вклад семьи в жизнь каждого участника, помочь подросткам отследить свой личностный рост и почувствовать уверенность в своих силах на жизненном пути.

Оборудование: столы и стулья, полоски разноцветной двусторонней бумаги, клей.

Ход упражнения:

1. На маленьких полосках цветной бумаги каждый участник пишет, за что он благодарен семье, кому хочет сказать спасибо.

2. Каждый участник скрепляет свои получившиеся записки в виде гирлянды и забирает с собой.

В конце упражнения команда получает жизненный ориентир "Семья" и следующий маршрутный лист.

Ваш друг N забыл у вас дома свою сумку. Сказал, что скоро заберет и попросил сумку не трогать. Через несколько дней вы узнаете, что у N возникли какие-то проблемы с правоохранительными органами. Вы, сами не зная почему, решаете заглянуть в сумку...

Сумка находится (указать место)

4. Локация "Сумка" (Провокация).

Цель: Проверить знания подростков об административно-правовой ответственности за незаконный оборот наркотиков.

Оборудование: Сумка с мелкими вещами, шприцом, наполненным неизвестной жидкостью, пакетиком с белым порошком и пачкой сигарет, атрибуты полицейского.

Задание проходит в два этапа.

1 этап. Команда участников должна найти сумку, осмотреть её и найти там "подозрительные предметы" (например: шприц с жидкостью, белый порошок в пакетике, таблетки).

Ведущий задает вопросы: Что вы будете делать со своей находкой? Положите обратно? Отдадите другу? Выкинете или оставите себе? Или же отнесете в полицию? (Полицейский участок находится (указать место))

Верным выходом из ситуации считается, обратиться в полицейский участок и привести полицейского (переход на второй этап упражнения).

Если команда решает обратиться в полицию, следует им дать маршрутный лист:

Полицейский участок находится (указать место). Вам необходимо сообщить о месте нахождения сумки и привести полицейского в эту локацию.

Если участники выбирают другие варианты (положить в сумку, оставить или выкинуть, сообщить родителям), то команда проигрывает. Участники возвращаются на место старта ("Городская площадь") и ведущий объясняет причину проигрыша и как следовало поступить.

2 этап: Ведущий (он же полицейский) приходит к участникам.

– Добрый день! Что случилось?

Участники рассказывают о том, что друг оставил сумку дома, а в ней нашли наркотические вещества.

Ведущий берет шприц, смотрит, и говорит "Хм, здесь определенно раствор какого-то наркотика". Чтобы начать нашу беседу, мне нужен помощник. Может кто-нибудь взять и отнести этот шприц в другой конец комнаты?

Кто-то из группы берет шприц и несет в другой конец.

Ведущий спрашивает: Держите? Не уроните? Хорошо держите?

На ответ "ДА" – Отлично! Незаконное хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до трех лет. Статья 228 УК РФ. Ну, ладно, несите сюда и отдайте кому-нибудь.

Как только участник начинает движение полицейский произносит: – Еще несколько лет прибавим! Транспортировка наркотических веществ.

Когда участник передает шприц другому участнику: – А вот за сбыт наркотических средств можно получить до 7 лет лишения свободы.

– А так как Вас около двадцати человек, то за те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, Вы наказываетесь лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой.

– Ладно, теперь нам пора начать нашу беседу. Можете теперь выкинуть всё это.

(Если участники снова взяли и пошли выкидывать "наркотики") – Ну вот опять попались! Я ведь говорил(а), что за сбыт – статья и срок на три года!

(Если участники не стали брать ПАВ, то нужно похвалить за хорошо освоенный урок).

– Любые действия с наркотиками в нашей стране являются административно или уголовно наказуемыми, будь то:

- хранение,
- транспортировка,
- продажа,
- потребление,
- организация потребления,
- изготовление.

Ведущий: Во время этого упражнения я пытался (-ась) погрузить Вас в ситуацию, в которой некоторый друг N может "подставить" Вас, оставив сумку с наркотиками в вашем доме. Мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. НО! Там, где есть наркотики – там нет места человеческим отношениям, там всегда "подставы". А "подстава" – это или способ манипулирования (тебя могут попросить передать наркотики или припрятать на пару дней, а потом шантажировать) или прямое сваливание вины (например, если во время полицейской облавы ты окажешься рядом с наркоманами). Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет наркотики, не вступать с ними ни в какие отношения, даже просто приятельские.

Но раз Вы сами обратились в полицию, то Институт добровольной сдачи наркотических средств и психотропных веществ (примеч. к ст. 228 УК РФ), как и институт добровольного отказа от дальнейшего продолжения преступной деятельности в виде сбыта наркотиков, окажет вам содействие. Его деятельность направлена на прекращение преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков. Более того, стимулирование сдачи наркотиков направлено не только на само обнаружение виновного, но и на исключение его уголовного преследования, о чем важно помнить как стороне защиты, так и стороне обвинения.

Так же, если Вы знаете о торговле наркотическими средствами, необходимо сообщить об этом по телефону доверия Регионального Управления Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Хабаровскому краю 325-555.

В конце упражнения даётся бонус "Ответственность" и маршрутный лист:



5. Задание локации "Театр"

Игра "Марионетки"

Цель: Определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Оборудование: 10-15 стульев.

1. Все участники разбиваются по парам.

2. Один участник играет роль кукловода – он должен полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, а другой участник играет роль куклы...

3. Для каждой пары расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель "кукловода" – перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делает "кукловод".

4. После этого участники меняются ролями и проигрывают еще раз.

5. После завершения игры происходит обсуждение. Игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли Вам сделать что-либо самому?

В конце упражнения даётся бонус "Независимость" и маршрутный лист.

Скоро начинается дискотека! Спешите!

Клуб (указать место)

6. Задание локации "Клуб"

Ролевая игра "Ночной клуб"

Цель: отработать навыки отказа от употребления наркотических средств.

Оборудование: стакан сока

1. Группа делится на роли: компания из трех человек, участник, и зритель.

2. Каждому отдельно даются задания. Задания необходимо озвучивать отдельно, чтобы остальные участники их не слышали.

Компания из трех человек:

Вы втроем будете предлагать наркотик вашему другу/подруге. Сначала Вы будете его уговаривать, потом хвалить за то, что он отказывается. И, наконец, Вы предложите ему за стойкость и волю к здоровому образу жизни выпить сок за Ваш счет.

Примерные реплики:

- Ну, че, что-то скучновато стало?
- Может, вмажемся по-быстрому?
- Да ты чего, ты знаешь, какой улет? Мы же тебе бесплатно предлагаем!
- Да ладно тебе, это как витамины! Сразу станешь бодрым и веселым.

Ничего страшного!

– Здоровый образ жизни ведешь?

– Да, ты молодец! Спортом, небось, занимаешься, лыжи и плавание. Может, фигурное катание, а?

– Ну, ты, правда, молодец. На тебе сок за наш счет. Будь здоров, пей напитки для здоровья! (протяните ему стакан с соком и дождитесь его реакции)

– Да ладно, сок-то выпей!

Одинокому участнику:

Ваши трое знакомых будут предлагать Вам попробовать наркотик. Ваша задача, используя свой опыт и аргументы, любыми способами отказаться.

Для зрителей:

Издалека наблюдаете, как Вашему знакомому предлагают наркотики, а он(а) отказывается. Когда ей (ему) предложат выпить сок, кто-нибудь должен подойти к нему (к ней) и предупредить "Нет, не бери у них ничего! Я видела, как туда что-то подмешали! Не слушай их, давай уйдем отсюда".

3. Участники после прослушивания задания проигрывают ролевую игру.

Анализ. После каждого вопроса давайте время на ответ.

Сначала спросите у активного участника:

- Сложно ли отказываться, когда уговаривают сразу несколько человек?
- Что ты чувствовал, когда на тебя «давили»?
- Что почувствовал, когда перестали уговаривать?
- Когда стали хвалить?
- Что ты почувствовал, когда за тебя заступился и помог другой человек?

В конце упражнения участникам выдается жизненный ориентир «Друзья» и маршрутный лист:

Вы успешно прошли приключенческую игру! Вернитесь на городскую площадь.

Анализ приключенческой игры:

Вопросы ведущего: Какие станции понравились? Что нового узнали? Чего, как вам показалось, не хватило? Что Вы уже знали? Что было легко, а что сложно?

В заключении необходимо раздать участникам анкеты (ПРИЛОЖЕНИЕ 6) для повторного заполнения.

Полученный результат необходимо сравнить с результатами, полученными на первом занятии и проанализировать. В случае, если участники продемонстрируют пробелы в знаниях, рекомендуется провести дополнительные лекции совместно с сотрудниками медицинских и правоохранительных учреждений.

Занятие для родителей № 1 "Проблемы зависимого поведения. Что делать?"

Цель: Просвещение родителей по проблеме зависимого поведения.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с понятием зависимого поведения и основными формами профилактической работы;

Оборудование: доска, мел, листы А4 и ручки по количеству участников, бланки теста (ПРИЛОЖЕНИЕ 11).

План занятия:

1. Мини-лекция "Зависимое поведение";
2. Самостоятельная работа. Тест для определения телефонной зависимости;
3. Мозговой штурм "Что делать?";
4. Рефлексия.

1. Мини-лекция

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Например, кто-то употребляет алкоголь, когда расстроен, а кто-то пробует наркотик, чтобы испытать новые ощущения.

Аддикция (или зависимое поведение) – это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет "отдохнуть", "порадоваться" и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит "на помощь", изменяя состояние без особых усилий, приучая человека к рабству души и тела. Аддикция – это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Зависимое поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье; особенности воспитания, а также младенческая травма в первые два года жизни (болезнь, утрата матери или её неспособность удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка, жёсткий режим питания, запрещение "баловать" ребёнка, желание сломить его упрямый нрав и др.) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта ("привыкнет на руках сидеть") и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект "помогает" ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде ребёнок учится языку межличностных

контактов и эмоциональных отношений. Если ребёнок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приёма определённых веществ, фиксации на определённых предметах и активностях. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения (вспомним актуальную беседу алкоголиков "Ты меня уважаешь? "), в неумении принимать и любить самому.

Субъективно аддиктивное поведение переживается, как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

1) Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. К социальным факторам относится круг общения подростка "класс", "друзья", "группы в социальных сетях".

2) Информирование. В форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов и отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту.

3) Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать "нет" в случае негативного давления сверстников), повышать самооценку подростка, стимулировать процессы самоопределения и развивать позитивные ценности, формировать жизненные навыки (умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4) Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению.

В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

5) Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6) Активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

2. Самостоятельная работа. Тест для определения телефонной зависимости

Цель: определить участникам уровень своего зависимого поведения

Оборудование: бланки теста по количеству участников.

1. Ведущий раздает родителям бланки теста и предлагает каждому проверить себя, есть ли у них зависимость от телефона.

2. Участникам необходимо назначить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 – "совершенно мне не подходит", а 5 – "идеально меня описывает".

3. Подведение итогов. Расшифровка теста: Больше 30 баллов – зависимость, 20-29 баллов – проявите осторожность, меньше 20 баллов – все в порядке.

3. Мозговой штурм "Что делать?"

Цель: развивать у родителей навыки уверенного поведения, формировать умение правильно обозначать причины зависимого поведения и находить внутренние ресурсы семьи для их преодоления.

Оборудование: доска, мел, листы А4 и ручки по кол-ву участников.

Ход упражнения:

1. Участникам озвучивается ситуация.

Ситуация:

Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

2. Участники индивидуально обдумывают и пишут причины возникновения ситуации и пути решения выхода из нее (5-7 мин.).

3. Ведущий просит участников произвольно озвучить сначала причины создавшейся ситуации, а затем – пути выхода из нее. Все записывается на доске.

Анализ упражнения: В большинстве случаев, именно из-за проблем в семье подросток попадает в "группу риска". Существуют понятия "семейный дефицит" и "социальный голод", когда ребенок растет без внимания и заботы, без необходимого общения. Это часто является причиной обращения к спиртному и наркотикам в период взросления. Отвержение, холодность, отсутствие тепла и ласки со стороны родителей сначала травмируют ребенка, а затем ожесточают его, подталкивают к "другой жизни", в другое общество, где он будет понят, принят, где его не осудят. Чтобы избежать этого фактора начала зависимого поведения, достаточно следовать нескольким правилам:

1. Начать с себя, отказаться от курения в семье. По расчетам наркологов, если курит, хотя бы один человек в семье, вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 40% и 80%, если курят двое взрослых.

2. Установить в доме строгие правила для курильщиков. Например, никому нельзя курить дома, даже родственникам и близким друзьям.

3. Использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отрицательное отношение к курению. Например, неприятный запах от курящего человека в автобусе или подъезде, курящая женщина с ребенком, нерациональная трата денег на сигареты

4. Поделиться своим опытом отказа от курения.

5. Выяснить, почему ребенок курит, в чем причина его изменившегося поведения, что побудило его попробовать курить.

6. Узнать его понимание того, насколько вредно курение для организма человека.

7. Выяснить, с кем общается ребенок. Чаще всего подростки пробуют курить за компанию. Необходимо пересмотреть свободное время ребенка, предложить ему дополнительные занятия (кружки, секции), которые, возможно, изменят его социальное окружение.

8. Научить ребенка иметь свою точку зрения. Если подросток не хочет менять свою компанию, научите его отстаивать своё мнение среди друзей, противостоять предложениям закурить и не стать при этом "белой вороной". Продумайте с ребенком причины отказа от курения.

9. Помочь подростку определиться с увлечением, чтобы быть успешным. Подростку важно иметь авторитет у сверстников. Если у него есть увлечение, где он лучше других, то авторитет среди друзей ему обеспечен.

10. Поддерживать ребенка в решении бросить курить. Регулярно узнавать, как обстоят дела, какие успехи в борьбе с вредной привычкой.

11. Обратиться к специалисту, если ребенок не в силах бросить курить самостоятельно.

4. Рефлексия

Получение обратной связи от группы. Важно дать родителям высказать свои переживания, впечатления о занятии. Узнать, какие пути решения зависимого поведения запомнились родителям, какие из них они готовы использовать.

Занятие для родителей № 2

"О факторах начала употребления наркотических веществ подростками"

Цель: Рассмотреть основные причины наркомании среди подростков.

Задачи:

1. Проинформировать родителей о факторах начала употребления наркотических веществ подростками.
2. Сформировать у родителей мотивацию к предупреждению подобных проблем.

Оборудование: Доска, мел, листы бумаги и ручки по количеству участников, карточки с ситуациями.

План занятия:

1. Мини-лекция "Факторы распространения наркотиков в подростковой среде"
2. Упражнение "Ролевая игра"
3. Дискуссия "Пути решения проблемы"
4. Упражнение "Красный карандаш – поддержка"
5. Рефлексия

Ход занятия

1. Мини-лекция "Факторы распространения наркотиков в подростковой среде"

Цель: Довести до сведения родителей достоверную информацию о факторах начала употребления наркотических веществ подростками.

Распространение наркотиков в молодежной среде определяется фактически постоянным набором социальных и психологических факторов:

1) *Фактор улицы.* Вовлечение подростков в употребление наркотиков чаще всего происходит в ходе социальных контактов. Наиболее сильное воздействие на решение подростков принимать наркотики оказывают друзья и социальное окружение. Этот факт говорит о необходимости организации должного уровня досуга несовершеннолетних, усиления влияния институтов неформального социального контроля и семьи по нейтрализации этого фактора.

2) *Фактор интереса.* Интерес к "необычным и острым ощущениям", которые может вызвать употребление наркотиков, в значительной мере определяет мотивацию начала наркопотребления среди подростков.

3) *Гедонистический фактор.* Еще одним побудительным мотивом к наркопотреблению можно рассматривать "удовольствие, кайф, эйфорию, которые нельзя получить другими способами". В молодом возрасте естественна страсть к наслаждению, но чрезмерная стимуляция этой страсти, особенно на подсознательном уровне, с помощью СМИ, постепенно вытесняет другие ценности жизни и жизненные цели. Средства массовой информации многократно рекламируют различные товары и услуги, образ жизни, чем призывают потребителей получать удовольствие всеми способами, именно "здесь и сейчас". Такая пропаганда может косвенно спровоцировать эксперименты подростков с наркотиками.

4) *Фактор легкомыслия.* Именно легкомыслие становится причиной первой пробы наркотиков. Этот факт убедительно указывает на необходимость воспитательной, а также просветительской и информационно-разъяснительной работы в семье и на всех уровнях образования.

5) *Фактор доступности.* Наличие рынка наркотиков, их предложения, несомненно, продиктовано спросом. Спрос на наркотики в среде случайных дегустаторов формируется в значительной мере в ценностно-символической сфере, в среде наркоманов – продиктован зависимостью. В этом плане велико значение репрессивно-ограничительных мер, обращенных против организаторов незаконного наркооборота.

6) *Фактор моды.* В определенных кругах молодежной среды употребление наркотиков, особенно элитных ("экстази", кокаин) является модным. Чтобы мода на наркотики быстрее ушла в прошлое, также необходимы немалые информационно-психологические, разъяснительные и воспитательные усилия.

7) *Фактор самоутверждения.* "Желание испытать себя", невзирая на риск, также выступает значимым мотивом наркопотребления. В основе своей он имеет ценностно-символическую природу, что требует активизации и дифференциации мер информационно-воспитательного воздействия, а также пропаганды альтернативных механизмов для канализации энергии самоутверждения молодых людей (спорт, активный досуг, профессиональная деятельность).

Приобщение несовершеннолетних и молодежи к наркомании идет высокими темпами и характеризуется опасной тенденцией. Она заключается в том, что употребление наркотиков и психоактивных веществ становится определенной ценностью, молодежной культурой потребления, т. е. начинает быть образом жизни.

2. Упражнение "Ролевая игра"

Цель: отработка полученных ранее навыков взаимодействия с детьми – подростками.

Оборудование: карточки ситуаций.

Ход упражнения:

1. Для участия в ролевой игре выбирается несколько добровольцев (на роль отца, матери и подростка).

2. Краткое содержание ролевой игры: "родители узнают о том, что их сын курит".

Ведущий зачитывает добровольцам план ролевой игры:

- Действие первое – "Военный совет". Мама рассказывает отцу о своем "открытии". Они обсуждают, как им лучше поступить.

- Действие второе – "Разборка". Когда сын возвращается домой, происходит серьезный разговор.

- Действие третье – "Разбор полетов". Родители вместе с ребенком анализируют свои слова и слова сына, свое и его поведение, делают прогнозы и выслушивают точки зрения друг друга.

- Действие четвертое – родители совместно с ребенком стараются прийти к совместному решению, которое сможет учесть интересы обеих сторон – и родителей, и подростка.

2. Ведущий раздает добровольцам карточки с описанием роли. Слова и поступки своим персонажам они придумают сами.

Роли:

Мама – Людмила Ильинична, дипломат по натуре, а по профессии – менеджер по персоналу, не переносит крика.

Папа – Владимир Сергеевич, успешный бизнесмен, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Считает, что главное в человеке – характер.

Сын – Виталик, считает себя абсолютно взрослым, любит модную музыку и вечеринки, закурил, что называется, за компанию, потому что очень дорожит отношениями со сверстниками.

3. Добровольцы разыгрывают ситуацию от имени своих персонажей. Остальная группа внимательно наблюдает.

Анализ упражнения:

Вопросы актерам:

- Что вы чувствовали в данной ситуации?
- Что было самым сложным?
- Согласны ли вы со своим персонажем? Как бы вы поступили на его месте?
- Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?

Вопросы группе:

- Почему эти персонажи вели себя именно так?
- Кто из них, по-вашему, был прав, а кто – нет?
- Как участники пытались разрешить существующий конфликт? Насколько эффективным вам показались эти способы?
- Как вы думаете, будут развиваться события дальше, если участники конфликта продолжат реагировать данным образом?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

3. Дискуссия "Пути решения проблемы"

Основные правила для родителей, если они подозревают ребенка в употреблении табака, алкоголя или наркотиков?

1. Сохранить доверие! В спокойном разговоре с ребенком прояснить для себя сложившуюся ситуацию, дать понять, что на Вас можно положиться и получить поддержку.

2. Оказать поддержку! "Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все равно люблю тебя и хочу помочь", – вот основная мысль, которую нужно донести до подростка. Он должен знать, что всегда может откровенно поговорить с родителями, что бы с ним ни происходило. Подавайте пример своим поведением и найдите выход вместе.

3. Разобраться в ситуации. Помочь ребенку противостоять давлению со стороны сверстников. Указать возможность осознанно отказаться от употребления вредных веществ. Стать для ребенка союзником и помощником.

4. Обратиться за помощью к специалисту: психологу, психотерапевту или наркологу, если вы убеждены, что ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы сами не в силах ему помочь.

Чтобы избежать начала зависимого поведения необходимо:

– Общаться с ребенком. Стараться быть инициатором откровенного, открытого и доверительного общения со своим ребенком.

– Выслушивать друг друга. Быть внимательным в беседе с ребенком, считаться с его точкой зрения, взглядами, чувствами и увлечениями. Стараться разговаривать с ним спокойным тоном и заинтересованно, поощрять его откровенность.

– Ставить себя на место ребенка. Поддерживать ребенка в трудную минуту. Сказать, что вы осознаете насколько ему сложно, и он может обратиться к вам всегда, когда ему это необходимо. Рассказывать о своем жизненном опыте.

– Проводить время вместе. Поддерживать интересы ребенка. Выделить время для совместных занятий.

– Ваш ребенок уникален. Не сравнивайте его с другими. Радуйтесь даже малейшим достижениям ребенка, не скупитесь на похвалу.

– Подавать пример. Как гласит английская пословица, "не воспитывайте детей – все равно они будут похожи на Вас. Воспитывайте себя". Ведите здоровый образ жизни.

– Разговаривать с ребенком о вредных привычках. Только от Вас ребенок сможет получить достоверную информацию. Не давите советами, говорите с ребенком о вредных привычках.

4. Упражнение "Красный карандаш – поддержка"

Цель: дать участникам почувствовать не себе эффект оценочного отношения со стороны родителей и поддержку, почувствовать разницу и зафиксировать её.

Ход упражнения:

1. Участники делятся по парам. Один участник играет роль родителя, второму предлагается примерить роль ребенка-подростка. Задача участников – понять, что чувствуют дети, когда родители их оценивают и критикуют, а что – когда им оказывают поддержку и принимают их сторону. Важно почувствовать разницу и зафиксировать её.

2. Участникам предлагается обратиться к сидящему слева участнику в роли родителя от лица ребенка-подростка. Обращаться необходимо с обычной подростковой просьбой (например, погулять допоздна или купить новый телефон). В ответ "родитель" должен сначала отреагировать с позиции "красного карандаша" (раскритиковать, можно даже накричать), а потом оказать поддержку ребенку и попытаться поставить себя в его положение, приняв его сторону.

3. После участники меняются ролями и снова проигрывают просьбу и ответ.

Анализ упражнения:

Вопросы для обсуждения.

- Как вы себя чувствовали, когда вас критиковали?
- Как вы себя чувствовали в роли критикующего родителя?
- Как вы себя чувствовали, когда вы оказывали поддержку?
- Какая роль вам ближе?
- Если бы вы были на месте подростка, вам было бы сложнее, чем сейчас, будучи взрослым? Почему?
- Каких проблем во взаимоотношении с подростками мы коснулись, чем мы можем дополнить наш список?
- Как вы себя чувствовали, когда вас поддерживали?
- Что было сложнее: критиковать или принять и найти слова поддержки?

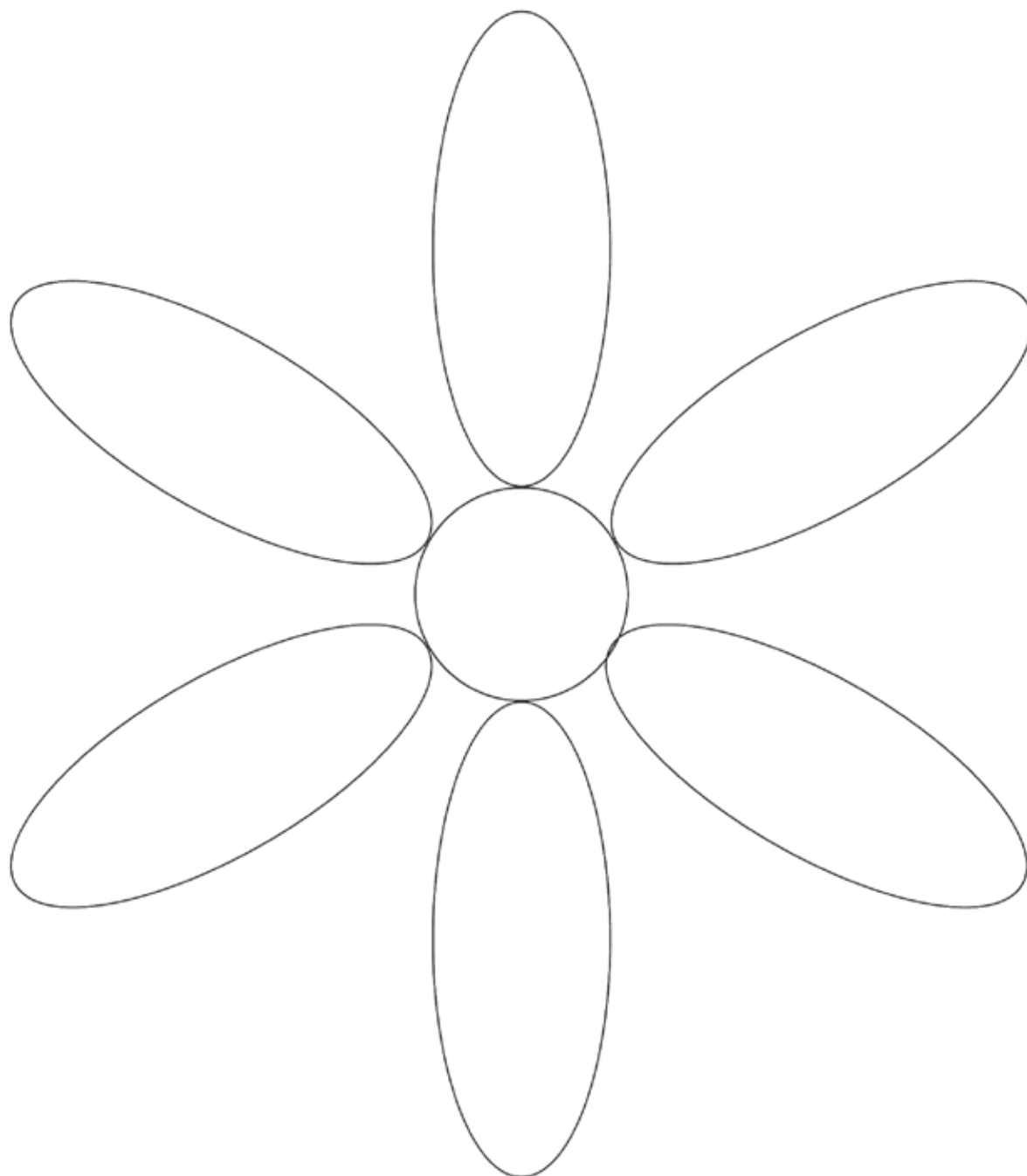
5. Рефлексия.

Вопросы участникам: Как Ваше настроение? Поделитесь, что нового Вы сегодня узнали? Какие навыки Вы будете использовать после нашего занятия? Хочется ли Вам больше поддерживать своего ребенка и вставать на его сторону? Будете ли Вы его критиковать после сегодняшних упражнений?

Вывод: Каждому человеку важно, чтобы его любили, понимали, признавали и уважали. Чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, в учебе и на работе. Чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться и уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в детстве и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Будьте другом и поддержкой своему ребенку, любите его и уделяйте достаточно внимания. Теплые и доверительные отношения в семье – главная и самая мощная профилактика зависимого поведения у детей.

Упражнение «Ромашка»



Карточки с просьбами для упражнения "Просьба – Отказ"

помощи в разрешении конфликта
о важном разговоре
позаботиться о вашей собаке во время каникул
решить задачу
денег взаймы
пойти вместе погулять
любимое украшение на вечер
передать посылку для сомнительного человека
пойти на вечеринку/дискотеку
из интереса попробовать покурить травку
за компанию покурить

Анкета для подростков

1.Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

- а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом, г) не употреблять наркотики,
д) полноценно питаться, е) быть в гармонии с собой и окружающими

2.Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- а) да, б) частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;

3.Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?

- а)да, б) нет;

4.Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:

- а) немедленно прекратили бы с ним (с ней) отношения,
б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
в) постарались бы помочь излечиться; г) попросили бы дать попробовать.

5.Пробовали ли Вы наркотики? Какие? _____

6.Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

7.Наркотик стоит попробовать:

- а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
б) чтобы легче общаться с другими людьми; в) чтобы испытать чувство эйфории;
г) из любопытства; д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
ж) не стоит пробовать в любом случае.

8.Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:

- а) да,б) нет;

9.Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?

- а) да, б) нет;

10.Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?

- а) да, б) нет;

11.От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

- а) да, б) нет;в) если есть сила воли, то да.

12.Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

- а) да, б) нет.

13.Если бросать, то лучше бросать:

- а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.

15.В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

- а) да, б) нет.

16. За незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку наркотических средств, психотропных веществ предусмотрено:

- а) штраф 500 р б) лишние свободы до 3х лет
в) исправительные работы до двух лет г) лишение свободы от 5 лет

17 Из списка выделите только наркотические средства

- а) гашиш б) сигареты в) кофе г) экстази д) ЛСД е) героин ж) клей з) кокаин
и) амфетамин к) барбитураты м) конопля

18. Как правильно отказаться от настойчивого предложения?

- а) придумать уважительную причину и вступить в дискуссию
б) Сказать сразу НЕТ и повторять без объяснения причин
в) Начать грубить, хамить, унижать собеседника
г) Сказать НЕТ и отказаться от дальнейшего разговора.

Пример карточек "Жизненные ориентиры"



"Хобби"



"Семья"



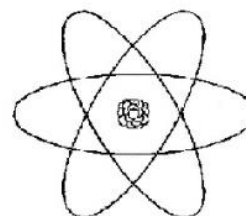
"Независимость"



"Ответственность"



"Друзья"



"Знания"

Памятка для ведущего, локация "Школа"

ПАВ	ТИПЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ
Гашиш	Конопля	Психическая зависимость формируется в результате долгого употребления.
Сигареты	Никотин	Быстрое развитие зависимости от табака связано с тем, что никотин очень быстро разрушается в организме. Примерно 50 процентов за два часа. Концентрация дофамина и эндорфинов меняется, поэтому приходится делать еще один перекур. Настоящий синдром отмены проявляется уже через 3-4 часа, и достигает пика 1-2 через суток.
Чай Кофе Экстази	Стимулянты	Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении "экстази" убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин – вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения.
Барбитураты	Депрессанты	Переход от злоупотребления к зависимости обычно происходит незаметно для самого наркотизирующегося. Симптоматика заболевания развертывается в очень сжатые сроки. Одним из важных признаков сформированной зависимости является прием снотворных препаратов в дневные часы. Хотя больные нередко не отдают себе в этом отчет и считают, что дневной прием снотворных их только "успокаивает", это может служить важным дифференциально-диагностическим признаком формирующегося заболевания.
ЛСД	Галлюциногены	Высокая степень толерантности к ЛСД развивается и исчезает быстро. Если у пациента имеется толерантность к одному из этих препаратов, то существует перекрестная толерантность и к другим. Психическая зависимость сильно варьирует, но обычно неинтенсивна; нет доказательств наличия физической зависимости при внезапной отмене препаратов.
Клей Бензин	Летучие ингалянты	При длительном употреблении ЛВНД в результате постоянной «подпитки» организма ядовитыми веществами довольно быстро развиваются осложнения. Результат – изменения характера, отставание в психическом развитии, снижение иммунитета. Длительное употребление ведет к инвалидности. ЛВНД в основном употребляют подростки младшего и школьного возраста.
Героин	Опиаты	Действие наркотика продолжается в течение 6-12 часов. Обязательный компонент опиной наркомании – появление физической зависимости. Если употребление опиатов уже вошло в систему (стало периодичным, с определенными интервалами между приемами наркотика), то после прекращения действия наркотика начинает развиваться абстинентный синдром.
Амфетамин	Психостимуляторы	Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика.

Тест для определения зависимости от телефона.

№ п/п	Вопрос	Баллы
1.	Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.	
2.	Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.	
3.	Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.	
4.	Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.	
5.	Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.	
6.	Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.	
7.	Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.	
8.	Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.	
9.	Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.	
10.	Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Доклад о наркоситуации в Хабаровском крае (по результатам мониторинга наркоситуации в Хабаровском крае в 2016 году) / Антинаркотическая комиссия Хабаровского края. – Хабаровск, 2017. – 49 с.
- 2) Комплексная программа "Всё, что тебя касается"; Том 1 "Навстречу себе",- Фонд "Здоровье и Развитие", 2010 г.
- 3) Комплексная программа "Всё, что тебя касается"; Том 2 "Твой выбор",- Фонд "Здоровье и Развитие", 2010 г.
- 4) Комплексная программа "Всё, что тебя касается"; Том 3 "Будь собой",- Фонд "Здоровье и Развитие", 2010 г.



ХАБАРОВСК, 2017