

**Методическое пособие для педагогов  
по профилактической работе  
с родителями, детьми и подростками**

**Организация работы по профилактике  
употребления и распространения психотропных  
веществ  
в образовательных учреждениях**

Печатается по решению автономного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Региональный институт управления»

**Организация работы по профилактике употребления и распространения психотропных веществ в образовательных учреждениях** /Методическое пособие для педагогов образовательных учреждений. Ханты-Мансийск, 2013 . - 20 с.

**Составители:**

*Кругликова Г.Г.* - кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной педагогики ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»

*Петрова Г.А.* - кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой общей и социальной педагогики ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»

**Рецензенты:**

Сухова Елена Ивановна, доктор педагогических наук, зав. лабораторией Государственного бюджетного научного учреждения города Москвы «Московский институт развития образования».

Ибрагимова Лилия Ахматьяновна - доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и социальной педагогики ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»

Данное методическое пособие адресовано практическим работникам образовательных учреждений, руководителям и педагогам, организующим работу в области профилактики употребления и распространения психотропных веществ среди детей и подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ

Рекомендации пользователям	4
Введение	5
Раздел 1. Инструкция к применению для педагогов по предотвращению употребления и распространения психотропных веществ в образовательных учреждениях округа	9
Раздел 2. Правила поведения, соблюдение которых снизит риск употребления наркотических и психотропных веществ	13
Раздел 3. Рекомендации по организации общения педагогов с родителями и учащимися образовательных учреждений	15
Раздел 4. Примеры методик проведения профилактических бесед с родителями	18
Раздел 5. Примеры методик проведения профилактических бесед с подростками	21
Список литературы	27
Приложение 1. Материалы для профилактических бесед с родителями	28
Приложение 2. Материалы для профилактических бесед с подростками	65
Приложение 3. Игры и упражнения по профилактике наркомании у подростков	96

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ

Современное направление позитивной профилактики, направленной на развитие внутренних ресурсов личности, формирование у ребенка психологической и нравственной устойчивости к отрицательным влияниям среды, рекомендует как наиболее распространенную форму профилактической работы - проведение бесед с детской, подростковой и родительской аудиторией. Разработанное методическое пособие для педагогов по организации профилактической работы с родителями, детьми и подростками, которое содержит объективную информацию о различных аспектах наркотической зависимости, позволяющую сформировать у слушателей негативное отношение к употреблению наркотических средств и психотропных веществ. Предложенные методические разработки позволяют строить первоначальную массовую просветительскую работу в системе «школа - родители - дети», максимально активизировать участников занятий, и, таким образом, повысить их эффективность. В процессе профилактической работы рекомендуется использовать три инструмента: Методическое пособие для педагогов; Брошюра для родителей; Лифлет (памятка) для подростков.

«Методическое пособие для педагогов по организации профилактической работы с родителями, детьми и подростками» рекомендуется к распространению среди специалистов в образовательных учреждениях, учреждениях культуры, социальной защиты и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

В целях использования семейного ресурса, полноценного включения родителей в систему первичной и вторичной профилактики предназначена «Брошюра для родителей» (рекомендуется к распространению на родительских собраниях).

На занятиях с детьми и подростками рекомендуется распространять «Лифлет (памятку) для подростков».

## **ВВЕДЕНИЕ**

Образовательное учреждение как социальный институт располагает уникальными возможностями участия в антинаркотической профилактике, поскольку просветительскую деятельность оно может вести на протяжении всего периода обучения детей и подростков. Именно образовательные учреждения располагают возможностью привить детям и подросткам навыки здорового образа жизни, оказать влияние на уровень притязаний и самооценку учащегося. У педагога имеется свободный доступ к семье подростка при необходимости анализа и контроля беспокоящей его ситуации. Тема является весьма деликатной и тут необходимо руководствоваться принципом «не навреди».

### **Профилактическая антинаркотическая помощь семье**

#### ***Основные направления работы:***

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации в той среде, 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.
4. Организация на уровне дома, двора, уличного микросоциума благополучной ненаркотической среды, нетерпимой к антиобщественному поведению детей, распространению среди них алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ.

#### **Основные формы и средства антинаркотической помощи семье**

1. Лекционная – через родительские собрания, семинары, занятия в родительском университете. Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, лекторы – специалисты по проблемам профилактики злоупотребления психоактивными веществами, предупреждения безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи.
2. Индивидуальное семейное консультирование родителей из «проблемных» дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений

несовершеннолетних и молодежи. Заместитель директора по воспитательной работе, школьный психолог, социальный педагог, специалисты психолого-медико-педагогических комиссий, центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

3. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей. Зам. директора по воспитательной работе, школьный психолог, социальный педагог, специалисты центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи несовершеннолетним и молодежи.

4. Выявление родителей группы «риска» алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи. Школьный психолог, социальный педагог, специалисты центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи несовершеннолетним и молодежи, служб социальной защиты населения, органов внутренних дел, комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

5. Социальное вмешательство в семью при асоциальном образе жизни в семье, жестоком обращении с ребенком, при вовлечении его в раннюю алкоголизацию, наркотизацию, безнадзорное существование. Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, специалисты служб социальной защиты населения, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органов внутренних дел.

6. Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома. Социальный педагог, школьный психолог, специалисты служб социальной защиты населения, работники органов внутренних дел.

### **Профилактическая антинаркотическая работа во внешкольных учреждениях и сфере досуга**

#### ***Основные направления работы***

Основы профилактической помощи должны быть развернуты на уровне конкретного муниципального образования и микрорайона через программы типа «Образовательное учреждение – микрорайон – семья» при непосредственном

участии социальных педагогов образовательного учреждения, социальных работников службы социальной защиты населения.

Цель внедрения методов профилактической работы в микрорайоне – обеспечение преемственности и непрерывности воспитательно-оздоровительной работы с детьми в образовательной среде.

1. Организационно-методическая антинаркотическая профилактическая работа в микрорайоне.

1.1. Составление социального паспорта микрорайона с определением «зон риска», связанных с распространением наркотиков, учетом «трудных и проблемных семей» микрорайона, нерешенных социальных проблем (наличие спортивных площадок и секций для детей и подростков, контроль за работой баров, кафе и дискотек, в которых допускается употребление алкогольных напитков или психоактивных веществ детьми и подростками).

1.2. Организация на уровне конкретного муниципального образования, микрорайона под социальным патронажем образовательного учреждения общественных многопрофильных детско-подростковых клубов; создание клубного пространства с обязательным привлечением к работе клубов специалистов органов и учреждений по делам молодежи, социальной защиты населения, общественных и религиозных объединений для участия в постоянно действующих кружковых, студийных формах работы, в организации на уровне микрорайона праздников, спортивных и развлекательных программ.

1.3. Установление через социальных педагогов образовательного учреждения взаимодействия с депутатской группой, общественными благотворительными объединениями, которые работают в микрорайоне и в рамках своей деятельности оказывают социально-психологическую помощь и поддержку проблемным семьям и детям с риском наркотизации.

2. Воспитательная антинаркотическая профилактическая работа с детьми и подростками в микрорайоне.

2.1. Организация и развитие на уровне микрорайона через общественные клубы, учреждения дополнительного образования детей, центры социально-

реабилитационной направленности различных форм внешкольной детской и юношеской инициативы по оказанию поддержки инвалидам, престарелым, многодетным семьям микрорайона; участие социальных педагогов образовательного учреждения, школьного врача совместно с социальными работниками в организации из числа положительно ориентированных подростков и молодых людей групп взаимопомощи по предупреждению употребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи.

2.2. Организация социально значимой деятельности детей, подростков и молодежи по месту жительства (благоустройство микрорайона, проведение микрорайонных конкурсов на лучшие дворовые площадки); установление через социальных педагогов школы взаимодействия с муниципальными органами службы занятости населения для обеспечения рабочих мест и помощи в оформлении договоров на работу подростков во время каникул, в свободное от учебы время.

2.3. Организация летнего спортивно-ориентированного отдыха для детей и подростков, состоящих на профилактическом учете в органах внутренних дел, а также для детей и подростков из групп риска наркотизации.

3. Учебно-методическая антинаркотическая профилактическая работа со специалистами в микрорайоне

3.1. Распространение нового социально-педагогического опыта в предупреждении употребления психоактивных веществ, освещение антинаркотической профилактической работы в местных средствах массовой информации.

## **РАЗДЕЛ 1. ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОКРУГА**

Цель первичной профилактики - сохранение здоровья детей, подростков и молодежи. В рамках данной деятельности решаются следующие задачи:

1. Повышение уровня информированности обучающихся и их родителей в вопросах сохранения здоровья;
2. Формирование позитивного отношения к сохранению здоровья в обществе;
3. Формирование у подростков и молодежи установок на сохранение здоровья;
4. Обучение подростков и молодежи навыкам, необходимым для сохранения здоровья.

При осуществлении профилактического взаимодействия соблюдаются следующие принципы:

***принцип адресности*** (проведение профилактических действий в соответствии с уровнем психического и физического развития, культурным и социальным уровнем аудитории, региональными стереотипами массового сознания и другими факторами); ***принцип корректности подачи информации; принцип уважения позиции, чувств и эмоций участников;***

***принцип преемственности*** (степень глубины преподносимой адресату информации зависит от уровня знаний обучаемых);

***принцип контроля и поддержки*** (обеспечение контроля деятельности специалистов в рамках программы в соответствии с ее целями и задачами);

***принцип контраста*** (адресату не навязывается позиция или способ поведения, ребенок сам делает выбор в пользу того или иного состояния, самостоятельно убеждаясь в преимуществах и недостатках предлагаемых ему альтернатив);

***принцип включенности всех сфер*** (по мере осуществления профилактического воздействия задействуются разные уровни переживаний: когнитивный, эмоциональный и др.);

*принцип моделирования жизненных ситуаций* (проигрывание жизненных ситуаций и поиск оптимального выхода из них).

Помимо соблюдения вышеперечисленных принципов, стоит учитывать, что профилактическая деятельность, как и любая другая деятельность, претендующая на эффективную реализацию, должна опираться на предварительные исследования. В результате изучения факторов и процессов, которые увеличивают риск возникновения социально-опасного заболевания или защищают от него, будут определены основные «мишени» профилактического вмешательства: отношения в семье, отношения со сверстниками, школьная среда.

Отношения в семье, отношения со сверстниками, школьная среда - определены как области для проведения мероприятий первичной профилактики путем развития социальных и личностных навыков, укрепления социально-полезных отношений и поведения, информирования об опасных для здоровья последствиях девиаций.

### **1. Отношения в семье**

Профилактические программы могут усиливать свое защитное воздействие на детей путем обучения родителей тому, как лучше строить семейные взаимоотношения, поддерживать дисциплину, твердо и уверенно устанавливать определенные правила поведения, что родителям следует играть в жизни детей более активную роль, которая, в том числе, предполагает беседы о рискованном поведении, отслеживание поступков детей, понимание их проблем и личных забот. Так же им следует знать всех друзей, с которыми общаются их дети.

### **2. Отношения со сверстниками**

Профилактические программы должны быть сфокусированы на взаимоотношениях отдельного ребенка с его сверстниками. Улучшение социально-значимых способностей ребенка оказывает благоприятное воздействие на развитие его социального поведения, коммуникабельности, позитивных отношений со сверстниками и способности твердо сказать «нет» в ответ на предложение прибегнуть к опасному поведению.

### **3. Школьная среда**

Профилактические программы должны фокусироваться на повышении общего качества обучения и усилении связи учащихся со школой, прививая им чувство своей индивидуальности, стремление к достижениям и снижая тем самым вероятность преждевременного прекращения обучения. Большинство школьных программ включает в себя как поддержку позитивных отношений между сверстниками, так и образовательный компонент, необходимый для коррекции ошибочных представлений учащихся. Необходимо формировать понимание учащимися негативных (физических, психологических и социальных) последствий опасного стиля поведения и осознания ими неприятия этого обществом способствует формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни.

В ходе выполнения профилактических программ учащимся должна предоставляться точная и достаточная информация о наркотиках и их влиянии на психическое, психологическое, социальное и экономическое благополучие человека. Информация должна быть уместной, достоверной, особенно в части последствий злоупотребления наркотическими средствами и психотропными веществами, не только для самого наркомана, но и для общества. Необходима пропаганда здорового образа жизни, позволяющего на основе формирования оптимальной жизненной установки противостоять желанию попробовать наркотик даже в стрессовой ситуации. Информация должна быть направленной, т.е. учитывающей пол, возраст, убеждения, присущие аудитории. Стратегия антинаркотического просвещения предусматривает участие в нем родителей и других взрослых людей, мнение которых для ребенка очень важно.

Содержание мероприятий профилактической программы для детей разного возраста должно строиться с учетом накопленных ими знаний о наркотиках и формирования отрицательного отношения к ним.

*Дети 10—12 лет.* Их интересует все, что связано с наркотиками: их действие, способы употребления; о последствиях злоупотребления ими дети уже слышали, но всерьез не воспринимают. Сами не употребляют наркотики (возможна

токсикомания), с употребляющими знакомы единицы. Знания о наркотиках и их действии отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

*Подростки 12—14 лет.* О наркотиках знают немало, в основном из опыта знакомых; многие сведения недостоверны; пробовали наркотики немногие — в основном из любопытства; многие знакомы с потребителями зелья. Опасность злоупотребления недооценивается. Основной интерес — к возможности употребления «легких» наркотиков; говорят о проблеме между собой, о ее глобальности задумываются немногие.

*Подростки 14—16 лет.* В этой возрастной группе по отношению к наркотикам выделяются три подгруппы: *подгруппа А* (употребляющие и сочувствующие - их интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении, с возможностью и продолжительностью употребления без формирования зависимости; употребление считается признаком независимости, среди членов группы много лидеров); *подгруппа Б* (радикальные противники - «сам никогда не буду и другу не дам погибнуть»), большинство членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности); *подгруппа В* (группа, не определившая своего отношения к наркотикам; значительная ее часть может приобщиться к их употреблению под влиянием друзей).

*Подростки 16—18 лет.* Группы сохраняются, но число не определившихся значительно уменьшается. Качественно изменяются знания о наркотиках, они детализируются, становятся более объективными. В группе употребляющих и сочувствующих пожинают первые горькие плоды, в связи с этим наибольший интерес вызывают криминальные последствия употребления наркотиков и скорость процессов, отрицательно влияющих на здоровье. Глобальной проблемой наркоманию считают немногие. Среди радикальных противников растет число людей, осознающих необходимость активных действий по преодолению детской, подростковой и молодежной наркомании.

## **РАЗДЕЛ 2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ СНИЗИТ РИСК УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ**

### **Действия педагога при подозрении детей и подростков в употреблении наркотиков**

1. Ваша первая задача — помочь учащемуся проявить искренность по отношению к самому себе, понять пагубность привыкания, а иногда зависимости от интоксиканта, дать себе сознательную самооценку, не позволять деструктивного отношения к себе.

2. Ваша помощь начинающим потребителям наркотиков должна быть предложена, но не форсирована во избежание отказа от нее. Помощь может быть принята подростком лишь при полном доверии к педагогу.

3. Не следует рассказывать случайным людям о приобщении подростка к потреблению ПАВ, поскольку подобная информация может быть использована против него, а это разрушит его доверительное отношение к педагогу.

4. Прежде чем предлагать свою помощь, вы должны иметь ясное представление о собственных возможностях ее оказания, ориентироваться в компетенции правоохранительных органов в этом вопросе; знать, какую помощь может получить подросток в наркологическом диспансере. Вы должны быть осведомлены о том, какие еще учреждения могут оказать помощь наркоману и где они расположены.

5. Необходимо иметь полное представление о ситуации в семье подростка, знать, каково окружение по месту его жительства.

*Если у вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотики, то наиболее оправданны следующие действия.*

1. Предельно тактично сообщить об этом родителям или опекунам подростка.

2. При подозрении в групповом употреблении наркотиков необходимо провести работу с родителями всех членов «наркоманической» группы. Можно это сделать в виде собрания с приглашением врача-нарколога, работника правоохранительных органов.

3. Организовать индивидуальные встречи подростков и/или их родителей со специалистом-наркологом.

4. Дать подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

5. Дать информацию о том, что специалисты телефона доверия для детей и подростков ответят на возможные вопросы или помогут разобраться в проблеме анонимно по телефону, работающему круглосуточно.

Если у вас возникли подозрения, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, необходимо сделать следующее.

1. Вывести учащегося из класса, отделить его от других учащихся.

2. Поставить в известность руководителей школы.

3. Пригласить медицинского работника школы.

4. В случае, когда состояние подростка может быть расценено как алкогольное или наркотическое опьянение, необходимо немедленно поставить в известность о случившемся родителей или опекунов подростка.

5. Возбраняется проведение немедленного разбирательства причин и обстоятельств употребления подростком алкоголя или наркотиков.

6. При совершении подростком хулиганских действий необходимо обратиться в отделение милиции с вызовом наряда. При этом надо добиться составления соответствующего протокола.

7. Состояние наркотического или алкогольного опьянения устанавливается только специальной наркологической экспертизой, на которую подросток может быть направлен сотрудниками полиции.

### **РАЗДЕЛ 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С РОДИТЕЛЯМИ И УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

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

#### **ДЕТИ (9-12 лет)**

*Основные характеристики группы:*

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

*Стратегия общения:*

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

Необходимо вызвать интерес к дискуссии.

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

- лучше использовать разумное объяснение, чем запугивание.

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

Необходимо кроме предоставления информации создавать поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья у детей, т. к. у многих еще не сформированы стереотипы осознанного поведения.

Стоит больше использовать ролевых игр для выработки устойчивости к психологическому воздействию сверстников и других людей.

Необходимо больше пользоваться наглядными материалами. Здесь это более важно, чем при работе с другими возрастными группами.

На каждом занятии нужно уделять время повторению пройденного материала. Занятия должны быть регулярными.

## **ПОДРОСТКИ (13-18 лет)**

*Основные характеристики группы:*

экспериментаторство, независимость, упрямство;

эмоциональность, чувствительность, индивидуализм;

подверженность различным влияниям со стороны окружающих, в первую очередь, со стороны сверстников; особое положение в обществе;

приверженность к своей группе и ценностям, принятым в ней;

гормональные изменения пубертатного периода.

*Стратегия общения:*

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

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

## **РОДИТЕЛИ**

*Основные характеристики группы:*

- тревога за своего ребенка, который может попробовать или употребить психоактивные вещества;

- неумение вести разговор с детьми об опасности употребления психоактивных веществ;

- непонимание, озлобленность, подозрительность, озабоченность;

- отрицание: они считают себя не вправе проводить беседы со своим ребенком о наркотиках или, наоборот, утверждают, что никто, кроме них, не имеет права вести подобные беседы с их детьми;

- часто не верят, что их ребенок может быть наркоманом;

- родители часто слышат лишь то, что хотят слышать, и игнорируют общеизвестные факты; например, чтобы обезопасить своих детей, они дают неверную информацию;

- заинтересованность: они хотят знать о психоактивных веществах и наркомании, чтобы защитить себя и своих детей.

*Стратегия общения:*

- Необходимо выработать навыки обсуждения с детьми проблем употребления наркотиков, психоактивных веществ, и т.д.

- Дать понять, что нельзя быть «за» или «против» рискованного поведения подростков, а нужно выработать у них навыки принятия ответственных, самостоятельных решений.

- Знание родителями основных вопросов, связанных с причинами и последствиями употребления наркотиков будет хорошей опорой для молодых.

- Воспитание в детях морали, правильного отношения к отношениям со сверстниками, к семейной жизни, ответственности за свое поведение - гарантия жизни без наркотиков.

**Требования к проведению занятий:**

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

## **РАЗДЕЛ 4. ПРИМЕРЫ МЕТОДИК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ БЕСЕД С РОДИТЕЛЯМИ**

Стандартные блоки, используемые в ходе «построения» беседы:

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

2. **Ожидания участников (5% времени).**

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

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

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

Это этап рождения группы, когда группа принимает на себя определенные обязательства, которым она готова следовать.

Это можно сделать следующим образом:

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

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

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

3. *Конфиденциальность.* Вся информация личного характера не должна

выходить за пределы группы. Это правило следует сопровождать следующими пояснениями: «Это правило не касается информации по проблеме, которой посвящена наша беседа. Эту информацию можно и нужно передавать».

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

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

#### **4. Оценка уровня информированности (5-10% рабочего времени).**

Чтобы не повторять хорошо известную участникам информацию, ведущий должен выяснить, что они знают о проблеме. Для этого можно задавать вопросы группе, использовать анкеты, викторины. Еще один способ, узнать о пробелах в знаниях участников, попросить их написать анонимно на листке вопросы ведущему по теме беседы. Ответы на вопросы участников могут составить основной объем информационного блока.

#### **5. Актуализация проблемы (10% - 30% рабочего времени).**

Задача этого этапа - сделать проблему актуальной для каждого участника. С помощью вопросов: «Что для Вас значит...», «Что Вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или Ваши знакомые сталкивались с ...», «Что Вы чувствовали, когда...» и др.

#### **6. Информационный блок (20% - 40% рабочего времени).**

Информационный блок должен быть разбит на несколько логически завершенных частей. На этом этапе у ведущего должно быть достаточно времени для сообщения подробной информации (о причинах и последствиях заболеваний или социальных явлений, о их влиянии на личность и общество, об их профилактике, лечении и реабилитации).

Задача ведущего - так изложить информацию, чтобы она была услышана и усвоена. Поэтому не следует стесняться использовать все возможные средства для

привлечения внимания слушателей. Кроме своего красноречия педагогу нужно активно использовать наглядные материалы, дискуссии, ролевые игры.

### **7. Приобретение практических навыков (20% - 60% рабочего времени).**

В ходе профилактических бесед и семинаров участники могут приобрести следующие навыки:

1. *Коммуникативные* (нарабатываются в ходе всего семинара с помощью специальных игр, упражнений);
2. Навыки ответственного принятия решений (для развития этих навыков следует использовать «мозговые штурмы»; обсуждение одной проблемы всей группой; игры, направленные на осознание проблемы; выработку алгоритма принятия решения);
3. Навыки изменения стратегии поведения (для того чтобы человек мог поменять стратегию поведения, ему надо иметь представление о наличии других стратегий. Для этого подойдут ролевые игры).

Необходимо помнить, что: информационный блок, этапы актуализации и выработки навыков имеют достаточно пластичную структуру. У этих этапов нет четких временных рамок и обязательного порядка следования, они могут накладываться друг на друга или идти параллельно.

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

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

## РАЗДЕЛ 5. ПРИМЕРЫ МЕТОДИК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ

### ЗАНЯТИЕ 1. ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

➤ *Упражнение «Ассоциации» (Приложение 3).* Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

После обсуждения ведущий предлагает наиболее простое определение рассматриваемых понятий.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

Этот этап логично начать с ответов на те вопросы, которые вызвали массовое затруднение на предыдущем этапе. Метод работы - лекция или интерактивная форма (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). На этом этапе нужно обсудить следующие понятия: наркотики и наркомания.

➤ *Игра «Сюрприз» (Приложение 3).*

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показывают реальные причины начала употребления наркотиков.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

Обсуждение причин, толкающих на употребление наркотиков.

### Занятие 2. ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

➤ *Упражнение «Вопросы» (Приложение 3).*

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок.

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

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

Необходимо рассмотреть механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности.

Комментарий: Давая информацию о наркотиках, необходимо быть правдивым и не стараться «сгущать краски», «пугать», описывая последствия употребления. Одна из задач ведущего — информировать о ложных представлениях о наркотиках. Правдивость повышает уровень доверия группы к тренеру. Однако описывая состояние опьянения, следует быть осторожным, чтобы не стимулировать любопытство и желание попробовать.

➤ *«Шприц» (Приложение 3).* Цель: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

### **Занятие 3. МИФЫ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ И НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

➤ *Упражнение «Мифы» (Приложение 3).*

Цель: информировать участников, развеять мифы.

Мифы, которые предлагается обсудить:

Наркомания — вредная привычка.

Достаточно 1 раз уколоться — и станешь наркоманом.

Все наркоманы и проститутки — конченные люди.

Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима.

Нельзя дружить с наркоманом.

У каждого есть своя собственная зависимость.

«Чистые наркотики безвредны».

Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.

Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.

Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

### **Занятие 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

➤ *Упражнение «Провокационные тезисы» (Приложение 3).*

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

Этот блок лучше повести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). Цель блока — систематизировать и актуализировать знания учащихся о здоровом образе жизни.

### **Занятие 5. ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ**

*Упражнение «Что такое зависимость» (Приложение 3).*

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

В результате обсуждения, педагог подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

Этот блок лучше повести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников). Цель блока — изучить проблему зависимости, ее влияние на все стороны жизни человека. В ходе этого этапа должны быть даны ответы на следующие вопросы:

- что такое зависимость?
- какие встречаются виды зависимостей?
- каков механизм развития зависимости?
- почему наркомания является наиболее деструктивным видом зависимости?

➤ *Игра «Марионетка» (Приложение 3).* Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

➤ *Групповая работа.* Группа делится на 3-4 микрогруппы. Участники обсуждают влияние зависимости (от компьютера, от еды, от работы, от наркотиков) на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека.

После этого микрогруппы представляют результаты своих обсуждений. Затем ведущий повторяет все названные аспекты жизни человека, на которые влияют наркотики.

### **Занятие 6. ТИПИЧНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)**

➤ *Упражнение «Высказывания» (Приложение 3).*

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной

информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они совращают других.

Наркотики — это повседневность для подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь — это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом.

Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.

Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *Дискуссия.* Обсуждаются типичные ситуации употребления ПАВ, мотивы употребления (групповая дискуссия):

- причины, по которым люди употребляют ПАВ;

- причины, по которым люди не употребляют ПАВ;

- примеры ситуаций употребления ПАВ.

- беседа о возможных последствиях отказа от употребления ПАВ (изменение отношения сверстников, статуса в группе и т.д.).

## **Занятие 7. СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

В рамках этого блока могут быть освещены следующие вопросы:

- Какова история употребления наркотических веществ в обществе?

- Как влияет наркомания (как явление) на общество?

- наркотики и закон;

- социальные последствия употребления ПАВ;

- правовые последствия употребления ПАВ;

Этот блок лучше провести в интерактивной форме (дискуссия, в процессе которой, ведущий уточняет, исправляет и детализирует ответы участников).

На этом этапе также надо рассмотреть особенности современного законодательства в отношении наркотиков в нашей стране. Подача информации может осуществляться в интерактивной форме.

➤ *"Социум" (Приложение 3).* Цель: определить, как человек делает выбор, что ему в этом может помочь.

### **Занятие 8. ПРОБЛЕМА ОТКАЗА В ГРУППЕ РОВЕСНИКОВ**

➤ *«Отказ» (Приложение 3).*

➤ Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *Дискуссия.* Обсуждение в группе типичной ситуации употребления ПАВ:

- что стало причиной употребления ПАВ;
- известны ли членам группы подобные случаи в реальной жизни;
- каковы возможные способы поведения в ситуации отказа.

### **Занятие 9. МОЙ ВЫБОР**

➤ *«Давление группы» (Приложение 3).* Цель: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *Групповая дискуссия «Давление со стороны ровесников»:*

- самоанализ состояния участников группы в подобных ситуациях;
- причины и приемы оказания давления.
- выбор из предложенных членами группы вариантов противодействия групповому воздействию, наилучших и наихудших стилей поведения; составление шкалы значимости способов решения данной проблемы.

Возможные вопросы для обсуждения:

Что бы я сделал, если бы однажды мой друг отказался разговаривать со мною? Что бы я сделал, если бы все мои друзья начали курить и уговаривать меня также начать делать то же самое? что бы я сделал, если бы моя компания стала уговаривать меня выпить с ними? и т.п.

### **Занятие 10. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

➤ *Ролевая игра «Семья» (приложение 3).* Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (Приложение 3).* Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не

вступать в созависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

### **Занятие 11. ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

➤ *Упражнение «Обсуждение историй» (Приложение 3).* Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *«История про...» (Приложение 3).* Цель: анализ действий, совершаемых героями рассказа. Выяснение взглядов участников на данную проблему. Моделирование наиболее оптимальных стратегий действий участников.

### **12. НАРКОТИКИ И ПОВЕДЕНИЕ. ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

➤ *Игра «Спорные утверждения» (Приложение 3).* Цели: стимулируется активность группы; участники слышат альтернативное аргументированное мнение; происходит формирование собственных, менее дискриминационных позиций; появляется возможность продемонстрировать собственную позицию.

➤ *Информационный блок (Приложение 2).*

➤ *Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков» (Приложение 3).*

➤ *Подведение итогов:* На этом этапе участникам предлагается заполнить заключительный опросник. Далее участники по кругу делятся своими чувствами от прошедших занятий, говорят о своем настроении в данный момент.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. СПб., 2001
2. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь! - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2001. – 128 с.
3. Комиссаров Б.Г., Роменко А.А. SOS: наркомания. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2000. – 320 с.
4. Котляков В.Ю. Подросток и наркотики (пособие для родителей), М, 1999
5. Петракова Т.И. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков, М., 2000
6. Рачкова А.М. Закон и наркотики: Пособие для подростков по правовым аспектам наркотической зависимости. – Иркутск, 2001. – 43 с.
7. Юридическая ответственность за действия, связанные с незаконным оборотом наркотиков: Информационные материалы для специалистов, работающих в сфере профилактики наркомании / Автор-составитель – Рачкова А.М. – Иркутск. – 2004. – 24 с.
8. Рущенко И. П. Шесть замечаний, которые полезно знать // Наши дети и наркотики: советы специалистов родителям / Под ред. И. П. Рущенко, Харьков, 2002
9. Рущенко И. П. Методика работы с родителями учеников в средней школе по вопросам первичной и вторичной профилактики наркомании // Профилактика наркомании: организационные и методические аспекты. Итоговые материалы международного проекта / Сост. И. П. Рущенко. — Харьков: Финарт, 2002. — С. 138–141.
10. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений, М., 2001
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков, М., 2003

<http://www.narcom.ru> «Русский народный сервер против наркотиков»

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ БЕСЕД  
С РОДИТЕЛЯМИ**

**Тема 1. ТИПИЧНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ  
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)»**

**Информационный блок**

Понятия «наркомания», «наркотики», «наркоман» стали частью жизни человечества и особой проблемой во второй половине XX века.

Актуальность обусловлена в первую очередь тем, что за последние 100 лет наркомания из проблемы, бывшей предметом узкой области медицины - психиатрии, перешла в разряд общесоциальных проблем, требующих комплексного изучения. По данным группы экспертов ВОЗ, в современном мире отмечается непрерывная тенденция к увеличению числа лиц, принимающих наркотические препараты, возрастает употребление наркотиков молодежью, активизируется употребление нетрадиционных наркотиков, широкое распространение получают синтетические наркотики, в употребление наркотиков вовлекаются представители всех социально-экономических групп общества. Особую тревогу вызывает ее распространение среди подрастающего поколения, потому что детская и подростковая наркозависимость создает устойчивую базу для развития взрослой наркомании.

В конце XX века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. Данные многочисленных социологических исследований свидетельствуют о негативных тенденциях в отношении распространения употребления наркотических веществ подростками и молодежью в Ханты-Мансийском автономном округе. По данным различных социологических исследований выявлен рост толерантности в отношении к наркотикам в среде молодежи.

Употребление наркотиков становится ценностью, частью молодежной субкультуры, молодежного общения и одним из средств проведения досуга.

Безусловно, человек, употребляющий наркотики, не способен стать профессионалом в какой-либо области. Кроме того, такой человек представляет социальную опасность обществу.

Россия попала под влияние западной культуры и приняла, не осознавая того, их правила игры, а современная «золотая» молодежь плохо информированная, а зачастую и безграмотная относительно возможных последствий применения наркотиков, стала жертвой. Сформировавшаяся в современном молодежном обществе субкультура, навязываемая подросткам с экранов телевизора, страниц молодежных журналов, газет, радио привела к тому, что неизменными атрибутами сегодняшней молодежи являются машины, деньги, дорогая модная одежда, сотовый телефон, наркотики. Желание иметь все и сразу, не прикладывая к этому усилий, затягивает в «омут» сегодняшних подростков, несмотря на антинаркотические призывы.

## Врага надо знать в лицо

**Героин** – это порошок, цвет которого варьируется от белого до коричневого.

*Воздействие, эффекты героина:*

- непродолжительное состояние эйфории, вслед за которой наступает сонливость;
- замедление сердцебиения, дыхания, снижение активности головного мозга;
- снижение аппетита, жажды, снижение активности головного мозга;
- повышение болевого порога.

*Опасность:*

- кровотечения и другие повреждения носовой полости;
- параноидальные психозы, галлюцинации и другие психические расстройства;
- понижение двигательных рефлексов;
- смерть в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания;
- увечья или смерть в результате пожаров или взрывов, возникающих во время «фрибейзинга» (фрибейз – быстрое испарение при нагревании);

**Кокаин** – это белый кристаллический порошок, который иногда смешивают («бодяжат») с другими веществами, например, с сахаром.

*Воздействие, эффекты кокаина:*

- вызывает короткое, но интенсивное ощущение эйфории и повышение работоспособности;
- стимулирует центральную нервную систему;
- учащает пульс, дыхание, повышает кровяное давление, температуру тела;
- расширяет зрачки глаз;
- вызывает повышенную возбужденность и чувство тревоги;
- вызывает бессонницу и хроническую усталость.

*Опасность:*

- кровотечения и другие повреждения носовой полости;
- параноидальные психозы, галлюцинации и другие психические расстройства;
- понижение двигательных рефлексов;
- смерть в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания;
- наркоманы, употребляющие кокаин, часто становятся физически и психологически зависимыми после короткого периода его употребления. Во многих случаях использование крэка приводит к немедленной выработке зависимости.

**Синдром отмены** – самым сильным симптомом является непреодолимое желание принять наркотик как можно скорее при прекращении его действия. Если это желание не удовлетворить, то сразу же могут возникнуть раздражительность, депрессия и упадок сил.

**Марихуана** – (готовая к употреблению) высушенная, измельченная, коричневатозеленого цвета – имеет сходство с «ползучим орегано» (вид душицы). Марихуану обычно курят в виде сигарет-самокруток («косяков»).

*Воздействие, эффекты марихуаны:*

- эйфория, чувство беззаботности;
- недостаток мотивации действий;
- несдержанность, повышенная разговорчивость;

- сухость во рту и горле;
- увеличение аппетита, обжорство («свинак»);
- нарушение координации, снижение сосредоточенности, ухудшение памяти;
- учащенное сердцебиение;

*Опасность:*

- зависимость - длительное употребление марихуаны часто вырабатывает у курильщиков психологическую зависимость. Кроме того, марихуана является «стартовым» наркотиком.

- непостоянный курильщик марихуаны часто становится хроническим потребителем этого зелья, или становится поклонником «тяжелых» наркотиков таких, как кокаин, ЛСД, других галлюциногенов.

*Толерантность* – при продолжительном использовании курильщику требуется все большее количество марихуаны, чтобы получить приятные ощущения («приход»).

**Амфетамин** – относятся декседрин, бифетамин, риталин, прелюдин, мефедрин.

Воздействие, эффекты амфетамина:

- вызывает ощущение безмятежности и эйфории;
- учащает сердечный ритм и повышает кровяное давление;
- расширяют зрачки глаз;
- снижают аппетит;
- дают возможность обходиться долгое время без сна тому, кто принимает препарат;
- вызывает нарушения мыслительных процессов.

*Опасность:*

- головокружение, головные боли, ухудшение зрения, сильные потоотделения;
- потеря координации движений, конвульсии, физическое недомогание;
- анорексия;
- внезапные повышения кровяного давления, которое происходит после введения препарата в дальнейшем могут вызвать лихорадку, инфаркт или инсульт;
- нервозность, раздражительность и резкая смена настроения;
- галлюцинации, паранойя, физическое недомогание, истощение функций головного мозга;
- передозировка может привести к летальному исходу;

### **Наркоману не из чего выбирать**

Наркомания – пожизненный диагноз. То есть, даже если зависимость снята, никто не даст гарантии, что через месяц или два при попадании человека в определенные условия болезнь не вспыхнет снова.

Страшно также то, что некоторые наркотики получили распространение и у нас в округе, вызывают привыкание с первого раза. Практически неизбежно тот человек, который начал употреблять наркотики, столкнется со следующими последствиями:

- смерть в результате нарушения сердечной деятельности или остановки дыхания;
- смерть в результате приема неочищенного героина;
- смерть в результате приема наркотик высокой концентрации;
- конвульсии, кома или смерть, в результате передозировки;

- увечья или смерть в результате пожаров или взрывов, возникающих во время «фрибейзинга» (фрибейз – быстрое испарение при нагревании);
- СПИД, заражение крови, гепатит и др., как результаты ввода наркотиков и использования нестерильных или «общих» игл;
- параноидальные психозы, галлюцинации, паранойя и другие психические расстройства;
- понижение двигательных рефлексов;
- замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла;
- так называемое «перегорание» - неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия, и ощущение изолированности;
- зависимость. Зависимость вынуждает человека продолжать принимать наркотики, несмотря на физические и психические нарушения. Опиаты, особенно героин, быстро вырабатывает зависимость. Наркоманы, употребляющие кокаин, часто становятся физически и психологически зависимыми после некоторого периода его употребления. Во многих случаях использование крэка приводит фактически и немедленной зависимости;
- толерантность – необходимость увеличения дозы для получения того же эффекта. При продолжительном употреблении курильщику требуется все большее количество марихуаны, чтобы получить приятное ощущение;
- синдром отмены. Он проявляется в виде потливости, насморка, раздражительности, бессонницы и судорога. После долгого периода приема наркотиков или приема их в больших дозах симптома отмены проявляются через 4-8 часов после приема последней дозы. Эти симптомы обычно остро проявляются в течение 24-72 часов с момента последнего приема наркотика и могут длиться от 7 до 10 дней.

## **Тема 2. НАРКОТИКИ И ЗАКОН, НАРКОТИКИ И ВОЗРАСТ**

### **Информационный блок**

Наркомания - тяжелая болезнь. Употребление наркотиков приводит к деградации личности, наркоман не может управлять своими действиями и поступками, ему чужды такие чувства как любовь, дружба, родственные привязанности, творческие стремления. Каждый день наркомана начинается проблемой: где и как раздобыть очередную дозу наркотика, чтобы избежать наступления «ломки». В поисках средств на приобретение наркотиков они могут пойти на тяжкие преступления, вплоть до убийства.

Опыт антинаркотической работы в школе показывает, что на подростков не всегда эффективно действуют утверждения об опасных последствиях употребления наркотиков и возможности гибели через 5-7 лет. Такой срок воспринимается подростком, как отдаленное будущее и не производит должного впечатления. Между тем, рассказ о страшных болях, мучениях наркомана, в случае отсутствия очередной дозы наркотика, воспринимается как реальная угроза, которая наступит в ближайшее время после начала употребления наркотических средств.

Родителям важно сообщить впечатляющие конкретные примеры, случаи гибели людей от передозировки наркотика. Эти примеры родители могут использовать в общении с детьми.

Необходимы разъяснения о привлечении к уголовной ответственности по ст. 228 Уголовного кодекса РФ, которая гласит: «Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, в крупном размере, наказывается лишением свободы на срок до 3 лет». При этом необходимо подчеркнуть, что крупным размером считается: кокаин от 0,01 до 1 гр., метадон от 0,01 до 1 гр., морфин от 0,01 до 1 гр., героин от 0,01 до 0,05 гр. Таким образом, под понятие крупного размера подпадает даже одна доза наркотического вещества.

Во время бесед необходимо затрагивать и медицинские аспекты этой проблемы. По статистике около 80% больных СПИДом, являются наркоманами. Многие из наркоманов инфицированы Гепатитом-С, который так же, как и СПИД, неизлечим и ведет к гибели. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому при пользовании одним шприцом. Как правило, наркоманы знают о такой угрозе заражения неизлечимыми заболеваниями, но непреодолимая тяга поскорее ввести дозу преобладает над чувством самосохранения.

Следует отметить, что профилактику наркомании следует начинать уже с 5 класса. В отдельных случаях, она может проводиться с учениками младших классов. Во время проведения бесед с учащимися не стоит останавливаться на характеристиках того или иного наркотика, основной упор необходимо делать на пагубных последствиях любого из них. Следует отметить, что подросток, начавший употреблять легкий наркотик или психотропное вещество, непременно со временем станет увеличивать дозы и перейдет к тяжелому наркотику - героину, окончательно разрушающему организм.

Необходимо информировать родителей о поведении сбытчиков и распространителей наркотиков. Они, как правило, вовлекая подростков в наркоманию, стараются убедить их в безвредности легких наркотиков (гашиш, марихуана и т.п.), в том, что они не вызывают привыкания. Поэтому во время индивидуальных и групповых бесед с подростками, следует на убедительных примерах убеждать в обратном, разъясняя им, что зависимость развивается очень быстро. И для получения ожидаемой эйфории, требуется увеличение дозы и впоследствии переход на героин.

Психоактивное вещество - это любое вещество, которое может изменять у человека его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками».

Наркоманией называется болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение человека к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда организм нуждается в постоянной дозе для нормальной жизнедеятельности из-за того, что наркотик встраивается в обменные процессы организма. А если человек не получает

своевременно дозу, то возникает абстиненция («ломка») - это очень тяжелое состояние, проявляющееся в виде: психического возбуждения, лихорадочного озноба, судорог, усиленного потоотделения, рвоты, поноса, различных страхов и тревожности.

Наркотики (психоактивные вещества) принято разделять на «легальные и нелегальные». К легальным относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению. Продажа этих веществ приносит значительный доход, и их употребление исторически обусловлено. Это не значит, что они не оказывают вредного воздействия на психику и организм человека, большинство легальных наркотиков чрезвычайно вредны.

*К легальным наркотикам относятся:*

- Ряд лекарственных средств, которые применяются лишь в период болезни, при строгом соблюдении правил применения и контролем врача;

- Никотин - вызывает психологическую и физиологическую зависимость, способствует развитию рака легких, заболеваний дыхательных путей и болезней сердца.

- Алкоголь - вызывает психологическую и физиологическую зависимость, изменяет сознание человека, приводит к распаду психики и слабоумию. Пиво также является алкоголем и вызывает такие же последствия.

- Также незапрещенными, но используемые подростками для получения эйфории при вдыхании является ряд летучих жидкостей, применяемых в быту для хозяйственных нужд: клеи, растворители, аэрозоли, бензин, керосин.

*К нелегальным наркотикам* относится целый список веществ, утвержденный правительством страны, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным. К этой группе относятся:

- Производные конопли - марихуана, гашиш, анаша и т.д.

- Опиоиды (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ним образом)- героин, морфий, опий и т.д.

- Стимуляторы – экстази, кокаин, эфедрин, винт, первитин и т.д.

- Галлюциногены - ЛСД, некоторые грибы и т.д.

- Снотворно-седативные (успокоительные) средства.

### ***Юридическая ответственность***

Употребление наркотических веществ без назначения врача не является уголовным преступлением. Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, наступлении тяжких последствий - на срок от шести до двенадцати лет.

Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание принято употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от семи лет.

Кроме того, уголовная ответственность распространяется на такие виды преступлений, как хищение и вымогательство наркотических средств (УК РФ), незаконное выращивание растений, содержащих наркотик (ст. РФ), незаконная выдача или подделка рецептов на наркотические сред 233 УК РФ).

В то же время Уголовный кодекса РФ даже для лиц совершивших преступление, оставляет возможность избежать наказания: добровольно сдавшие наркотические средства или психотропные вещества или активно способствовавшие предотвращению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождаются от уголовной ответственности за преступление.

### **Особенности подросткового возраста**

Подростковый период характеризуется значительными физиологическими и психологическими изменениями, связанными с взрослением.

В подростковом возрасте меняются внешность, физический облик и это может вызывать комплекс неполноценности. Ведь идеалом являются навязываемые рекламой физические пропорции манекенщиц для девочек и суперменов, обладающих физической силой и значительной мышечной массы для мальчиков. Кроме того, существует молодежная мода, подростки стремятся угнаться за ней, не отстать от модных сверстников. А желаемое чаще всего разительно отличается от реальности.

Подросток уже перерос восприятие себя как ребенка, и он предпринимает попытку осознать себя как взрослого, он заново пытается понять: «какой я?», «для чего я живу?». Он начинает сравнивать себя с другими людьми, мнениями и ценностями которых он дорожит. Значимыми для подростка являются одноклассники, компания приятелей во дворе, семья. Но если семья не входит в круг значимых для подростка людей, а компания приятелей-наркоманов является значимой, то строить собственное «я» он начинает в соответствии с идеалами и нормами данной группы людей. Они красят волосы в красный цвет - и это нормально, подросток ищет себя. Для них становится более важным общение со сверстниками, а не учеба - это естественная закономерность развития, подросток должен сначала постичь свое собственное «я», а потом искать свое место в жизни, выбирать профессию.

Подросток торопится жить, торопится войти в мир взрослых людей. Все хочет попробовать, обо всем хочет составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем - первые личные драмы и разочарования, неумение справляться с собственными чувствами. Это не может не отражаться на состоянии подростка, он становится эмоционально нестабильным: часто меняется настроение, становится раздражительным, возможны депрессивные состояния. Все это делает подростка уязвимым для наркотиков.

### Тема 3. СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

#### Информационный блок

#### НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ СВОЕГО РЕБЕНКА

Впервые попробовавшего анашу или какие-либо таблетки, нельзя сразу же записывать в наркоманы. Наркомания развивается в течение некоторого времени (для каждого – разного) – месяца, полугода, года. **Пока ребенок не начал регулярно употреблять наркотики, он еще не болен** – пока он просто экспериментирует. В этот момент еще можно оградить ребенка от зависимости – иногда достаточно всего лишь проявить заинтересованность, поговорить с ним о наркотиках, о том, что они могут сделать с жизнью. **Если же Вы упустите время, то экспериментальный период может быстро превратиться в болезнь.** Весь вопрос в том, как на этом этапе понять, что ребенок начал принимать наркотики.

Сейчас во многих средствах массовой информации можно найти список «признаков наркотической зависимости». Однако большинство этих методов относятся к довольно поздней фазе зависимости. И такие симптомы как, например, неадекватное возбуждение или заторможенность, широкий или узкий зрачок независимо от освещения, нарушения речи и движений, снижение болевой чувствительности и т.п. говорят, как правило, о том, что проблема уже сильно запущена.

Более надежный ранний признак возможной наркомании – **любое кардинальное изменение образа жизни вашего ребенка.** Например, он ел много – стал есть мало, или наоборот; был общительным – стал замкнутым; ложился спать поздно – теперь ложится рано и т.п. Если у него изменились интересы, увлечения, пристрастия, характер... Конечно, для этого надо хорошо знать, как и чем живет ваш ребенок. Наблюдайте за поведением своего ребёнка!

#### ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА РАННИХ СТАДИЯХ

Признаки, которые должны привлечь внимание в первую очередь:

- **Резкие перепады настроения**, никак не связанные с реальной действительностью, которая окружает вашего ребенка. Например, веселость и энергичность быстро сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или неудачами в школе, с друзьями, они как бы сами по себе.

- **Изменение ритма сна:** ребёнок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать, не засыпает вовремя. Вы можете видеть, что он ночь напролёт занимается компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив, заторможен.

- **Изменение аппетита и манеры употребления пищи**, у ребёнка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг, придя с прогулки, съедает полкастрюли борща.

Это физиологические изменения в организме ребёнка, которые Вы легко можете обнаружить. Конечно, каждый отдельно взятый признак сам по себе может

ничего не значить и может встречаться у любого ребенка в силу каких-то обстоятельств. Но если Вы не находите в этих обстоятельствах ничего такого, что могло бы изменить поведение или самочувствие вашего ребёнка, и если этих признаков несколько, то нужно бить тревогу.

Кроме того, внимательных родителей должны беспокоить и другие признаки (характерные, кстати, для всех наркотиков).

Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением». Вот они:

**1. Нарастающая скрытность ребенка** (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.

**2. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби**, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

**3. Снижается успеваемость.**

**4. Увеличиваются финансовые запросы**, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома – это очень тревожный признак!).

**5. Появляются подозрительные друзья** (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

**6. Настроение ребенка** – это очень важный признак – меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

**7. Следы уколов по ходу вен на руках.** Необходимо не стесняясь, **спрашивать напрямую и досконально** обо всех непонятных и беспокоящих Вас поступках и словах Вашего ребенка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Возможно, Вам случайно доведется заметить у подростка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. **Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений**, что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

## **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА БОЛЕЕ ПОЗДНИХ СТАДИЯХ**

А теперь перечислю те симптомы, которые можно наблюдать у людей, принимающих наркотики более-менее продолжительное время.

• **Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения**, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию.

• **Изменение сознания:** искажение, помрачение.

• **Изменение настроения:** беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно не соответствующие данной ситуации.

• **Изменение двигательной активности:** повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации).

• **Изменение координации движений:** их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк.

• **Изменение цвета кожных покровов:** бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища.

• **Блеск глаз.**

• **Сильно суженные или сильно расширенные зрачки**, не реагирующие на свет.

• **Изменение слюноотделения:** повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса.

• **Изменение речи:** ее ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»).

Отличить наркомана в уличной толпе можно **по внешним признакам** (хотя наружность употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасной). Если Вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

• Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.

• Отрешенный взгляд.

• Часто – неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».

• Осанка чаще сутулая.

• Явное стремление избегать встреч с представителями властей.

• Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

• После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.

• Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые уплотнения на венах.

### **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ НАРКОТИКОВ**

Стоит сказать, что прием различных видов наркотиков вызывает у людей различные изменения во внешнем виде и поведении. Ниже приведу признаки употребления наиболее распространенных наркотиков.

**Употребление конопли, марихуаны.** У наркомана расширены зрачки, красные глаза, покраснение губ, сухость во рту («сушняк»). Наркоман подвижен, весь в движении. Речь ускоренная, торопливая. Очень верный признак – зверский аппетит, обычно на исходе опьянения.

**Употребление опиатов.** Сонливость в самые неподходящие моменты («рубит»), может забыть о прикуренной сигарете и обжечься, либо выронить ее, периодически просыпается и сразу начинает принимать участие в разговоре. Речь наркомана медленная, он растягивает слова, может по несколько раз говорить об одном и том же. В этом состоянии он добродушен, спокоен, если ему ничего не мешает. Очень верный признак – зрачок, который необычно узкий, не реагирует на свет, т.е. не расширяется. Кожа – бледная, но губы могут быть припухшими, покрасневшими. Сильно снижена болевая чувствительность. Общий признак – нарушение режима сна и бодрствования (поздно ложится и поздно встает (если есть наркотик или деньги)).

**Употребление психостимуляторов.** Наркоман необычайно оживлен, стремителен в действиях и решениях. Не может сидеть на одном месте. Очень быстро говорит, перескакивает с одной темы на другую. Расширенные зрачки. Быстро выполняет все дела. Если у наркомана есть наркотик или деньги на него, то он может находиться в таком состоянии несколько суток. Некоторые виды психостимуляторов сильно повышают половое желание наркомана, поэтому часто психостимуляторы употребляют вдвоем с сексуальным партнером. Наркоманы могут по несколько часов заниматься каким-то одним делом, к примеру, убираться дома.

**Употребление галлюциногенов.** У наркомана возникают разнообразные галлюцинации: визуальные (он может смотреть на пол и видеть там болото со змеями, из телевизора кто-то может с ним разговаривать и т.п.), слуховые (наркоману слышатся голоса, кажется, что кто-то с ним говорит, наркоман может говорить с этим «кто-то»). При длительном употреблении или при прекращении приема часто бывают депрессии, психозы.

**Употребление снотворных препаратов.** Наркотическое опьянение похоже на алкогольное. Речь невнятная, заплетающаяся. Бывает сухость во рту. Координация движений нарушена. При приеме некоторых снотворных препаратов в больших дозах могут быть галлюцинации.

**Употребление летучих наркотически действующих веществ.** Наркотическое опьянение тоже напоминает алкогольное. Имеет место шумное вызывающее поведение. От ребенка пахнет ацетоном, бензином, клеем «Момент». Часто бывают галлюцинации, из-за них подростки и начинают употреблять, галлюцинации они называют «мультиками».

## **Тема 4. ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

### **Информационный блок**

**Медицинские факторы, способствующие предрасположенности ребенка к употреблению ПАВ:**

- Патология беременности и осложненные роды

- Тяжелые и/или хронические заболевания, перенесенные в детском возрасте
- Сотрясения головного мозга (особенно многократные)
- Алкоголизм или наркомания у кого-либо из близких родственников или близких людей
- Психические заболевания, тяжелый характер или частые нарушения общепринятых правил поведения у кого-либо из близких родственников

**Социальные факторы, способствующие предрасположенности ребенка к употреблению ПАВ:**

- Неполная семья
- Сильная занятость родителей
- Отсутствие братьев и сестер
- Раннее (12-13 лет) начало самостоятельной жизни и преждевременное освобождение от опеки родителей
- Гиперопека со стороны родителей
- Искаженные семейные отношения, приводящие к неправильному освоению социальных ролей
- Легкий и неконтролируемый доступ к деньгам и непонимание того, как они достаются.

Под влиянием медицинских факторов ослабленный организм часто не в состоянии противостоять негативным воздействиям среды, находить силы для преодоления тяжелых жизненных ситуаций. У таких людей всегда выше риск развития заболевания вплоть до стадии зависимости после однократного приема наркотиков

Под влиянием социальных факторов, так или иначе, у человека происходит деформация личности, формируется неадекватная система ценностей, снижается уровень притязаний.

**К основным причинам употребления наркотиков подростками относят:**

1. Желание не отстать от компании, стать «своим» среди сверстников. Они хотят быть принятыми, понятыми, хотят получить одобрение своих сверстников. Быть не таким как другие - настоящее испытание для подростка;

2. Стремление к удовольствию, желание пережить эмоционально приятное состояние («кайф»). Желание обрести хорошее настроение и душевный комфорт - один из основных мотивов человеческих поступков;

3. Чтобы забыть о своих проблемах, отключиться от неприятностей. Пока у подростка еще нет эффективных способов решения своих проблем, он был

4. Любопытство и скука, интерес к «запретному плоду», желание испытать неизведанное, поиск фантастических видений. Любопытство. любознательность - это естественное состояние пытливого молодого ума. это необходимое условие их развития и взросления;

5. Желание выглядеть взрослым, протест против навязываемых родителями запретов. Стремление доказать, что он сам может принимать решения, у него есть собственное мнение; Это внутренние причины, но есть и внешние обстоятельства, способные подтолкнуть подростка к наркотикам:

1. Жестокое обращение с подростком в семье;

2. Несостоятельность в учебе;
3. Алкоголизм родителей;
4. Эмоциональное отвержение со стороны родителей (чувство, что мама его не понимает, отвергает);
5. Постоянные конфликты между родителями;
6. Бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей. Как это ни печально, но нередко именно ваша неготовность пойти навстречу своему ребенку становится причиной серьезного эмоционального кризиса для подростка и препятствием для становления его «Я». Подросток стремится к самостоятельности, независимости - это особенность его возраста, он стремится освободиться от излишней опеки, общаться с вами на равных, пытается отстаивать свое право на собственные мнения, идеи, отличные от ваших.
7. Реклама в средствах массовой информации, призывающая хорошо провести время и навязывающая мнение, что алкоголь, сигареты - это неотъемлемые атрибуты современного успешного человека. Популярны фильмы, где привлекательные герои красиво курят и выпивают.

### ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Подростковый возраст - возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, боб всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования... .

***Наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:***

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;
- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);
- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);
- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;
- любопытство, желание испытать неизведанное.

***Внешние причины:***

- жестокое обращение с подростком в семье;
- несостоятельность в учебе;
- алкоголизм родителей;
- эмоциональное отвержение со стороны матери;
- постоянные конфликты между родителями;
- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

## **Тема 5. РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

### **Информационный блок**

## **Что вы можете сделать, если у вас появились подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики**

Если у вас появились подозрения, не старайтесь от них отмахнуться, не убеждайте себя в том, что вам просто показалось, **не говорите себе, что с вами этого произойти не может.**

Но и не бросайтесь, в другую крайность - не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика, хотя и формируется быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы во всем спокойно разобраться. Постарайтесь стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

**Сохраните доверие.** Угрозы, крик, запугивания оттолкнут подростка и он замкнется. Поговорите со своим ребенком на равных, как со взрослым. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор о вашем собственном опыте, расскажите о первом опыте употребления алкоголя. Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым, испытать новые ощущения. Может быть, подобные проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком.

**Оказывайте поддержку.** Подросток должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он может с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Найдите больше времени для общения, поощряйте его интересы, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

Естественно, что вам потребуется и помощь специалистов. Получите консультации нарколога, сдайте анализы на наличие наркотиков. Помните, все это можно сделать анонимно. Не бегите от проблемы, она не разрешится сама собой.

**Лучше не скрывайте от родственников и друзей, что ваш ребёнок употребляет наркотики.** Один из первых порывов — скрыть от всех пагубное пристрастие ребёнка. Ребёнок, замечая ваши старания сделать вид перед родственниками, что ничего не изменилось, и сам начинает считать, что незачем что-то в себе менять. Кроме того, принимающий наркотики, как правило, умело пользуется незнанием родственников для того, чтобы выманить или украсть у них деньги и ценности для приобретения наркотиков. Не стоит давать деньги на наркотики, не поддавайтесь на попытки вызвать жалость. Никаких денег на наркотики не хватит. Поддерживая его в этом пристрастии, вы оттягиваете осознание ребёнком проблемы, «облегчаете ему жизнь», и у него будет меньше желания бросить наркотики.

**Не вините себя в том, что ребёнок — наркоман.** Никто не знает точной причины возникновения этой болезни в каждом конкретном случае. Вы в этом не виноваты. И чувство вины в сложившейся ситуации вам не помощник.

**Не забывайте про других членов семьи, особенно детей.** Естественно, что ребёнок-наркоман требует гораздо больше времени и внимания, чем раньше. Но другие дети не должны чувствовать себя брошенными и никому не нужными. Они тоже нуждаются в вашей любви и заботе не меньше, чем раньше. Невнимание к другим детям может усугубить проблему. Чувствуя себя забытым, другой ребёнок

может замкнуться, уйти в себя, и вы, потеряв контакт, вовремя не заметите проблем с ним. А может произойти и другой вариант, когда ребёнок, чтобы привлечь ваше внимание, начнёт искусственно создавать проблемы и, как худший вариант, тоже начнёт принимать наркотики. Постарайтесь распределить своё время так, чтобы каждый из детей ощутил вашу любовь и внимание.

**Не сдавайтесь! Не отчаивайтесь!** Да, наркомания тяжёлое и коварное заболевание, но ваша настойчивость и любовь к ребёнку поможет вам спасти его. Если не помогла одна программа, пробуйте другую. Верьте в успех, потому что многие сумели такого успеха добиться.

#### ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОЙ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКА

неожиданные перемены настроения от радости к унынию;

проявление необычных реакций: взвинченное состояние, раздражение, агрессивность, чрезмерная болтливость, нехарактерные приступы сонливости;

изменения в поведении: подросток начинает избегать родителей; теряет интерес к вещам, которые раньше были важными – хобби, спорт, школа, друзья;

приступы «волчьего аппетита»;

исчезновение из дома денег, ценных вещей; скрытое поведение, лживость;

появление среди вещей подростка новых предметов (шприцов, игл, таблеток, и т. д.);

появление на одежде необычных пятен или пятен крови; стремление подростка в теплое время носить одежду с длинными рукавами.

#### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.

Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).

Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.

Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь).

Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.

Обратитесь к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

Отношения в семье, стиль воспитания, который выбирают взрослые, во многом определяют то, насколько гармоничной будет личность подростка, насколько успешно он будет справляться с жизненными проблемами и искушениями.

Возможно этот, материал, поданный в форме обращения ребенка к родителям, поможет вам по-новому взглянуть на ваши отношения с детьми.

## **Тема 6. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

### **Информационный блок**

#### *Признаки употребления наркотиков*

У родителей свои проблемы - работа, дом. Приходя после рабочего дня усталыми домой, мамы чаще всего идут на кухню готовить ужин семье. На ребенка не хватает ни сил, ни времени, нередко все внимание к нему ограничивается вопросом: «Сделал уроки? Ну, молодец, отдыхай». А ведь пока вы заняты, у вашего ребенка своя жизнь, он существует в своем мире, со своими друзьями. Понимаете ли вы его внутренний мир, интересы, проблемы, с которыми он сталкивается в школе, во дворе, и вообще, делая свои первые самостоятельные шаги в жизни? Если подросток пристрастился к наркотикам, то он обычно это тщательно скрывает, и родители об этом не догадываются и спохватываются только, когда подросток уже нуждается в серьезном лечении. Присмотритесь внимательно к своему ребенку, употребление наркотиков можно обнаружить по ранним признакам. Вот некоторые из таких признаков:

- Внезапное и резкое изменение настроения. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, поговорил с кем-то по телефону и стал раздражительным, мрачным;

- Проявление необычных реакций: взвинченное состояние, истерики, чрезмерная болтливость, нехарактерные приступы сонливости;

- Изменения в поведении: полностью поменялся круг друзей, начинает избегать родителей, по телефону отвечает украдкой, односложно;

потерял свои прежние интересы. Например, вы стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки.

- Начал часто исчезать из дома, раздражается на вопросы: «Где был?»

- Потеря аппетита, или наоборот, приступы «волчьего» аппетита.

- Скрытность, лживость;

- У вас в доме стали пропадать деньги или вещи. На первых порах это происходит редко, но бывает.

- Появление среди вещей подростка новых предметов: баночек, капсул, таблеток, игл, шприцов и т.д.

- Появление и активное использование в разговоре слов из жаргона наркоманов.

Самый важный фактор, влияющий на то, сумеет ли человек противостоять агрессивной среде и провокациям со стороны тех, кто заинтересован в увеличении числа жертв, вовлеченных в порочный круг. Речь идет о принципиальной внутренней позиции человека по отношению к наркотикам. При всем кажущемся разнообразии, этих позиций всего две - принимать наркотики или не принимать. Допускать или не допускать для себя возможность при каких бы то ни было обстоятельствах поддаться соблазну, давлению, любопытству. Если так, то, что мы, родители, можем сделать, чтобы повлиять на формирование этой позиции у

собственного ребенка? Для того чтобы ответить на этот вопрос, снова необходимо вернуться к разговору о зависимости, но посмотреть на нее в несколько в ином ракурсе.

С самого момента рождения человек ни минуты не находится в изоляции. Он познает мир через общение с другими людьми. Роль родителей в этом процессе переоценить невозможно. Именно они формируют у малыша представления об окружающей действительности, дают оценку действиям ребенка, объясняют, предостерегают, создают условия для накопления собственного жизненного опыта. Безусловно, роль родителей ни в коей мере не ограничивается и не может ограничиваться исключительно «контрольными» функциями. Атмосфера любви, понимания и взаимного уважения, существующая внутри семьи, совместные переживания, общие маленькие победы, делают ребенка эмоционально зависимым от родителей. За счет этого он перенимает существующую в семье систему ценностей, осваивает принятые модели поведения, которыми, не исключено, будет пользоваться на протяжении всей жизни. Как бы странно это ни выглядело со стороны, дочери алкоголиков часто выходят замуж за пьющих молодых людей. Казалось бы, уж они-то за свое детство натерпелись и насмотрелись такого, что должно начисто отворотить от желания общаться с пьющим человеком. Но все складывается иначе. И только потому, что ребенок, с детства наблюдая за матерью, учится строить свою жизнь в соответствии с определенными внешними условиями. Вне этих условий, в случае отсутствия привычной череды событий, человек оказывается несостоятельным. А значит, он может чувствовать себя комфортно только имея возможность действовать в рамках усвоенной ранее модели поведения. В приведенном примере это и есть образ жены алкоголика. Другой пример еще более очевидно демонстрирует роль усвоенных в детстве поведенческих стереотипов - всем известная сказка о Маугли - литературный пересказ реальной истории. Только окончилась эта история в сказке и в жизни совершенно по-разному. Воспитанные животными дети после того, как попали в окружение людей, так и не смогли адаптироваться к новым условиям, оставаясь «внутри» настоящими волчатами.

В случае нарушения эмоционального контакта ребенка и родителей разрушается и эмоциональная зависимость - основа воспитания. Но поскольку человек не в состоянии существовать вне группы - эмоциональные и в дальнейшем социальные связи необходимы для полноценного развития, то он начинает искать возможность «прикрепляться» кому-то вне семьи.

В условиях эпидемии подростковой наркомании крайне высока вероятность того, что группа, которую ребенок или подросток выберет в качестве эмоционального «донора» будет заражена наркотическим «вирусом». У такой группы система ценностей и общепринятые модели поведения в той или иной степени подчинены наркотику. Устанавливая с ней связь на уровне переживаний и впадая в дальнейшем в эмоциональную зависимость, ребенок начинает перенимать эти модели и оказывается связанным с наркогенной средой, а значит, и с наркотиком.

Это - начальный этап формирования наркозависимости. Он называется социальная зависимость от наркотиков. Будучи принятым в группу, подросток обязан следовать ее нормам. Это касается одежды, языка, отношений друг с другом. Одним словом, взглядов на самые разнообразные аспекты жизни, в том числе и на употребление наркотиков. Часто родители раздражаются, когда однажды ребенок возвращается из школы с проколотым ухом, наотрез отказывается завязывать шнурки на ботинках, рискуя растянуться во весь рост, или не поддается ни на какие уговоры, чтобы все-таки сменить джинсы на обыкновенные «хорошие» новые брюки. «У нас все так делают, все так носят». В ответ на эту реплику родители попросту выходят из себя. «А если все будут прыгать с крыши, ты тоже будешь???» Кто из нас может похвастаться, что никогда не говорил своему ребенку этой знаменитой фразы?

Но дырка в ухе видна невооруженным глазом, а та брешь, которую, возможно, уже успел проделать наркотик, увидеть подчас почти невозможно. Между тем степень привязанности ребенка к группе и, соответственно, готовность выполнять ее требования может быть очень и очень высокой. В этом случае, оказавшись в группе, лояльно настроенной по отношению к возможности «побалдеть», подросток будет стремиться попробовать наркотик, чтобы соответствовать требованиям группы. Это - состояние эмоциональной готовности к приему наркотика. Возможно, на первых порах ребенок будет пересиливать свой страх, мириться с неприятными ощущениями - лишь бы вновь не оказаться в эмоциональном вакууме. Свои «неудачи» он скорее всего постарается скрыть от приятелей - что же это, у них - кайф, а у меня - сплошные неприятности. На первом этапе, в период экспериментов с наркотиками, подростки именно по этой причине пробуют все без разбора - не работает одно, возьмет другое, только бы, как и остальные, научиться получать удовольствие. Полностью отсутствует контроль над своим состоянием, никакого значения не придается «правилам безопасности». Поэтому часты передозировки, отравления.

Но вскоре ситуация начинает изменяться: организм приспосабливается к наркотику, и долгожданный кайф наступает. В этот момент, наряду с социальной зависимостью от наркотика, начинает формироваться психическая зависимость. Ее основой служит стремление к изменению собственного сознания и получение удовольствия. В зависимости от того, какое именно наркотическое вещество попадает в организм, состояние опьянения может выглядеть совершенно по-разному и сопровождаться очень не похожими друг на друга эффектами, вызывать различные ощущения и переживания.

На этом этапе употребление наркотиков чаще всего происходит в группе - вырабатывается ритуал, священнодействие, к которому готовятся, которого ждут. Самая главная опасность наркотиков заключается в том, что они способны на первых порах дать человеку почувствовать настолько необычные, часто очень приятные ощущения, что многим даже не с чем сравнивать их - в «обычной» жизни ничего подобного испытывать не приходилось. Поэтому желание вновь и вновь почувствовать наслаждение можно назвать в определенном смысле естественным или, по крайней мере, объяснимым. Взрослые очень часто не принимают это

обстоятельство в расчет, считая, что «все это - дурь, мало ли чего захочется - возьми лучше, книжку почитай».

### **Например, разговор специалиста с родителем:**

° *Моя дочь курит марихуану. Первый раз попробовала давно - два года назад и теперь никак не может остановиться. Я сразу же узнала - она сама рассказала, у нас с ней принято всем делиться. Никогда не начинаю ей с ходу нотации читать - пытаемся вместе разобраться, если что-то не так.*

° *А что вам дочь тогда рассказала? Постарайтесь вспомнить.*

° *Она сразу сказала, что ей понравилось. Описала мне все, что чувствовала. Объяснила, что попробовала из любопытства - было интересно, подействует или нет. Мы тогда очень долго об этом говорили. Решили, что больше таких экспериментов она производить не будет - слишком опасны эти игры. Я ей все объяснила, что знала, о том, как люди привыкают, как потом бывает трудно остановиться. И больше мы к этому не возвращались почти полтора года.*

° *А потом дочь не сдержалась?*

° *Да, и я об этом узнала от учителя - меня первый раз в жизни вызвали в школу. И сказали, что она курит наркотики. Мы опять с ней поговорили, она долго отмахивалась, но я поняла, что она уже привыкла. Я знаю, что от марихуаны не бывает «ломки», главное - отвлечься. После первого раза, когда она курила, я все об этом разузнала. Ходила к врачу, спрашивала, может ли она стать наркоманкой. Он мне ответил, что физической зависимости не будет и я успокоилась, решила, что с остальным справимся, если что. Мы всю жизнь интересно жили, много ездили с ней и я, и отец, так что всегда были новые впечатления, было что обсудить.*

° *Но ваша дочь продолжает курить?*

° *Да, и не может остановиться - говорит, что не удержаться, очень хочется. Я поняла, что она этого дня ждет. Вся остальная жизнь ей неинтересна. Я теперь вспомнила, что когда мы с ней первый раз говорили, она такими словами все описывала, каких я от нее потом больше никогда не слышала. Для нее это теперь что, действительно главное? Я говорю: посмотри вокруг радостей в жизни - полно, интересного - хоть отбавляй, ты только жить начинаешь - столько всего впереди. А она молчит. Не возражает, но я чувствую - она мне не верит.*

Используя механизм психической зависимости, наркотик уводит человека из реального мира все дальше и дальше в мир иллюзий. Постепенно наркоман перестает интересоваться всем, что происходит вокруг него - он уже живет в другом измерении, где, как ему кажется, только и возможна настоящая жизнь. Исчезают интересы, изменяются взгляды.

Все тоньше и тоньше становится ниточка, связывающая человека с окружающей действительностью. Значимым становится только получение удовольствия. Постепенно начинает ослабевать даже влияние группы, которая еще совсем недавно целиком и полностью определяла весь жизненный уклад. Отпадает нужда в общении, в достижении успеха, в привязанностях, в построении планов. Этот комплекс изменений, затрагивающий все сферы личности, психологи называют синдромом амотивации. «Ничего не вижу, ничего не слышу, ничего не хочу». Одновременно, как снежный ком, начинают вырастать и новые проблемы -

отстраненность от жизни не прибавляет в ней порядка. Портятся отношения с родителями, куда-то исчезают друзья, появляются трудности с учебой и работой. То есть внешний мир становится все менее и менее привлекательным и с каждым днем остается все меньше желания оглядываться на него - человек уже живет один на один с наркотиком.

Дальнейшее развитие событий зависит от того, к какому именно наркотику пристрастился человек. Некоторые из веществ не обладают свойством вызывать физическую зависимость - непреодолимую потребность организма в получении наркотика, который, уже участвует в процессе обмена веществ. В этом случае последней стадией формирования зависимости становится психическая. Воля и разум человека полностью подчинены желанию продолжать употребление наркотиков - человек полностью разрушается как личность. Широко распространено мнение о том, что если физическая зависимость не формируется, то и о серьезном вреде здоровью говорить не приходится. Это опаснейшее заблуждение - психическая зависимость ничуть не менее разрушительна. Именно она приводит к тяжелейшим депрессиям, служит причиной попыток самоубийств, толкает людей на необдуманные поступки, порождает отчаяние и страх перед завтрашним днем.

В том случае, если к психической зависимости добавляется физическая (а это обязательно происходит при употреблении наркотиков-опиатов, к которым в первую очередь относится героин, и амфетамины, расстаться с наркотиком становится все труднее. Наряду с подавлением воли, наркотик приносит мучения и боль телесную.

Механизм привыкания к наркотикам на уровне органической потребности объяснить без привлечения специальных знаний из области биологии и химии довольно сложно. Важно понять только одно - наркотическое вещество становится жизненно необходимым для нормального функционирования организма - как воздух, вода, пища. В отсутствие наркотика все органы и системы идут «в разлад» - начинается ломка, которая на профессиональном языке называется абстинентным синдромом или синдромом отмены. В этом случае прекратить мучения наркомана можно только с помощью новой дозы наркотика, или прибегая к специально разработанным схемам медикаментозного лечения.

## **Тема 7. ОШИБКИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ**

### **Информационный блок**

#### **Влияние семьи на вероятность пристрастия ребенка к наркотикам**

Как показывают исследования, основной причиной употребления подростками наркотиков и алкоголя является неблагополучие в семье, отсутствие доверительных отношений с ребенком, неуважение его прав. Призывая ребенка взрослеть, родители сами часто становятся главным препятствием на этом пути.

Вам предстоит смириться с тем, что если раньше ваш авторитет был абсолютным и безграничным, ваши мнения, советы и запреты обладали магической властью, то теперь вы все чаще слышите в ответ: «Ну и что...». Ваш ребенок взрослеет и растет его способность анализировать и сравнивать. Он сравнивает

образ идеальных родителей и реальных. Реагируйте на это спокойно, ребенок как бы дает вам право на ошибку, теперь он понимает, что вы не можете быть идеальны.

Вас не может не раздражать резко возросшее количество конфликтов, возникающих из-за мелочей. Проблема заключается в том, что ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности. Руководствуйтесь двумя принципами:

1. В спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что, помимо прав, взрослость накладывает определенные обязательства, и он сам, по правилам взрослых отношений теперь должен их выполнять.

2. Вам необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для вашего ребенка как бы полигоном для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий поведения, которые он начинает осваивать в семейных безопасных условиях. Он знает, что вы простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Дайте ему почувствовать себя полноправным взрослым членом семьи, с мнением которого нельзя не считаться.

Ваш ребенок взрослеет, отдаляется от вас. До этого вся ваша жизнь как бы крутилась вокруг него. А теперь вы страдаете оттого, что он отдаляется, и вы становитесь ему не нужны. Он существует в своем мире, со своими друзьями. А вы остаетесь одни. Ваша попытка противодействовать его взрослению - это своеобразно проявляющийся страх одиночества.

Нередко, ребенок - это то звено, через которое общаются супруги, их объединяет общая цель - его воспитание. А взросление и психологический уход ребенка из семьи ставит перед вами задачу налаживания супружеских отношений на новом уровне, без этого опосредующего звена. Этот процесс не всегда прост и легок.

Вы хорошо помните время, когда были молоды, как ваш ребенок и это неизбежно заставляет вас сравнивать себя с ним. У него, как и когда-то у вас, все впереди, масса планов и надежд. И вы мысленно начинаете подводить итоги, задумываетесь о том, какие ваши желания реализовались, а каким надеждам оказалось не суждено сбыться, чего уже не вернуть и хочется, чтобы ребенок сделал то, чего не сделали вы, добился того, чего не достигли вы. И далеко не каждый родитель задумывается о том, что его ребенок это самостоятельная личность, а не его продолжение, и он вовсе не должен быть похожим на вас. Не пытайтесь решить собственные проблемы за счет своего ребенка, лучше помогите ему стать самим собой и принимайте его таким.

### **Ошибки семейного воспитания**

Все родители воспитывают своих детей в меру своего умения и понимания жизни. В каждой семье бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. И родители время от времени совершают ошибки.

#### ***Ошибка первая. Обещание больше не любить***

«Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить». Однако эта угроза быстро забывается. Дети прекрасно чувствуют фальшь. Единожды обманув, родители могут надолго потерять доверие ребенка. Лучше сказать так: «Я буду тебя все равно любить, но твое поведение не одобряю».

### ***Ошибка вторая. Безразличие***

«Делай что хочешь, мне все равно», - часто говорят родители устав от капризов ребенка. Но родители не должны показывать того, что им все равно, лучше постараться наладить с ним отношения. Можно сказать, например: «знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но хочу помочь, потому, что люблю тебя. В тот момент, когда тебе понадобится моя помощь, можешь спросить у меня совета.

### ***Ошибка третья. Слишком много строгости***

«Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому, что я в доме главная», - нередко утверждают мамы в разговоре с ребенком. В таких случаях ребенок будет беспрекословно выполнять все в присутствии родителей и сознательно забывать обо всех запретах, когда и рядом нет. При необходимости можно сказать ребенку: «Ты сейчас сделаешь так, как я говорю, в вечером мы все спокойно обсудим».

### ***Ошибка четвертая. Детей не надо баловать***

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни, они очищают свою беспомощность и одиночество в будущем. «Попробуй сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу.

### ***Ошибка пятая. Навязчивая роль***

«Мой ребенок - мой лучший друг», - заявляют иногда родители. Для них ребенок самое главное в жизни, с ним можно поговорит по душам. Дети делают все, чтоб понравиться, но, к сожалению, их собственные проблемы остаются не решенными.

### ***Ошибка шестая. Денежная***

«Больше денег - лучше воспитание», - убеждены некоторые родители. Но любовь не купить за деньги родители не должны чувствовать угрызение совести, если что то не могут купить ребенку.

### ***Ошибка седьмая. Наполеоновские планы***

«Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволяю ему упустить шанс». Цель - образование любой ценой, даже если он этого не хочет.

### ***Ошибка восьмая. Слишком мало ласки***

Поцелуй и другие нежности очень важны для ребенка.

### ***Ошибка девятая. Слишком мало времени***

«К сожалению, у меня совсем нет времени», - так говорят своему ребенку собственные родители, забывая главное, надо и время для него найти.

Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего, и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

## **Тема 8. КАК ПОСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ?**

### **Информационный блок**

#### **Как стать достаточно хорошим родителем**

Не надейтесь, что внешнее благополучие семьи, уровень образованности, ваша обеспеченность или любовь к ребёнку создают барьер и дают гарантии. Исследования показывают, что почти половина молодых людей в возрасте 14-24 года уже пробовали «вкус» наркотиков. Кстати, из внешне благополучных семей (обеспеченных) процент пробовавших даже выше. Гарантировано уберечься от встречи (запланированной или случайной) с «травкой» или другими наркотиками, список которых постоянно растёт, никто из молодых людей сегодня, увы, не может. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям выработать такую позицию.

#### **Десять заповедей для родителей**

*Януш Корчак*

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

**Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам**

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, - это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат - куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы -это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

«Ты не считаешь мои чувства важными».

«Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».

«Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».

«Ты не принимаешь меня всерьез».

«Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах - побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

1) Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.

4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.

6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас - уникальную личность, более не соединенную с вами.

#### **Чем еще вы можете помочь своему ребенку стать зрелой личностью**

Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики. 5 принципов формирования самоуважения ребенка:

1. Хвалите ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

2. Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Есть много мороженого опасно, ты можешь заболеть», чем: «Ты не должен много есть мороженого - это глупо (или: «так делают только дураки»)».

4. Дайте Вашему ребенку реальную, но посильную для ребенка ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Достигая результатов в исполнении своих обязанностей, ребенок будет получать чувство удовлетворения.

5. Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

В разговоре с подростком честно высказывайте свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

1) Почему некоторые люди принимают наркотики.

2) Существует ли безопасный способ приема наркотиков.

3) Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.

4) Медицинские и социально-правовые последствия употребления наркотиков.

5) Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков.

6) Как отказаться от употребления наркотика.

Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов.

Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей вашего ребенка. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.).

Научите подростка ценить свою уникальность и неповторимость, делайте акцент на том, что в обществе ценятся и заслуживают всеобщего уважения именно чем-то непохожие на остальных, «выделяющиеся», особенные люди.

Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Дайте ему понять, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить делать то, что ему не нравится. Дайте несколько советов, как можно отказаться от настойчивых предложений, посоветуйте, что можно сказать в подобных ситуациях.

## **Тема 9. ДЕТСКИЕ ГРУППИРОВКИ И КОМПАНИИ**

### **Информационный блок**

#### *Почему возникают компании?*

Группы существовали всегда и в любом детском коллективе. Но, особенно пышным цветом они цветут в средних и старших классах школы. В возрасте 11-13 лет почти все мальчики и девочки начинают создавать компании и тайные общества. Вместо того чтобы играть сегодня с одним, а завтра с другим, как это было в младших классах, они разбиваются на группы. Среди компаний школы существует и своя иерархия - ваш ребенок-школьник наверняка может рассказать, кто в какую группу входит и какую ступень в школьной «системе ценностей» занимает.

К недовольству родителей, дети в одной компании стремятся быть как можно больше похожими друг на друга. Катя, например, всегда делала хвостик, а сейчас старательно заплетает каждое утро французскую косичку, потому что Даша, Анна, Оля и Кристина хотят, чтобы все пятеро выглядели одинаково. Они также заключили договор о том, что ни одна из них не закурит в одиночку.

Соблюдение правил - так называемых уступок группе - необходимо. Это помогает детям точно определить, кто с ними, а кто против них. Временами правила насаждаются весьма суровыми методами, потому что у детей еще нет опыта социального общения. Обычно члены группы договариваются, каким образом они будут отвергать аутсайдеров - именно поэтому часто самые жестокие дети могут оказаться в одной компании.

#### *Почему дети хотят быть в компании?*

Вспомните, какой сложной и запутанной казалась нам жизнь в детстве. Наверняка в какой-то момент у вас появилось ощущение, что правила дружбы почему-то меняются?

Действительно, в средней школе мальчики и девочки становятся более изобретательными при выборе друзей. Для дружбы теперь недостаточно случайного знакомства - необходимо совпадение интересов и ценностей. Эта схожесть дает ребенку привычное чувство защищенности, но в то же время позволяет отделяться от семьи и чувствовать себя частью поколения. Детские группировки имеют много

общего с семьями: в них обычно входит от трех до шести человек, которые много времени проводят вместе и делятся друг с другом самыми личными проблемами.

Часто дети образуют группировки под влиянием окружения взрослых. Это происходит, когда учителя и родители постоянно сравнивают детей и делят их на группы в зависимости от способностей, внешности и возраста. В такой атмосфере дети гораздо больше дразнят друг друга, острее реагируют на обиды. Например, часто в престижных и дорогих частных школах дети с младших классов начинают хвастаться друг перед другом стрижками, ранцами, стильными дизайнерскими вещами. Те же, кому нечем похвалиться, испытывают на себе все "прелести" презрительного отношения сверстников.

Несмотря на сложности и беспокойство родителей, разделение детей на группировки помогает детям. Во-первых, они осознают свое место в школьной иерархии, во-вторых, осваивают самые важные принципы дружбы - например, то, что самым сокровенным не делятся с первым встречным. В-третьих, общение в компании дает жизненный опыт и навыки решения важнейших проблем: как себя чувствует человек, которого отвергают; насколько вы можете уступить интересам группы; что такое верность и предательство; почему дружба заканчивается.

*О чем волнуются родители?*

Девочкам труднее дается существование внутри детской группировки. Доктор Томас Дж. Берндт, психолог, изучающий проблемы детских взаимоотношений, выяснил **основные различия между группировками мальчиков и девочек**:

- девочки - более избирательны. Если девочка пытается войти в компанию, состоящую из четырех девочек, ее, скорее всего не примут. В такой же ситуации компания мальчиков будет более благосклонна к новичку;
- девочки гораздо больше мальчиков волнуются о том, что их выгонят из компании, и о том, что другие предадут интересы группы;
- поскольку девочки проводят больше времени с одной подругой, они более склонны к ревности и соперничеству в компании;
- и девочки, и мальчики любят сплетни, но девочки предпочитают обсуждать мысли и чувства других, а мальчики - поступки.

Всем родителям неприятно слышать, когда дети говорят гадости о тех, кто не входит в их компанию. Однако Томас Берндт считает, что в этом есть и своя польза: дети используют сплетни как средство укрепления отношений внутри группы. Это всего-навсего попытка установить собственные стандарты.

Еще одна проблема, которая волнует взрослых, - страх, что компания плохо повлияет на ребенка. Действительно, в любом возрасте ребенок может начать вести себя отвратительно только лишь для того, чтобы не остаться в одиночестве. Когда двое лучших друзей решают выступить против кого-либо, их, как правило, "заносит", и они стараются перещегоолять друг друга по части передразнивания, пинков, толчков и затрещин, раздаваемых всем подряд.

Вместо того чтобы запрещать такую дружбу, обучайте ребенка сохранять собственную линию поведения. И пока вы не будете уверены в том, что он может противостоять очередной гадкой выходке друзей, старайтесь, чтобы они проводили время только в вашем доме или под вашим присмотром.

Несмотря на кажущуюся сплоченность, детские компании довольно быстро распадаются. Кто-то кого-то ревнует, кто-то с кем-то ссорится, и вскоре дети обнаруживают, что между ними гораздо меньше общего, чем им казалось вначале.

Одна из причин такой непрочности групп в том, что в возрасте 8-14 лет дети стремительно меняются, причем как физически, так и эмоционально. Так произошло с Сашей: в восьмом классе его лучший друг вдруг вырос на 10 см, стал играть за баскетбольную команду и там же нашел новых друзей. А Саша, увлеченный компьютером, примкнул к другим мальчикам со схожими интересами, среди которых один оказался настоящим компьютерным гением!

В школьные годы время воспринимается по-другому. Даже две недели могут показаться бесконечными ребенку, которого не принимают в компанию. И в целом, за исключением редких случаев, компании редко существуют дольше одного школьного года.

Одни дети сами справляются с поиском подходящей компании и самоутверждением в ней. А другим нужна помощь родителей. Например, таким, как Гоша, который пришел в новую школу и вскоре оказался объектом преследования со стороны одного парня. Поскольку друзьями Гоша не успел обзавестись, его никто не поддержал.

Родители помогли сыну почувствовать себя менее уязвимым. Отец записал его в студию барабанщиков, а по выходным тренировал сына на футбольном поле. Вскоре Гошу приняли в футбольную команду, и у него появилась своя компания друзей.

Оказаться новичком в школьном коллективе - это стрессовая ситуация для вашего ребенка. В группировках, существовавших в школе на протяжении нескольких лет, уже сложились определенные отношения. Если дети в таких компаниях чувствуют себя неуверенно, они, скорее всего, с подозрением отнесутся к новенькому. Они думают: а вдруг он изменит отношения в нашей компании? Вдруг он отобьет у меня лучшего друга?

Именно поэтому по возможности не стоит менять школу в середине учебного года - особенно когда ребенку больше восьми лет. К этому моменту дети уже разбились на компании, и ваш ребенок может надолго, до конца года, остаться аутсайдером.

Но что делать, если вашему сыну или дочери предстоит прийти в новый класс? Помочь ребенку в этой ситуации можно, если вспомнить свое собственное детство. Взрослые недооценивают важности «правильной» одежды для статуса ребенка. Зайдите с сыном или дочерью в школу до того, как он начнет в ней учиться. Посмотрите, как одеваются другие дети, какие прически они носят - если особенно модна определенная обувь или джинсы одной модели, постарайтесь их купить своему ребенку. Разумеется, убедитесь, что он сам этого хочет, потому что некоторым очень нравится отличаться от других.

Научите ребенка спокойно и с юмором отвечать на возможные замечания и насмешки в их сторону - от того, как они с самого начала отреагируют на это, зависит отношение к ним в дальнейшем

Все мы время от времени встречаем взрослых, которые не умеют ладить с окружающими - слишком много спорят, или навязывают свою точку зрения, или не интересуются никем, кроме себя. Мы говорим в таких случаях: "Он совершенно не умеет общаться". Точно также и детям может не хватать навыков общения. Но, в отличие от взрослых, дети мгновенно становятся жертвами своих сверстников - их отвергают, дразнят или высмеивают. Поэтому в возрасте от пяти до тринадцати лет ребенку необходимо научиться общаться и заводить друзей, причем иногда с помощью подсказок родителей.

## Тема 10. ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

### Информационный блок

#### Подростковый возраст - конфликты неизбежны

Подростковый возраст трудное время и для детей, и для родителей. И неизвестно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами.

Этот период все психологи называют самым конфликтным. Прежде всего, потому, что в организме ребенка перестраивается гормональная сфера. Всем известно, что беременная женщина из-за гормональных изменений, становится более капризной вспыльчивой. С подростком происходит то же самое. И так же, как и у будущей мамы, у взрослеющих детей все со временем придет в норму. Главное - пережить кризисное время.

В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя, как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. С подростком уже нельзя общаться «по старинке». Вам было легко диктовать свои требования послушному малышу, а подросток воспринимает такие советы, как давление, которому он с удвоенной силой сопротивляется. Повзрослевший ребенок борется за свободу с отчаянием юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. А ведь ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Поэтому главный совет родителям подростков - уважайте в своих детях взрослых людей и конфликтов в вашей семье будет намного меньше.

Психологи выделяют три аспекта, являющихся самыми характерными для поведения тинэйджеров: «реакция эмансипации», «эффект стаи» и «реакция хобби-увлечений».

**«Реакция эмансипации».** Стремление к самостоятельности, независимости. Даже если родители говорят абсолютно правильные вещи, подросток скорее поверит ровеснику, чем взрослым.

*Анжела в новой кофте выглядела ужасно. Мама сказала дочери об этом, чем вызвала бурный протест. Девочка была вынуждена согласиться с мамой только после того, как и подруга разгромила обновку «в пух и прах».*

**«Реакция группирования со сверстниками» или «эффект стаи».**

Действительно, ребята собираются стайками, ходят только группами, зачастую отпугивая взрослых. Важно направить это свойство в созидательное русло.

Прекрасно, если группировка происходит на основе совместных увлечений спортом, музыкой тому подобное.

*С некоторых пор к Юре зачастили приятели. Сначала они приходили небольшими группками, закрывались в Юркиной комнате и никому не мешали. Но со временем друзей становилось все больше, тишины и покоя все меньше. Родители вначале терпели, затем ворчали, потом сердились, и однажды выгнали на улицу всю «тусовку». Сын, разумеется, отправился туда же, а мама с папой остались в тишине волноваться за мальчика, ушедшего из дому на ночь глядя.*

**«Реакция хобби-увлечений».** Когда-то дети собирали марки – сегодня в моде Интернет-кафе. Суть в том, что ребенок в переходном возрасте способен очень увлеченно, целенаправленно заниматься тем, что ему в данный момент нравится. Главное, найти возможность правильно реализовать себя в выбранном направлении.

*Саша, будучи еще подростком, попал в неприятную историю из-за своего увлечения машинами. Он разбирался в моторах, карбюраторах и свечах не хуже взрослого профессионала. Поэтому именно его попросили "испытать" ворованный, как потом выяснилось, "Мерседес". Потом ему пришлось долго объяснять, каким образом машина оказалась у него в гараже.*

Наступающая половая зрелость создает подросткам дополнительные психологические проблемы. Вчерашний ребенок порой даже себе боится признаться, что не знает, что ж ему делать с этой злополучной зрелостью. Отсюда - гипертрофированная развязность, цинизм, как обратная сторона закомплексованности и незащищенности. Такие трудности легче предотвратить, чем разрешить. Родителям необходимо с раннего детства заботиться о половом воспитании ребенка, стараться строить общение с ним на доверии, а не на авторитаризме.

### **Родители, помните!**

- ❖ Вы должны четко понимать и осознавать все, что происходит, и будет происходить с детьми по мере их роста.
- ❖ Если конфликт все-таки произошел, нужно опосредованно, через третье лицо выяснить, в чем проблема. Для подростков огромное значение имеет авторитет. Если они доверяют человеку, уважают его, то обязательно прислушаются к его мнению. Таким человеком может быть дядя, сосед или тренер по теннису. При желании можно посоветоваться с профессионалом-психологом.
- ❖ Постарайтесь еще в младшей или средней школе записать ребенка в кружки. Человек, с раннего детства занятый интересным делом, в будущем легче переживает конфликты.
- ❖ Дайте детям возможность самореализоваться. Пусть совершают поступки и отвечают за них.

На родительских собраниях классные руководители должны оповещать родителей о широком распространении наркомании среди несовершеннолетних, рассказывать о губительных последствиях приема наркотиков, приводить наглядные

примеры. Педагоги должны приложить все усилия, чтобы родители в работе по профилактике наркомании стали их союзниками, обращали внимание на малейшие признаки, свидетельствующие о вовлечении детей в наркоманию, были бдительны и контролировали своих детей.

Распространенными причинами употребления наркотиков подростками является низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков самостоятельного решения личностных проблем, умения противостоять давлению окружающих.

Неумолимому росту наркотизации молодежи способствуют жизненные стрессы. Употребление психотропных и наркотических средств помогает снятию напряжения и тревоги, создает иллюзию преодоления стрессов и многих проблем, изменяет эмоциональное состояние и повышает настроение.

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

Одной из основных проблем в работе с родителями - это искаженное общественное мнение, не подкрепленное реальной информацией, о масштабах распространения подростковой наркомании, о том кто и как может на нее повлиять. В сознании родителей укоренился традиционный подход к распределению ответственности за воспитание детей между школой, обществом и родителями. Большинство из них убеждено в «непогрешимости» своих детей, в том, что проблема наркомании не может затронуть их семью, и данная информация им не нужна. Им очень трудно представить, что будет, если они узнают о применении наркотика их ребенком. Эти ощущения паники и страха они отгоняют от себя, при этом они испытывают страх не только за жизнь и здоровье детей, но и перед общественным мнением.

Задача педагогического коллектива, администрации школы, разрушить эти стереотипы, убедить родителей в необходимости формирования консолидированного подхода к этой проблеме.

На общешкольные родительские собрания или родительские собрания учащихся средней школы примерно раз в полгода следует приглашать специалистов (наркологов, психологов, представителей милиции). Они дают полную информацию о признаках употребления наркотиков, помогают установить с подростком контакт, доверительные отношения, сообщают контактные адреса и телефоны, по которым можно получить индивидуальные консультации и помощь.

Вовлечение подростков в наркоманию чаще всего происходит на пустырях, подвалах или чердаках, где уединяются подростки, а также общественных местах, где они собираются. Это молодежные клубы, дискотеки, бары и другие значные места. Поэтому родители подростков, посещающих такие увеселительные заведения, должны особенно внимательно присматриваться к своим детям. Также должно настораживать общение их детей с подростками, употребляющими наркотики или психотропные вещества

Родители, заподозрившие у детей признаки приобщения к наркомании, не должны впадать в панику, проявлять чрезмерную подозрительность. Следует разобраться в проблеме и если даже появится чувство вины за недостатки внимания к ребенку, отчужденность, обида, следует сделать все возможное, чтобы помочь ему. Это сложно сделать усилиями только семьи, т.к. появляется ощущение подавленности и страха за судьбу ребенка, боязнь общественного мнения. Необходимо убедить их, что о своих подозрениях следует сообщать директору школы или классному руководителю. Так как только совместными, терпеливыми усилиями можно организовать контроль и уговорить ребенка обратиться к специалисту, начать лечение. Как правило, если не добиться согласия на лечение самого пациента, оно не принесет должных результатов и будет пустой тратой времени.

Родителям надлежит терпеливо разяснять, что противостояние наркотикам - это общее дело и только общими усилиями со школой, путем систематической, индивидуальной работы и контроля, будет возможно отвратить его от наркотиков.

Родителям следует знать, что нельзя оставлять без внимания известные им факты распространения наркотиков среди несовершеннолетних. Им необходимо задуматься о том, что любой пропущенный случай с распространением наркотиков, повлечет за собой цепочку приобщения к наркотикам все новых и новых подростков и может поставить под угрозу и их детей. О каждом известном случае распространения наркотиков надлежит сообщать директору школы или в милицию.

## **Тема 11. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКОМ НА ТЕМУ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ (ПАВ?)**

### **Информационный блок**

Основная цель бесед и разговоров с младшими школьниками и подростками – обеспечение знаниями и навыками безопасности жизнедеятельности и создание условий для гармоничного психосоциального развития. Учитывая это, содержание занятий должно отражать информацию о расположении и функциях важнейших внутренних органов человека, способах заботы о своем организме, давать представление об опасности некоторых продуктов и лекарственных препаратов, а также об определенных бытовых ситуациях, важных для жизни и здоровья, содержать указания на возможность обращения к взрослым за помощью в случае необходимости. Кроме того, подростки должны приобретать навыки понимания основных чувств, развивать способность делиться ими с окружающими, изучать возможные, доступные возрасту способы преодоления своих страхов и неприятных эмоций.

Однако не следует, увлекшись реализацией данного принципа, строить свой разговор таким образом, чтобы нарушался еще один важный профилактический закон, который можно сформулировать подобно основному закону терапии: Не навреди! Согласно этому закону информация о психоактивных веществах, предоставляемая определенной группе детей или подростков, должна содержать сведения только об уже известных ребятам веществах и никоим образом не называть те, о которых они еще не слышали. В противном случае свойственное

возрасту естественное любопытство неминуемо подтолкнет школьников к поиску впервые услышанного препарата, и вместо профилактического эффекта работа будет иметь прямо противоположный результат. Чтобы следовать этому принципу на практике, прежде чем вводить в занятия с определенной группой специфический компонент, следует как можно более полно узнать о первичном уровне информирования ее участников о психоактивных веществах. Для этого нужно провести анкетирование, беседы или использовать любые другие формы диагностической работы. Использование большого количества самого разнообразного наглядного материала является характерной особенностью работы с учащимися. Это отвечает специфике их мышления, в котором ведущая роль принадлежит наглядно-образному компоненту. Демонстрация особо ярких, образных наглядных пособий и объектов, способных вызвать непосредственный эмоциональный отклик в душе ребенка, является во многом залогом успешности проводимой профилактической работы с учащимися. Например, фотографии с изображением внутренних органов человека, пораженных алкоголем, наверняка послужат ярким подкреплением излагаемого ведущим материала о вреде психоактивных веществ. Такую же неоспоримую пользу принесут и неспецифические наглядные пособия, традиционно используемые в учебном процессе школы: плакаты, слайды, модели и макеты, диафильмы, видеофильмы, куклы (или кукольные существа) и другие игрушки, различные книжные пособия, соответствующие возрасту, компьютерные программы и т.п., то есть виды наглядности, содержащие яркую и образную информацию о каких-либо аспектах обсуждаемой проблемы.

Учитывая конкретный характер мышления школьников, а также более развитую у них наглядно-образную память (дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения), безусловно, предпочтительнее будет демонстрация фотографий, картинок, рисунков, видеофильмов с новой информацией, чем изображение схем или графиков. Что касается конкретных приемов работы с наглядными средствами, то они могут использоваться ведущим не только для образной иллюстрации обсуждаемого материала. Их возможно применять для определения конкретной цели работы (например, демонстрация слайда с примером выполнения домашнего задания поможет учащимся быстрее сориентироваться в нем), для проверки имеющихся знаний и выяснения представлений учащихся, они могут также служить основой проблемного задания для группы и т. п.

У **младших подростков** на первый план выступает общение, поэтому основной формой профилактических занятий с ними является социально-психологический тренинг общения (включающий базовые навыки общения, сопротивления групповому давлению, принятие решений и т.д.), а также те формы работы, которые смогут развивать социально-психологические навыки и навыки взаимодействия внутри группы: проведение дискуссий, ролевых игр, игр на взаимодействие; самостоятельная работа с использованием заданий на бланках, совместный

просмотр видеофильмов, чтение книг по обсуждаемой тематике, работа со специальными компьютерными программами и т. п.

## **Тема 12. ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

### **Информационный блок**

Необходимо не столько предоставлять подросткам абсолютно неизвестные им факты, сколько структурировать уже имеющуюся у них информацию, носящую довольно хаотичный, а зачастую и ложный характер. Именно поэтому одной из наиболее распространенных тем профилактических занятий с учащимися младшего подросткового возраста является тема «Правда и мифы о наркотиках».

Необходимо знакомить подростков с непосредственно касающимися их законами относительно алкоголя и наркотиков, что поможет им осуществить выбор здорового образа жизни, особенно если это будет подкрепляться решением подростковых психологических проблем процесса взросления (например, как научиться распознавать групповое давление и противостоять ему, каковы способы управления эмоциями; что нужно сделать, чтобы принять решение, как вести себя в конфликтной ситуации или как строить отношения со взрослыми, со сверстниками и т. п.)

### **Примерный план диагностической беседы-наблюдения**

Проведение беседы-наблюдения по предлагаемому плану позволит достаточно объективно составлять объективно-вероятностную картину предрасположенности ребенка к употреблению наркотических или иных одурманивающих средств.

Выясняя поочередно наличие или отсутствие каждого отдельного психологического фактора, предрасположенности и затем, суммируя полученные результаты, вы получите количественную характеристику исследуемого явления и, таким образом, определите группу риска изучаемого ребенка.

1. Проявляет ли ребенок относительно низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам.

2. Проявляет ли часто неуверенность в себе и имеет ли низкую самооценку.

3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице.

4. Тревожен ли, напряжен ли в общении, в школе, училище и т. д.

5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем.

6. Зависит ли избыточно от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, некритичен, готов ли подражать образу жизни приятелей.

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные черепно-мозговыми травмами, инфекционными заболеваниями, в том числе связанные с патологией головного мозга.

8. Свойственна ли ребенку непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия.

9. Отягощена ли наследственность - заболевания родителей алкоголизмом, наркоманией, патологией психической сферы.

Теперь подсчитывайте баллы:

- За положительные ответы на 1, 2, 3, 4 вопросы начисляйте по пять баллов,
- за положительный ответ на вопросы 6, 8 - по десять баллов,
- за положительный ответ на вопросы 5, 7, 9 - по пятнадцать баллов.

Отрицательные ответы на любой вопрос оцениваются в ноль баллов.

Если получилась сумма:

- не превышающая 15 баллов, с высокой степенью вероятности можно предположить, что ребенок в группу риска не входит;
- от 15 до 30 баллов свидетельствует о средней вероятности вхождения в группу риска и, соответственно, дети требуют достаточно пристального Вашего внимания;
- если Вы получили результат превышающий 30 баллов, не следует откладывать контакт со специалистом.

Тест, помогающий родителям получить приблизительный ответ на вопрос о том, какому риску подвержен их ребенок в связи с проблемой алкоголя и наркотиков

Отвечайте на нижеследующие вопросы, "да" или "нет".

1. Может ли ваш ребенок купить себе алкогольные напитки (пиво, вино, водку)?
2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?
3. Считают ли взрослые, близкие вашему ребенку, что нормально пить, курить, принимать лекарства в больших количествах?
4. Есть ли недалеко от дома, школы винные магазины (по дороге, в районе, до которых легко добраться)?
5. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях (долги, недоедание) или в очень благоприятных материальных условиях, далеко отстоящих от возможностей окружающих.
6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают закон или хулиганят в пьяном виде?
7. Есть ли в семье родственники со стороны матери или отца, зависимые от алкоголя или наркотиков (дед, дядя, отец, старший брат).
8. Пьет ли кто-либо в семье (употребляет ли наркотики) даже время от времени.
9. Даете ли вы детям полную свободу в поведении по отношению к алкоголю и наркотикам?
10. Находится ли ваш брак в состоянии затяжного и серьезного конфликта (Постоянные ссоры, дни молчания. Отсутствие согласия в решении важных вопросов). Может быть, существует конфликт между другими взрослыми людьми, воспитывающими ребенка?
11. Ваш ребенок бывает с вами неохотно, неохотно разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе?
12. Часто ли ваш ребенок вел себя агрессивно в раннем детстве (до 10 лет).
13. У вашего ребенка постоянные неудачи в школе.
14. Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии.
15. В раннем детстве вашего ребенка не принимали ровесники.
16. Друзья и подруги вашего ребенка курят, выпивают, пробуют наркотики?
17. Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?

18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребенок положительно отзывается о курении или алкоголе, что ждет удовольствий от употребления алкоголя или наркотиков?

19. Был ли у вашего ребенка ранний (до 14 -15 лет) контакт с алкоголем, курением, наркотиками?

20. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

**Подсчет результатов:**

Каждое "да" считается за одно очко. Итого "да" = \_\_. Чем больше ответов "да", тем выше степень риска у вашего ребенка. Каждый вопрос соответствует научно исследованным факторам риска. Конечно, эти факторы неравноценны, (некоторые из них несут большую угрозу, некоторые - меньшую), однако приблизительную степень риска установить можно.

**От 1 до 6** - средняя степень риска, охватывающая практически большинство (90%) молодых людей и зависящая от ситуации во всем обществе, (например, цены и количество винных магазинов). В настоящее время это состояние считается более угрожающим, чем это было в 80-х годах. Вы можете влиять на многие элементы этой ситуации, например, на явление продажи алкоголя несовершеннолетним. Мало людей реагирует на нарушения в этой области. Вы можете также поддерживать профилактическую деятельность в школе, помогать ребенку, приобретать навыки воспитания и укреплять связь с ребенком.

**От 7 до 13.** Повышенная степень риска, охватывает значительную часть молодежи, зависит от местного круга общения и типа школы (от 1/3 до 2/3 учеников). Может быть, необходимо изменить поведение взрослых, отношения в семье, усилить воспитательное воздействие. Необходимо участие детей в профилактической деятельности.

**От 13 до 17** . Степень риска очень высока, охватывает от 10% до 15% учеников средних школ, которые уже пьют и наносят вред здоровью. Эта степень требует от вас большего участия и сотрудничества с другими людьми, например, со школьным учителем, другими родителями.

**Больше 17.** Крайне высокая степень риска, может означать необходимость обращения к специалистам и терапии. Некоторые специалисты считают, что период формирования зависимости у подростков может быть очень коротким - меньше полугода.

Даже если количество "ДА" очень большое, не впадайте в панику. Будучи родителем, вы можете сделать очень многое для своего ребенка. Даже если уже необходима помощь специалистов, профессионалы не много смогут сделать без вашего участия.

В этих ситуациях вы - самый важный и незаменимый участник.

Это, к счастью, не все. Кроме факторов риска специалисты выделяют так называемые факторы защиты. Ребенок, попадающий в зону действия этих факторов, лучше защищен от проблем, связанных с психоактивными препаратами.

Ниже перечислены эти факторы:

1. Крепкая связь с родителями (семьей);
2. Интерес к учебе, хобби, духовному росту.

3. Интерес к религии.
4. Уважение к общественным нормам, законам, ценностям, авторитетам.

В случае подозрения на употребление наркотика и обращения к специалисту родителей, близких родственников или других доверенных лиц, представителей учебного заведения, граждан в ходе беседы – наблюдения необходимо выяснить, какие чувства или ситуации провоцируют прием наркотика:

- Одиночество, обида, злость;
- Ссора с друзьями или близкими родственниками;
- Неудачи, связанные с учебой;
- Давление компании;
- Неудачные попытки прервать злоупотребление наркотиками.

При беседе целесообразно держаться в рамках обсуждения и разъяснения ситуации, демонстрируя **безобвинительную** позицию, ссылаясь на имеющуюся информацию.

1. Обсудить и объективно описать изменения в поведении подростка (снижение успеваемости, равнодушие к учебе, прогулы, сонливость, прекращение общения с одноклассниками).

2. Перечислить жалобы со стороны родителей, близких родственников или других доверенных лиц (поздно засыпает, не может встать утром, исчезает надолго из дома, равнодушен к семье).

3. Рассказать о характерных чувствах, которые испытывают близкие по этому поводу (он/она огорчает, раздражает, тревожит, беспокоит, сердит, пугает, вводит в растерянность, когда).

4. Высказать свои предположения (догадываюсь) о приеме наркотиков, ссылаясь на внешние признаки, высказывания подростка.

5. Дать возможность подростку оценить положение вещей, подтвердить или опровергнуть высказанное.

6. Сообщить о позиции (например, школьной политике) в отношении наркотиков, последствиях. По возможности выяснить, как и где проявляется эта проблема (является ли употребление наркотиков регулярным, временным или однократным). Выяснение ситуации возможно через доверенных лиц подростка.

7. Договориться о способах и сроках решения подростком данной проблемы («Что ты теперь собираешься делать?»), ненавязчиво предложив конкретные виды помощи (телефоны, адреса врачей наркологов, психотерапевтов).

8. Подводя итог беседе, высказать убеждение, что его самостоятельное решение будет правильным.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ БЕСЕД С ПОДРОСТКАМИ (Информационный блок)

### Тема 1. ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

Каждый человек имеет множество потребностей. В первую очередь это жизненно важные потребности (в пище, отдыхе, одежде и т.д.). Имеет человек и социальные потребности (в общении, социальном признании, утверждении в коллективе, группе, классе и т.д.). Чем выше уровень социального развития личности, тем выше уровень ее духовных, социальных потребностей.

Большинство людей удовлетворяют свои потребности естественными способами. Но в некоторых случаях под воздействием внешних причин они могут удовлетворять свои желания и в неестественных формах. Так происходит, если человек испытывает потребность снять эмоциональное или физическое перенапряжение, утомление, но делает это не естественным способом - отдыхом и переключением, а погружением себя в состояние опьянения (алкоголем, наркотиками или токсическими веществами).

Вопрос: как человек приобщается к употреблению наркотических веществ?

Некоторые наркотические вещества, воздействуя непосредственно на головной мозг, способны на короткое время вызывать иллюзию радости, эмоционального подъема. Подобные ощущения человек в обычной жизни испытывает не часто. И в норме положительные переживания «зарабатываются» трудом, творческими достижениями, физическими упражнениями, общением, действиями, дающими приятные ощущения собственного здоровья и силы. Употребление же наркотических веществ является способом как бы незаконного присвоения приятных переживаний. Это «радость, взятая взаймы». Именно она получила название эйфория.

В настоящее время потребление наркотиков молодежью частично обусловлено модой. При этом формируется представление о наркотических веществах как элементе особого, «молодежного», образа жизни. Существенно расширился арсенал используемых для достижения состояния опьянения веществ, появились новые - синтетические - наркотики, неожиданное использование находят привычные в обиходе лекарственные препараты, средства бытовой химии. Имеет место сочетание разных подобного рода веществ - для усиления эффекта каждого из нас.

Термин наркомания происходит от греческих слов *narke* – «оцепенение», и *mania* – «бешенство, безумие». Традиционно «наркомания» - это медицинский термин. Это заболевание, которое выражается в физической и психической зависимости от наркотических средств, постепенно приводящей к глубокому истощению физических и психических функций организма. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Организм, привыкший к наркотикам, испытывает такое сильное непреодолимое желание избежать болевых ощущений, возникающих во время абстинентного синдрома, что человек идет на все: обман, воровство, даже на

убийство, лишь бы достать наркотики. Наркоман лишается всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти.

Во всем мире за наркотическими и психотропными веществами установлен строгий контроль. Они назначаются и применяются под наблюдением врачей. Производство, реализация и употребление некоторых наркотиков, например, гашиша, вообще запрещены.

Вопрос: Как вы думаете, есть ли какие-то отличительные признаки у людей, употребляющих наркотики? Можно ли определить по внешнему виду?

(Варианты ответов школьников: ухудшение поведения; равнодушие; синяки, порезы, микротравмы; покрасневшие глаза, измененные зрачки, отечность).

Когда подросток начинает употреблять наркотики, то можно заметить изменения в его поведении. Это увеличивающееся безразличие к происходящему рядом; уходы из дома и прогулы в школе; трудность в сосредоточении, ухудшение памяти; неадекватная реакция на критику; частая неожиданная смена настроения. Признаки – «улики» - это следы от уколов, порезы, синяки; свернутые в трубочку бумажки, капсулы и др. Наркозависимость выражается также в нарушении сна, мышечных и суставных болях, снижение половой потенции, похудение и нарушении защитных свойств организма.

Вместе с тем следует отметить, что у части подрастающего поколения с раннего возраста формируется предрасположенность к употреблению наркотических веществ. Многие дети вырастают в сигаретном дыму, видят алкогольное застолье и рано знакомятся со спиртными напитками (для «пробы»). Многие пользуются различными «таблетками». В результате у подростков отсутствует страх перед всеми этими веществами, и они не воспринимают их как опасные для здоровья и жизни. Предложение закурить, выпить, добавить какое-то вещество в табак или алкоголь не вызывает ожидаемой реакции, протеста или ощущения опасности.

## **Тема 2. ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Цель занятия: сформировать у учащихся представления о влиянии наркотиков на организм.

Состояние опьянения (одурманенности) - главное, стержневое явление в процессах, ведущих к заболеванию наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом. Чем сильнее это состояние, тем больше желание повторить однажды достигнутый эффект. Но и тем быстрее формируется болезненное пристрастие к веществу, вызывающему опьянение, и тяжелее последствия для психики и организма.

Такой механизм взаимодействия (взаимоотношений) человека с наркотическими веществами чем-то напоминает маятник: чем сильнее качнешь его в сторону искусственно вызываемого удовольствия, тем дальше он отбросит тебя в сторону тяжких переживаний. Но чем сильнее эти переживания (вызванные разрушительными, отравляющими последствиями приема наркотиков), тем выше потребность вновь и еще сильнее качнуть «маятник» в обратную сторону -

употребить еще большее количество наркотического вещества и делать это чаще. Не случайно молодые наркоманы нередко умирают от передозировки наркотиков.

Абстиненция, или «ломка», - весьма тягостное состояние. С какого-то момента потребления наркотика человек уже ощущает не только желание принимать его вновь и вновь (это он ощутил и осознал раньше), но и невозможность обойтись без наркотика из-за внезапно наступившей «ломки». Но неожиданной она может быть для него только первый раз. Потом он уже заранее ощущает ее приближение и очень боится ее. Страх «ломки» побуждает его добывать наркотик даже в большей степени, чем эйфория. Тем более что со временем интенсивность эйфории ослабевает, а интенсивность «ломки» увеличивается. Находящийся в состоянии «ломки» человек буквально не может найти себе места: он возбужден или резко угнетен, чувствует себя тяжело больным, не владеет своими психическими функциями, испытывает тревогу и неприятные, болезненные ощущения в различных частях тела.

Употребление наркотиков ведет сначала к периодическому, а затем и непрерывному их приему, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения либо снимать явления психического дискомфорта. Все действия человека, вся его жизнь направлены только на добывание и употребление наркотика. Человек уже не свободен, он - раб. Стремясь к очередному приему наркотика, наркоман готов на любую ложь, обман, предательство и даже преступление.

Любой, кто первый раз пробует что-то просто из любопытства, на 100% уверен, что ему это не повредит, что у него достаточная сила воли, что в следующий раз он откажется. Так думают многие, но так невелика граница между впервые перенесенным состоянием эйфории и устойчивой зависимостью, что порой человек и сам не замечает, как переходить грань, отделяющую здорового от больного. А воля его уже парализована, и потом, как правило, бывает уже поздно.

По статистике около 80% больных СПИДом, являются наркоманами. Многие из наркоманов инфицированы Гепатитом-С, который так же, как и СПИД, неизлечим и ведет к гибели. Эти заболевания передаются от одного наркомана к другому при пользовании одним шприцом. Как правило, наркоманы знают о такой угрозе заражения неизлечимыми заболеваниями, но непреодолимая тяга поскорее ввести дозу преобладает над чувством самосохранения.

При длительном применении наркотиков происходят необратимые разрушения в организме: тяжелые поражения печени, сердца, почек, органов пищеварения, нервной и эндокринной систем. У наркомана, как правило, морщинистое, землистого цвета лицо, шелушащаяся кожа, тусклый взгляд, плохие зубы. Одновременно появляются признаки деградации личности, провалы в памяти, поверхностные суждения, отсутствие критики и волеизъявления. Наркоманы в основном гибнут в молодом возрасте от передозировки или недоброкачества наркотика, сердечной недостаточности или присоединившейся инфекции при ослабленном организме.

В беседах необходимо затронуть вопросы токсикомании, т.е. склонности детей использовать для одурманивания вдыхания паров различных растворителей: бензола, бензина, клея «Момент» и т.п., и о пагубности этих привычек. Попадая в

организм ребенка через кровь, они действуют подавляюще на клетки головного мозга, резко снижают интеллект личности и часто приводят к необратимым процессам, таким как потеря памяти.

Во время проведения бесед с учащимися не стоит останавливаться на характеристиках того или иного наркотика, основной упор необходимо делать на пагубных последствиях любого из них. Следует отметить, что подросток, начавший употреблять легкий наркотик или психотропное вещество, непременно со временем станет увеличивать дозы и перейдет к тяжелому наркотику - героину, окончательно разрушающему организм.

Чтобы заинтересовать учащихся, к каждой беседе необходимо подобрать убедительные неординарные примеры воздействия наркотика на организм. Так, в газете «Московский комсомолец» рассказывалось о юноше, пристрастившемся к наркотикам. Во время «ломки» он очень страдал и, чтобы заглушить боль, зубами грыз батарею парового отопления. Интересные материалы педагоги школы получают от работников милиции. Так, администрации было сообщено о гибели восемнадцати летнего юноши от передозировки наркотиков, который проживал поблизости от школы. Этого парня знали многие из учащихся, и происшествие послужило убедительным примером для очередной беседы о вреде наркотиков.

Необходимо информировать учащихся о поведении сбытчиков и распространителей наркотиков. Они, как правило, вовлекая подростков в наркоманию, стараются убедить их в безвредности легких наркотиков (гашиш, марихуана и т.п.), в том, что они не вызывают привыкания. Поэтому во время индивидуальных и групповых бесед с подростками, следует на убедительных примерах убеждать в обратном, разъясняя им, что зависимость развивается очень быстро. И для получения ожидаемой эйфории, требуется увеличение дозы и впоследствии переход на героин.

Важно разъяснять подросткам, что распространители наркотиков, даже предлагая их вначале бесплатно, преследуют только корыстные цели, т.к. наркобизнес приносит огромную прибыль до 1000% в год. Сами наркоманы также ищут себе компанию и вовлекают в свои ряды до 4-х человек в год.

Ведущим направлением антинаркотической пропаганды в школе является «запугивание» учащихся путем демонстрации страшных последствий употребления наркотиков: показов ярких и наглядных фильмов, встреч с бывшими наркоманами, экскурсий в наркодиспансеры, дома ребенка или посещение выставок, музеев патологоанатомии и т.д. Необходимо использовать те каналы, через которые идет наглядная трансляция образов гибнущих в мучениях или от передозировки наркоманов, рождение детей с психическими или физическими отклонениями от наркоманов-родителей. Необходимость устрашающей «шоковой» терапии объясняется привыканием к другим формам преподнесения информации. Страх необходимо сеять не только вокруг образа наркомана, но и вокруг наркотика и привыкания к его употреблению. Особенно эффективное воздействие такие методы имеют на учащихся 5-6 классов, еще не готовых к восприятию устрашающих образов. Труднее в этом отношении с 14-15-летними подростками, готовыми на себе испытать степень риска, почувствовать себя взрослыми. По этой причине

необходима ранняя профилактика наркомании и токсикомании. С подростками «группы риска» необходимо проведение индивидуальной работы. После цикла бесед, лекций специалистов, демонстрации фильмов с антинаркотической тематикой и проведения других мероприятий полезно вовлечение учащихся в диспуты, свободный обмен мнениями и впечатлениями о проведенных мероприятиях.

Опыты публичного разыгрывания и обсуждения жизненных ситуаций вокруг наркотиков, по примеру телевизионных ток-шоу (наподобие «Человек в маске»), организация школьных агитбригад, постановки детских спектаклей на тему наркомании, подготовка школьных лекторских групп и проведение других мероприятий, имеющих игровой элемент, делают самих учеников активными участниками, посредниками и творцами антинаркотической пропаганды. Возможность использования этих форм целиком зависит от желания учителей, от их осведомленности, подготовленности и творческой инициативы. Очень полезно привлекать к таким мероприятиям родителей подростков.

**Когда в клубе вам предложат «просто таблетку», вспомните:**

**Как реагируют отдельные органы и системы на экстази**

Осложнения и побочные действия:

*Мозг:* ХТС изменяют толщину сосудов, вызывая инсульты и паралич. Как правило, развиваются бессонница, головные боли, депрессия, потеря памяти.

*Сердце:* Возможно нарушение сердечного ритма, сердцебиения, повышение артериального давления. Экстази вызывает сбой повышения артериального давления. Экстази вызывает сбой сердечного цикла.

*Печень:* Здесь накапливают токсины наркотиков. Известны случаи полного отказа печени у потребителей ХТС.

*Желудок:* Наркотики уменьшают чувство голода, вызывают сухость во рту, нередко – тошноту.

*Кожа:* Усиливает потливость и выделение и выделение соли. Одновременно появляется ощущение сухости.

*Температура:* Перегрев организма зачастую бывает смертельным. ХТС нарушают тепловую регуляцию мозга.

*Мышцы:* Нередко появляются судороги и дрожь. Тепловой удар вызывает разрушение мышечных волокон.

Важно знать:

•Знай закон. Марихуана является нелегальным наркотиком. За ее хранение и распространение предусмотрено уголовное наказание.

•Воспринимай факты, как они есть. Под влиянием марихуаны ты не можешь нормально действовать и выполнять и выполнять задачи, которые требуют концентрации.

•Для информации. Марихуана снижает количество сперматозоидов у мужчин и повышает опасность возникновения бесплодия у женщин.

•Берегись! Употребление наркотиков повышает опасность травм. Автомобильные аварии, падения с высоты, поджоги, самоубийства – это все связано с употреблением наркотиков.

- Не переступай черту. Употребление наркотиков может разрушить твои взгляды на жизнь, ввергнуть тебя в депрессию или толкнуть «на скользкую дорогу».
- Жизнь без риска. Единственный случай употребления наркотиков может толкнуть тебя на поступок, о котором ты будешь сожалеть до конца жизни.
- Действуй по-умному. Употребление наркотиков подвергает риску твое здоровье, образование, семейные узлы и общественную жизнь.
- В ногу с модой. Наркотики больше не «в моде».
- Посмотри в глаза своим проблемам. Употребление наркотиков не поможет тебе сбежать от своих проблем, а только создаст новые.
- Будь настоящим другом. Если у твоих знакомых есть проблемы с наркотиками, помоги им принять решение. Убеди их обратиться за помощью.

### **Тема 3. МИФЫ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ И НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

Состояние наркотического опьянения представляет собой одно из изменённых состояний сознания (ИСС). Такими состояниями являются сон, мечта, глубокая задумчивость; такое состояние возникает при чтении увлекательной книги, просмотре потрясающего фильма; воспоминаниях, нахлынувших при звуках любимой песни; при творческом занятии любимым делом и т.д. Есть тысячи способов испытать эти состояния без наркотиков. Но есть и изменённые состояния сознания со знаком «минус»: бред при болезни, глубокое горе, алкогольное опьянение, страх (кстати, наркоманы часто садятся «на измену» - испытывают беспричинное чувство страха).

Вы, конечно, имеете полное право усомниться: неужели наркотики, сон, любимое занятие и мечты стоят в одном ряду? Потому что состояние, связанное с наркотиками, опутано **множеством таинственных мифов**, созданных наркоманией для привлечения новых клиентов. Ведь если создать вокруг чего-нибудь некую тайну, то успех операции по привлечению внимания будет обеспечен. И наркоманы её создают просто, говорят, что «вам этого не понять, что это что-то неземное, пока не попробуешь, не узнаешь...». И это «неземное» называется словом *«кайф»*. **И кайф – это первый миф, созданный вокруг наркомании.** Между тем, кайф тоже объясняется довольно-таки просто, и чтобы понять, что это такое, нужно немного поговорить о природе нашего организма.

**Второй миф, созданный вокруг наркомании – от наркомании можно избавиться.**

Наркомания - социально опасное психическое заболевание. Суть его заключается в том, что человек стремится погрузить себя в состояние «наркотического опьянения» путем приема тех или иных химических соединений, которые оказывают действие на центральную нервную систему, и постоянно в этом состоянии находится.

Наркотическое состояние (опьянение, одурманенность) могут вызывать многие вещества, действующие на психику. И все они без исключения ядовиты. Это весьма широкий круг веществ - от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии.

Наркомания - это пристрастие к «классическим» наркотикам (препараты опия, индийской конопли и др.). Все эти вещества запрещаются употреблять законом.

Токсикомания - это пристрастие к употреблению разнообразного, довольно беспорядочного круга веществ, способных воздействовать на психику, - разного рода «таблетки» и жидкости, включая и средства бытовой химии (органические растворители, клей, даже бензин). Они столь же опасны, как и наркотики, но их употребление трудно запретить, поскольку у них есть и полезное применение - по прямому назначению.

**Третий миф**, который исповедуют наркоманы. Этот миф встречаем, когда видим, что на стенах домов часто рисуют шприц или череп и рядом пишут **«Буду погибать молодым!»**. А миф это, потому что наркомания – такое заболевание, которое сопровождается глубокими изменениями дистрофическими внутренних органов, в частности, идёт поражение головного мозга, сердечной мышцы, и молодые люди в возрасте цветущем имеют сердце 80-летних стариков...

И покупая наркотик, ты покупаешь не удовольствие – ты покупаешь болезнь. И слоган «Буду погибать молодым!» - это всего лишь миф, потому что за три-четыре года употребления наркотиков все системы организма изнашиваются до дыр, организм не выдерживает таких интенсивных нагрузок, и наркоман погибает отнюдь не молодым, а глубоким 80-летним стариком.

Еще **один миф – можно принимать наркотики и не быть зависимым от них**. Смею вас уверить – все, кто стал наркоманом, в первый раз именно так и думали. Но если вы хотя бы раз попробовали наркотик, гарантии нет, что это для вас кончится благополучно. Врачи-наркологи, например, считают, что наркоманом человек становится не тогда, когда он взял в руки шприц, а тогда, когда он разрешил себе это сделать.

#### **Тема 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

##### Цели занятия:

- формирование у подростков ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;
- формирование представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;
- способствование осознанной готовности отказаться от любых форм использования наркотиков.

Вопрос: Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение).

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

Основные составляющие ЗОЖ:

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.

- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.).

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

Вопрос: А что Вы можете сказать по поводу наркомании и СПИДа? Что такое Вич-инфекция вообще?

- Эта болезнь появилась в XX веке. Она относится к болезням, у которых скрытый период может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

- Вирус иммунодефицита человека распространяется в последнее время с огромной скоростью.

- СПИД – это болезнь, которая передается через кровь, ею может заболеть каждый. В первую очередь это, конечно, наркоманы, которые пользуются чужими шприцами или набирают наркотик из общей емкости.

СПИД и наркомания неотделимы друг от друга. Употребление наркотиков становится одной из самых острых социальных проблем и серьезным испытанием для общества в целом и молодого поколения в частности. Это может касаться каждого из нас, наших близких и друзей, к сожалению, даже детей. Средний возраст первой пробы наркотиков составляет 13 лет и постоянно снижается, встречаются подростки, употребляющие наркотики в 11 лет. Употребление инъекционных наркотиков представляет угрозу инфицирования ВИЧ не только для наркопотребителей. Поэтому не прикасайтесь к наркотикам, знайте, что, решив один раз «попробовать», поддавшись уговорам или любопытству, вы обрекаете себя на смерть: от СПИДа, наркомании или самоубийства.

Известно, что один наркоман вовлекает в наркоманию от 10 до 15 человек. Благоразумие, стойкость и выдержка в рискованных ситуациях, умение сказать «нет» в ответ настойчивым уговорам, способность постоять за свое достоинство, честь, даже если это трудно, уберегут Вас от СПИДа и других опасных заболеваний.

По мнению специалистов, наркомания, как правило, сочетается с алкоголизмом. С одной стороны, те молодые люди, которые начинают в школьные годы начинают употреблять крепкие алкогольные напитки потом быстро переходят на наркотики. С другой стороны, отсутствие наркотиков многие наркоманы стремятся компенсировать алкоголем.

Вопрос: Скажите, к каким же последствиям ведет наркомания?

Можно назвать три разновидности последствий наркомании, взаимосвязанные между собой: биологические, социально-психологические и криминальные.

К биологическим последствиям относятся прогрессирующее падение активности, энергетического потенциала личности, угасание влечений, биологических потребностей (еда, сон и др.), снижение сопротивляемости, прогрессирующее истощение организма. В самом общем виде социально-психологические последствия наркомании можно охарактеризовать как нравственно-этическую деградацию личности, сначала снижается, а затем постепенно утрачивается ценность всех других интересов и потребностей, кроме употребления наркотиков. Механизм криминальных последствий наркомании обусловлены и может быть представлен в следующем виде. Наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искать противозаконные пути их приобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством. Наркомания связана и с самоубийством, где основная причина – неудовлетворенность жизнью.

## **Тема 5. ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ**

Цель занятия: сформировать у учащихся представления о наркотической зависимости.

Основные понятия: свобода и рабство; психологическая зависимость от наркотика; эйфория.

Вопрос: что такое свобода?

В общем понимании свобода - отсутствие каких-либо ограничений или стеснений при осуществлении человеком его желаний и намерений. Каждый человек обладает наличием различных свобод: он свободно ходит, дышит, может петь (если это не мешает другим) и т.д. Есть и другого рода свобода -свобода печати, свобода совести и т.д. Абсолютной же свободы, т.е. свободы делать то, что захочется, не обращая внимания на других людей, на правила поведения, на законы общества и традиции, не бывает.

Человек в каждый конкретный момент чего-то хочет, например, пить или есть. Т.е. он как бы несвободен, зависим от своих потребностей, желаний и должен удовлетворять их. Но зависимость может быть не только от того, что идет на пользу. Есть или пить - это то, без чего человек может умереть. Зависимость может быть и от того, что вредно или даже опасно, что сокращает жизнь.

Вопрос: назовите наиболее любимые ваши продукты?

Многие из вас потребляют свои любимые лакомства, и иногда в больших количествах. Как вы думаете, полезно это или вредно?

Даже безобидные (полезные) продукты в большом количестве для организма могут быть вредными. Но злоупотребляющий ими человек делает это ради удовольствия. Видели ли вы, как некоторые очень полные люди едят макароны?

Человек, употребляющий наркотики, тоже делает это ради удовольствия. Первые пробы наркотика не вызывают у него каких-либо ощущений, так как

нервные клетки мозга пока еще находятся в нормальном состоянии. И только со временем под влиянием наркотика состояние нервных клеток изменяется таким образом, что защитный барьер психики постепенно рушится, и человек начинает испытывать душевный подъем, радостное, безмятежное состояние, прилив сил и т.д. Эти ощущения (научное их название - эйфория) с каждой дозой наркотика усиливаются, и человеку хочется вновь и вновь испытывать такое состояние. Теперь он начинает постоянно думать о наркотике и становится несвободным - рабом этого своего желания.

Вообще человек находится во власти своих желаний постоянно. Но для организма есть полезные и необходимые вещества, от которых человек испытывает удовольствие, а есть опасные (наркотики, алкоголь, табак), от которых он также испытывает удовольствие, но для организма они токсичны. Необходимо уяснить себе, что полезные вещества в большом количестве также могут быть вредными, а наркотики вредны и опасны в любом количестве.

В чем же проявляется психологическая зависимость от наркотика? Во-первых, человек положительно относится к наркотику и к людям, употребляющим его. Во-вторых, наркотик для человека становится главной, а потом и единственной ценностью. Все остальные желания, увлечения и занятия отходят на задний план, а многие потом и вовсе исчезают. В-третьих, все чаще возникает желание вновь и вновь ощутить действие наркотика: все более частые, а затем и постоянные, навязчивые мысли о нем.

Все мысли, действия человека теперь подчинены только одному - наркотику. Человек теперь зависим, несвободен. Раб. После того как изменяется психика, вынужден изменяться и организм. Возникает «противостояние»: психике хочется наркотика, а организм сопротивляется ему: усиливаются реакции нейтрализации наркотика. В результате наркоману приходится увеличивать дозу наркотика.

В ходе развития наркомании организм постепенно перестраивается, и если человек по каким-то причинам на время перестает употреблять наркотики, то он начинает испытывать очень мучительное состояние, о котором мы говорили на предыдущих уроках, - «ломку» (научное ее название абстиненция). Чем больше наркотический «стаж» у человека, тем сильнее будет «ломка», абстиненция.

Стремясь к очередному приему наркотического вещества, наркоман готов на любую ложь и обман. Он готов обмануть даже самого лучшего друга, чтобы добыть наркотик. И лжет всем.

Мнение девушки 17 лет о людях, употребляющих наркотики: «...Вы лишаетесь будущего. Но если когда-нибудь вы соберетесь остановиться, я обещаю: вам будет очень больно и обидно за бесцельно прожитые годы. Когда-нибудь вам захочется иметь и цель в жизни, и любимое дело, и какие-то достижения, и интересную работу, и нормальную семью, но будет слишком поздно».

При приеме наркотиков довольно быстро возникает психическая и физическая зависимость, болезненное неодолимое стремление принимать этот препарат еще и еще. Как только действие и дальнейшее потребление препарата прекращаются, в организме происходят интенсивные психологические и физические расстройства, на языке медиков - «абстиненция», а на языке наркоманов - «ломка». Человек при этом

испытывает страшные мучения, сильную боль во всех мышцах, ломоту в костях, он буквально корчится от боли. Отмечено немало случаев самоубийств наркоманов в состоянии абстиненции. Многие наркоманы уже в 35-летнем возрасте выглядят стариками, редко кто из них доживает до 35-40 лет.

Необходимо настойчиво повторять учащимся, что употребление наркотиков приводит к деградации личности, наркоман не может управлять своими действиями и поступками, ему чужды такие чувства как любовь, дружба, родственные привязанности, творческие стремления. Каждый день наркомана начинается проблемой: где и как раздобыть очередную дозу наркотика, чтобы избежать наступления «ломки». В поисках средств на приобретение наркотиков они могут пойти на тяжкие преступления, вплоть до убийства.

Важно рассказать детям о возможностях передозировки, наступающей независимо от желания и действий наркомана. Как правило, сбытчики наркотиков редко продают героин в чистом виде, подмешивая для увеличения массы вещества различные добавки в виде порошков. Чтобы добиться состояния эйфории (так называемого «кайфа»), наркоману требуется большее количество вещества, чем доза чистого героина. К такой дозе он привыкает и в случае применения такой же дозы чистого героина, произойдет передозировка, которая может повлечь смертельный исход.

Наркомания – болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических средств, проявляющаяся психической и физической зависимостью. При этом под психической зависимостью понимается неодолимое влечение подростка к наркотику без серьезных нарушений в работе его организма, а физической зависимостью считается состояние, когда подросток, не может обходиться без наркотика. Отказ от наркотика, в этом случае, вызывает состояние тяжелой абстиненции (ломки).

«Аддиктивное поведение» - нарушение поведения, при котором подросток может употреблять тот или иной наркотик, но отчетливая зависимость у него еще не сформирована.

Но есть ведь ещё и психическая зависимость: постоянные воспоминания о пережитой в первый раз эйфории. И даже если человек не имеет физической зависимости, если он окажется рядом с наркотиками, эти воспоминания заставят его вновь принять наркотик, чтобы снова попытаться пережить эйфорию. И «заморочка» - то вся в том, что психическая зависимость наступает раньше физической, психическая зависимость – это первая стадия наркомании.

Кстати, в том и заключается коварство так называемых «лёгких» наркотиков, что они вводят человека в заблуждение и он считает, что раз у него нет «ломок», то, следовательно, он ещё не наркоман.

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Действие наркотика постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в

каких ситуациях и в какой момент принять наркотик, но желание употребить наркотик сохраняется всегда.

Частичная возможность контролировать прием наркотика создает у потребителя иллюзию того, что наркотик еще не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.

Этот период можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этом периоде человек:

- считает, что **именно он** сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;

- часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;

- не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

**Никто не знает точно, когда появится психическая зависимость от опия. Даже однократное употребление наркотика может привести к психической зависимости.**

Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм - внутривенном, при вдыхании через нос и курении.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема, только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Вот эта психическая зависимость у наркоманов называется «тягой». Кстати, члены общества «Анонимные Наркоманы», которые прошли курс лечения и реабилитации от наркотической зависимости и не принимают наркотики, просят не называть их выздоровевшими или излечившимися наркоманами. «Мы – выздоравливающие наркоманы, – говорят они. – Мы признали своё бессилие перед наркотиками». «Хотя я не колюсь уже около года, я всё равно знаю, что каждое утро я буду вставать и говорить себе: «Привет, наркоман!», - делится один из них. – Тяга приходит ко мне очень часто, я постоянно вынужден с ней бороться и общаться». То есть, вся дальнейшая жизнь даже выздоравливающего наркомана будет проходить в постоянной борьбе со своей тягой к наркотикам.

### **И лучше ПРОСТО один раз сказать НЕТ:**

- Спокойно смотреть в глаза и твердо говорить свое НЕТ: именно НЕТ, а не двусмысленное «посмотрим», «может быть», «я не могу».

- Если тебя не оставили в покое – перейти в наступление: «Не дави на меня! Я сам знаю, что делать».

- Не нервничать, отшутиться и твердо и спокойно поставить точку: «Я больше не хочу говорить на эту тему».

- Или пойти на компромисс и предложить другой способ провести время.

- Или сослаться на занятость или тренировку...

Скажите НЕТ и порадитесь себя. Потому что, когда вы говорите НЕТ наркотикам, одновременно вы говорите ДА: своей жизни, своему настоящему и будущему, своему успеху и любимому делу, своей свободе, своей самостоятельности, ответственности и настоящему счастью! Ты думаешь, предлагая

тебе наркотик и в радужных тонах описывая его действие, наркоман хочет, чтобы тебе было хорошо?

Ты думаешь, что он продаёт тебе наркотик из большой любви? Нет, одурачивая и охмуря тебя, подсовывая тебе на 20-30 раз разведённый «кайф», наркоман ненавидит тебя. Ненавидит твою молодость, твою наивность, твою индивидуальность, твоё здоровье, способности, будущее, которое ещё может у тебя быть. Он, как вампир, высасывает твои силы, твою кровь, надеясь, что скоро ты станешь таким же вампиром, и так же как он, станешь превращать в вампиров других «независимых» людей. А пока – ты его донор. Он прекрасно знает, что делает, ведь на иглу он сажает как бы в здравом уме, т.е. ещё не приняв своей дозы. Он понимает, что от твоего решения сейчас зависит, получит ли он деньги на дозу для себя или останется ни с чем. И поэтому, если уже пробовал, лучше обратиться к врачу или перебороть себя самому, а если еще не пробовал – то лучше нелепо, смешно, упрямо, категорически отказаться «один раз попробовать», чем потом всю жизнь бороться со своей тягой к наркотикам.

### **Прием наркотика - всегда полет, но в конце - всегда падение**

Наркотические (и наркотоксические) вещества способны также вызывать особые состояния сознания, нередко опасные для жизни. При этом сохраняется восприятие собственного психического состояния, но отключается контакт с внутренними органами, что создает иллюзию невесомости, бестелесности, «свободы», «парения» над временем и пространством.

При введении, например, первитина искажается восприятие происходящего, изменяется чувство времени, нарушается ощущение соразмерности затрачиваемых физических усилий: нагрузка не замечается или воспринимается как небольшая. И человек совершает необычайно большую и тяжелую работу с неблагоприятными для своего организма последствиями, так как это ведет к истощению нервной системы и к физическому изнеможению. Когда мы слышим, что кто-то танцевал модный танец на спор в течение многих часов, следует понимать: это возможно лишь под влиянием наркотиков стимулирующего действия (первитин, «экстази» и др.).

Употребление ЛСД создает иллюзию «парения духа»; некоторые предметы воспринимаются как одушевленные. Лица живых людей и лица на портретах постоянно меняют выражение, становятся то уродливыми, то смешными или очень красивыми, подмигивают, улыбаются. Собственное тело, в частности, руки, становятся рельефными и какими-то чужими и т.д.

Действие наркотика кетамина вызывает ощущение полета в космос без космического корабля и скафандра. Индивид себя не контролирует, танцует что-то наподобие шаманских танцев или кувырдается, поет песни на неизвестном языке. Боли он не ощущает. Но нередко возникают мысли, которые повергают его в уныние и вызывают чувство страха.

По мере возрастания наркотического «стажа» степень приятного эффекта наркотика снижается, а интенсивность «ломки» (абстиненции) возрастает. Наркоман вновь принимает наркотик, чтобы предотвратить «ломку». Напомним ее проявления: настроение портится, возникает раздражительность, все вокруг

начинает «бесить», болит все тело, человек буквально не может найти себе места. Это вполне можно сравнить с «падением».

Заключение. Можно привести отрывок из рассказа М.Булгакова «Морфий»: при впрыскивании «почти мгновенно наступает состояние спокойствия, тотчас переходящее в восторг и блаженство». Но потом «все исчезает бесследно, как не было. Наступает боль, ужас, тьма. Весна гремит, черные птицы перелетают с обнаженных ветвей на ветви, а вдали лес щетиной, ломаной и черной, тянется к нему...».

## **Тема 6. ТИПИЧНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)**

Вопрос: что способствует приему наркотиков?

Первой пробе наркотика способствуют: желание изведать новые ощущения; любопытство; стремление не отстать от приятелей; опасение показаться в их глазах «слабым»; утвердиться среди тех, кто употребляет наркотические вещества.

Вопрос: в каких условиях происходит первая проба?

Известно, что первая проба наркотического вещества происходит, как правило, в компании, под влиянием окружающих, по их уговору, настоянию и т.д. И это бывает иногда достаточно, чтобы подросток, юноша или девушка захотели на себе испытать действие наркотика. Способствует этому и психологическая установка молодежи: «Ну, один-то раз можно, за один раз не накажут и всегда можно извиниться, попросить прощение...». Но беда подстерегает не извне, а изнутри - из глубин собственной психики.

Вопрос: как вы думаете, человек может попросить прощение за этот необдуманный поступок?

Вы, наверное, неоднократно, за не очень хороший поступок просили прощение у родителей. Если родителям рассказать всю правду, то, наверное, они простят. Но потребление наркотиков - совсем не тот случай, так как при употреблении наркотика у человека развивается зависимость от него. И обращаться надо к самому себе, но психика уже нарушена. И человек сам, без всяких уговоров и предложений, стремится продолжать принимать наркотик.

Зависимость от наркотика формируется очень быстро: иногда достаточно всего одной пробы наркотического вещества, чтобы человек оказался в наркотической ловушке. Это зависит как от индивидуальных особенностей психики, так и от вида наркотика. Как это проявляется? Как неудержимое желание еще и еще принимать наркотик - в перспективе всю оставшуюся жизнь. Потребление наркотиков приносит наркоманам множество неприятностей, но самостоятельно отказаться от приема наркотиков очень трудно: первое, что наркотик делает в психике, - выжигает волю.

Следует сделать важный для себя вывод: недопустима даже однократная проба наркотика.

Заключение. Отрывок из статьи «Сколько стоит соскочить с иглы?»: «...Машу и Оксану втянули в наркотики их парни. Трудно устоять, когда живешь с наркоманом, находящимся в «системе». Системой называют такое стойкое

привыкание, когда наркотик становится абсолютно необходимым, как сон или пища. Ира начала употреблять наркотики в 15 лет, потому что считала это признаком взрослости...».

В сленге есть особая привлекательность для подростков. Знаменитый писатель Джордж Оруэлл сказал: *«Кто контролирует язык человека, тот контролирует его сознание»*, то есть стать наркоманом, по сути дела, можно еще до того, как попробуешь наркотики. Когда человек начинает интересоваться их культурой, их языком, традициями, использовать их в своем поведении, то можно сказать, что часть его сознания уже там, осталось дело за малым – попробовать наркотик...

До недавнего времени продажи наркотиков осуществлялась лишь в медицинских целях. В настоящее время все шире распространяется продажа наркотиков с целью одурманивания. Следует отметить, что наркотики очень выгодный товар: во-первых, компактен и удобен в транспортировке и не требует особых условий хранения; во-вторых, круг его потребителей постоянно расширяется. Торговля наркотиками не зависит от сезона года: их продают круглогодично. К тому же она дает большие прибыли (второе место в мире после торговли оружием).

Для увеличения числа покупателей наркоторговец использует разного рода обман. Во-первых, это положительная информация о наркотиках, особенно среди молодежи, с учетом их незнания подлинных свойств наркотических веществ. Это утверждения о том, что наркотики безвредны, вызывают приятные ощущения, повышают работоспособность, сексуальные возможности и т.д. Во-вторых, потенциального покупателя убеждают попробовать наркотик хотя бы один раз. Это будто бы даже «необходимо»: и не скажется на здоровье, и вместе с тем «расширит опыт».

Неискушенным людям наркоторговец предлагает наркотик бесплатно - в надежде, что им понравится и они начнут потреблять его постоянно. Этим способом наркотическая сеть расширяется, в ней запутываются все новые и новые жертвы - здоровые ранее люди разного возраста, но преимущественно молодежь, т.к. доверчивого и не имеющего большого жизненного опыта человека наркоторговцу обмануть и заманить в свои сети легче.

Распространению наркотиков способствуют и сами наркоманы, оказывая на новичков наркотическое давление (уговоры, предложение попробовать и т.д.). По статистическим данным, один наркоман может вовлечь в употребление наркотиков до 10-15 человек.

## **Тема 7. СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**

В настоящее время наиболее широко распространены способы потребления наркотических веществ в медицинских целях и для того, чтобы ввести себя в состояние приятного одурманивания. Первое называется «законный оборот наркотиков», второе - «незаконный оборот наркотиков».

Наркогенным (т.е. опьяняющим, одурманивающим) действием обладают разнообразные по химическому строению вещества, найденные в природе или полученные искусственным путем. В зависимости от особенностей своего строения

они влияют на различные отделы центральной нервной системы, вызывая привлекательные для человека психические состояния. Такие состояния достигаются главным образом за счет способности одурманивающих веществ усиливать субъективно «положительное» и тормозить субъективно «отрицательное» в психике.

Важно знать, что все вызывающие опьянения (одурманивание) вещества делятся на две большие группы. Первая группа - те вещества, употребление которых без медицинского назначения запрещено законом. Это и есть наркотики, а пристрастие к ним - наркомания. Вторая группа - те вещества, которые хотя и способны вызвать одурманивание, но которые невозможно запретить (к примеру, некоторые средства бытовой химии). Их называют токсическими (а также наркотоксическими) веществами. Пристрастие к ним называется не наркомания, а токсикомания, но, с точки зрения основных представлений об одурманивании, - это одно и то же: и эйфория, и абстиненция («ломка»), и психическая зависимость, и болезненное пристрастие.

Можно увидеть, что это определение и признаки зависимости вполне подходят и для таких веществ, как *алкоголь и табак*. Однако они не внесены в упомянутый Перечень наркотических средств, а, следовательно, не соответствуют юридическому критерию. Поэтому эти вещества часто неофициально называют «*легальными наркотиками*», т.е. разрешёнными к употреблению. По этой же причине формально не относятся к наркотикам клей «Момент», растворители, некоторые аэрозоли и другие препараты бытовой химии, вдыхаемые токсикоманами, и получившие в наркологии название «*летучих наркотически действующих веществ*», а в законе именуемые «*одурманивающими*».

В России вещество признаётся наркотическим и вносится в Перечень наркотических средств Правительством Российской Федерации. Поэтому в Законе РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» *наркотические средства* определяются как «вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года».

✓ *Медицинский* критерий состоит в том, что вещество должно оказывать специфическое воздействие на центральную нервную систему (галлюциногенное, стимулирующее, успокаивающее). Это воздействие и является причиной его немедицинского употребления.

✓ *Социальный* критерий предполагает, что употребление этих средств без назначения врача приобретает такие размеры, что становится опасным для общества (потери в рабочей силе, возрастающая преступность, высокая смертность, снижение уровня образования и т.д.).

✓ *Юридический* критерий означает, что вещество признаётся наркотическим и за различные действия с ним наступает ответственность только после того, как государственная инстанция, исходя из анализа медицинского и социального

критериев, признает данное средство наркотическим и внесёт его в специальный *перечень наркотических средств*.

Согласно Федеральному закону «О наркотических средствах и психотропных веществах», *наркотические средства* - это вещества синтетического или естественного происхождения, включённые в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ, в соответствии с законодательством РФ, международными договорами РФ, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 г.

В соответствии с этими международными документами наркотиками являются во-первых, **галлюциногены** – это тетрагидроканабиолы, т.е. препараты конопли, а также некоторые грибы и диэтиламид лизергиновой кислоты, в сокращении известный как ЛСД.

Во-вторых – наркотики, которые делают из мака («**опиатные**» наркотики): героин, кодеин, метадон, морфин.

В-третьих, так называемые **психостимуляторы**. Эти наркотики резко усиливают обмен веществ, в том числе и в головном мозге; резко увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление. К ним относятся эфедрон и кокаин.

В эту же группу входят так называемый 4-метилендиокси-N-альфа-диметил-фенил-этиламин (МДМА), или ещё - 2-метокси-альфа-4-метил 4,5-(метилендиокси)-фенетиламин (ММДА), для которых с рекламными целями было выработано влекущее название «экстази».

В-четвертых, *снотворно-седативные средства*, к которым относятся так называемые барбитураты.

*Психотропные вещества* – вещества, оказывающие влияние на психические процессы, воздействуя преимущественно на высшую нервную деятельность. В результате их употребления ускоряется тип мышления (правда, за счёт того, что суждения становятся легковесными, поверхностными, менее обдуманными).

*Прекурсоры* – это вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ.

*Аналоги наркотиков* – это вещества, которые хотя и не включены в указанные Перечни, но также запрещены в России ввиду того, что их химическая структура и свойства сходны с химической структурой и со свойствами наркотических средств и психотропных веществ, психоактивное действие которых они воспроизводят.

*Наркомания*, по закону – это заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества, а *наркоман* – это лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования поставлен диагноз «наркомания».

Кстати, общее название всех наркотиков – «*верёвка*», а стать наркоманом еще переводится на сленг как «*проглотить верёвку*».

Вопрос: Можно ли сейчас **заставить** наркомана лечиться?

(*Варианты ответов...*).

На самом деле, больным наркоманией, находящимся под медицинским наблюдением и продолжающим потреблять наркотики либо уклоняющимся от

лечения, назначаются **принудительные меры медицинского характера**. Наркологическая помощь больным наркоманией оказывается по их просьбе или с их согласия, а несовершеннолетним в возрасте **до 16 лет** по просьбе или с согласия их родителей или законных представителей. Кстати, если вам уже исполнилось 16 лет и вы обратились за медицинской помощью по поводу проблем, связанных с наркотиками, то без вашего согласия врачи не могут сообщить об этом ни вашим родителям, ни в вашу школу. Это правило – о **врачебной тайне** – установлено Законом «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании» и Основами законодательства РФ о здравоохранении.

Вопрос: Преследуется ли употребление наркотиков законом? Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?

По российским законам все процессы, связанные с наркотическими веществами, находятся под контролем государства. В нашей стране принят Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах». Его содержание прежде всего определяет позицию государства по отношению к использованию наркотиков, порядок контроля над распространением наркотических веществ и т.д. Так, статья 40 гласит: «В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств без назначения врача».

В главе 25 уголовного кодекса РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности» есть целый ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками.

Уголовная ответственность в нашей стране наступает с 16 лет. Однако по статье 229 ответственность несут уже 14 летние подростки. При этом следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей.

Вопрос: Что можете сказать о состоянии наркомании в стране, в округе?

(Варианты ответов школьников: состояние катастрофическое, это тихая война, где нет бомб, снарядов и солдат с автоматами).

Да, верно, Россию постигло несчастье, сравнимое разве, что с войной: число наркоманов в стране растет не по дням, а по часам. Число больных наркоманией в 90-е годы возросло более чем в 9 раз, в настоящее время в России зарегистрировано почти 500 тысяч потребителей наркотиков, 60 процентов из которых составляют люди в возрасте от 18 до 30 лет. По оценкам экспертов, в стране насчитывается 3,5 млн. наркоманов. За последние четыре года число школьников и студентов, употребляющих наркотики, возросло в 6-8 раз. Получили распространение «семейная наркомания» и даже приобщение родителями малолетних детей. Число смертных случаев от употребления наркотиков увеличилось за последние 10 лет среди населения России в 12 раз, среди детей – в 42 раза.

Необходимы для подростков разъяснения о привлечении к уголовной ответственности по ст. 228 Уголовного кодекса РФ, которая гласит: «Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, в крупном размере, наказывается лишением свободы на срок до 3 лет». При этом необходимо подчеркнуть, что крупным размером

считается: кокаин от 0,01 до 1 гр., метадон от 0,01 до 1 гр., морфин от 0,01 до 1 гр., героин от 0,01 до 0,05 гр. Таким образом, под понятие крупного размера подпадает даже одна доза наркотического вещества.

Зная опасность, которую несут наркотики для человека и общества, государство запрещает их оборот. В нашей стране, как и в большинстве других стран, существует закон, запрещающий любые действия, направленные на добывание, изготовление, распространение одурманивающих средств, вовлечение кого-либо в их употребление.

В зависимости от вида правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, и степени их тяжести предусмотрена административная и уголовная ответственность. (Для учителя: административная ответственность - штраф и задержание на несколько суток).

Уголовным преступлением является: незаконное изготовление, потребление, перевозка, сбыт наркотических средств; хищение наркотических средств; организация или содержание притонов для их потребления; посев или выращивание запрещенных к возделыванию культур, содержащих наркотические вещества.

Меры наказания за это - лишение свободы на срок до 10 лет с конфискацией имущества. Уголовную ответственность несут лица, достигшие 16 лет, а в случае совершения тяжких преступлений - 14 лет.

Вопрос: Является ли употребление наркотиков нарушением закона?

В декабре 2001 г. в России был принят новый Кодекс об административных правонарушениях, который вступил в силу с 1 июля 2002 года. В статье 6.9. нового КоАП уже конкретно говорится о том, что потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Таким образом, если ранее сотрудники правоохранительных органов не имели законных оснований для того, чтобы задержать лицо, находящееся в состоянии наркотического опьянения, то сейчас у них есть возможность направить его на медицинское освидетельствование, и если врачи подтвердят, что в организме у человека находится наркотическое вещество, его привлекут к *административной ответственности*.

*Причем, согласно закону, если наркоман соглашается пройти курс лечения от наркомании, он освобождается от административной ответственности за данное правонарушение.*

Административный штраф в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда по части второй статьи 20.20 КоАП с 1 июля 2002 года налагается за потребление наркотиков либо иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах.

Административная ответственность наступает с 16 лет. Как вы думаете, а если несовершеннолетний до 16 лет употребляет наркотики, будет ли в этом случае на кого-нибудь налагаться хоть какая-либо ответственность?

*(Варианты ответов...).*

Поскольку за несовершеннолетнего несут ответственность его родители, то появление в состоянии опьянения *несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет*, а также распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотиков или иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда (ст. 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях).

Административная ответственность установлена также за незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработку наркотиков без цели сбыта (то есть для собственного употребления).

Статья 228 Уголовного кодекса устанавливает ответственность только для потребителей наркотиков, приобретающих наркотические вещества *в крупных размерах* без цели сбыта, *то есть для собственного употребления*.

Дополнительно введена статья 228.1, устанавливающая ответственность для производителей и сбытчиков наркотиков. Внесение этих изменений мотивируется необходимостью усиления борьбы с оборотом наркотиков, отказавшись в то же время от практики широкого применения уголовной репрессии против наркопотребителей.

Согласно части 1 статьи 228 УК РФ, незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотиков *в крупном размере* наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

Часть 2 статьи 228 УК РФ предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового за те же деяния, совершенные в особо крупном размере.

Причем, лицо, совершившее преступление, предусмотренное этой статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.

Не признается добровольной сдачей наркотиков изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

Статья 228.1 определяет ответственность за незаконные производство, сбыт или пересылку наркотиков.

Согласно части 1 ст. 228.1, незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

Сбытом наркотических средств считаются любые способы их возмездной или безвозмездной передачи другим лицам (продажа, дарение, обмен, уплата долга, дача взаймы и т.д.), а также иные способы распространения, например, путем введения инъекций наркотиков.

*При этом обратите внимание, что ответственность за сбыт наркотиков наступает независимо от их размера. То есть, даже если сбываются наркотики в небольших размерах, речь идет об уголовной, а никак не об административной ответственности.*

Возможно, у некоторых из вас вызовет удивление, что если у вас в кармане лежит папироса с «травкой» и вы предлагаете её своему другу или подруге, вы также совершаете преступление, предусмотренное ст. 228.1 УК РФ – сбыт наркотиков. Между тем, эти действия действительно квалифицируются как сбыт, даже если друг не взял у вас деньги за выкуренный наркотик. Да, оказывается, легко, оказывается, говорить о наказании для других и так трудно представить преступником самого себя....

Существенно повышаются сроки лишения свободы и размеры штрафов за сбыт наркотиков несовершеннолетним, а также в крупных и особо крупных размерах.

Те действия, которые являются склонением к потреблению наркотиков, считаются преступлением и ответственность за него предусмотрена ст. 230 УК РФ. За склонение к потреблению наркотических средств предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок до 5 лет. Причем, под «склонением» понимается возбуждение у другого лица желания потребить наркотик не только путём предложения, дачи совета, просьбы, уговора, обмана, но и путём высказываний, восхваляющих ощущения, вызываемые введением наркотика в организм. Лишение свободы на срок от 3 до 8 лет грозит в случае, если правоохранительные органы докажут, что человек склонял к потреблению наркотиков заведомо несовершеннолетних, либо 2-х или более лиц. Такое же наказание ждёт тех, кто, склоняя к потреблению наркотиков, применяет насилие или угрожает его применить.

А если вдруг после склонения наступает по неосторожности смерть потерпевшего (например, от передозировки) или иные тяжкие последствия (в том числе, приобретение наркотической зависимости), то виновным гарантировано лишение свободы на срок от 6 до 12 лет.

Поэтому знайте, что когда вам предлагают наркотики, расписывают связанные с ними ощущения, в это время против вас совершают самое настоящее преступление, предусмотренное Уголовным кодексом!

Уголовный кодекс также устанавливает ответственность за содержание притонов для потребления наркотиков, посев или выращивание запрещённых к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака и других растений, содержащих наркотические вещества, незаконную выдачу либо подделку рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотиков.

Но всё вышесказанное относится к тем, кто уже достиг возраста 16 лет. Достигшим возрастной отметки в 14 лет угрожает наказание за хищение либо вымогательство наркотиков в виде лишения свободы на срок от трех до семи лет. Сроки лишения свободы возрастают, если это преступление совершено с применением насилия или под угрозой его применения.

Выше мы коснулись преступлений, непосредственно связанных с наркотиками. Но подумайте, сколько есть преступлений, которые совершаются *из-за* наркотиков, сопутствуют наркотической зависимости. Какие это преступления?

*(Варианты ответов...).*

Да, правильно, кражи, грабежи, разбои, убийства... А сколько дорожно-транспортных происшествий происходит из-за того, что за рулём автомобиля был человек в состоянии наркотического опьянения.... Сколько насильственных преступлений, в результате которых причиняется вред не только физическому, но и психическому здоровью людей...

Кстати, за эти преступления, ввиду их повышенной общественной опасности, ответственность наступает с 14-ти лет (ст.20 УК РФ).

А сейчас обратимся еще к одному юридическому аспекту нашей проблемы. Наркотики всегда были окутаны завесой этакой таинственности, не говоря уже о каких-то загадочных «психотропных веществах». Давайте посмотрим, как закон определяет, что такое наркотики, психотропные вещества, кто по закону является наркоманом, и что такое наркомания.

Итак, у вас в кармане нашли какое-то вещество... К примеру, сухую траву или порошок белого цвета. Ясно, что к ответственности человека будут привлекать только в том случае, если это вещество окажется наркотиком. А вещество признаётся наркотиком, если оно соответствует *трём критериям*: медицинскому, социальному и юридическому.

## **Тема 8. ПРОБЛЕМА ОТКАЗА В ГРУППЕ РОВЕСНИКОВ**

Трудно представить себе мир без наркотиков. Масштаб этой проблемы ошеломляет: распространение и торговля наркотиками одна из прибыльных сфер бизнеса. Ни одно государство не может быть защищено от ужасной беды. И в эти сети, попадают слишком много детей. Для некоторых подростков неотъемлемой частью жизни - увы, становятся наркотики и алкоголь. Почему на этот путь встает все больше молодых и умных ребят? Как можно избежать влияния пагубных привычек, ведущие к смерти. Что значит **отказаться от наркотиков** и вести нормальную жизнь.

Каждый по-своему находит эту дорогу, ведущую в пропасть и наполненную горькими страданиями и бедой. В наше время миллионы подростков занимаются тем, что колются, глотают, нюхают и курят. Для одних это способ уйти от проблем, другие из любопытства пробуют кокаин и марихуану. А третьи пытаются разогнать тоску и справиться с депрессией. Но попробовав, хоть раз многие уже не могут отказаться от такого удовольствия, ради приятных ощущений.

«Пьянство и наркомания» становятся все более обычным явлением среди молодого поколения. Этот бич продолжает губить человеческую жизнь. По

результатам исследования почти 25% молодых ребят от 10 до 17 лет пробовали наркотики. Как не стать жертвами наркомании и найти веские причины от них отказаться. Во-первых, не надо пасовать перед жизненными проблемами и тяжелыми ситуациями. Свои проблемы не нужно прятать под видом принятия различных веществ. Тренируйте свое эмоциональное развитие, путем преодолений трудностей. Любая победа над неудачами вырабатывает умение справляться с нехорошим положением дел.

Порой, все начинается с так называемых слабых наркотиков, как марихуана (анаша, конопля, гашиш). Она воздействует на физическое и психическое состояние человека, особенно сильно оказывает влияние на головной мозг. В ее составе более 400 химических соединений. Дым марихуаны, состоящий из смол, является пагубным для организма. Нужно ли вдыхать токсические вещества, которые вызывают заболевание легких и горла. Имейте смелость сказать **наркотикам – нет!**

Какие причины вызывают интерес молодых ребят к наркотикам? Это:

1. Хочется выглядеть взрослым и брать ответственность за свое решение.
2. За компанию или увидев по телевизору понравившегося героя, принимавшего наркотики с приятным видом.
3. Нормальный отдых не дает удовлетворения.
4. Назло кому то.
5. Элементарное любопытство.

Труднее всего отказаться от давления сверстников, а еще близкого друга, который предлагает попробовать. Если не изменить окружение, вероятность стать наркоманом возрастает. У каждого из нас есть право быть свободной личностью. И если друзья подталкивают вас к принятию наркотиков, то уважают ли они ваши права? Будьте настойчивы в своем отказе, дайте решительный отпор: « Я не буду курить, мне не нужны неприятности». Развивайте чувство ответственности, хоть и бывает трудно, иначе расплата за это будет вся ваша жизнь.

## Тема 9. МОЙ ВЫБОР

Как отказаться от зла?

Поверь: Наркотики не бывают «на какое-то время»

Если «ДА», то на всю жизнь, короткую и неполноценную.

Если «НЕТ», то со временем поймешь, как ты был прав, отказавшись!

Тебе пытаются предложить наркотики?

5 способов отказаться:

1. Послать этого человека (лучше сделать это молча).
2. Отказаться, не вступая в переговоры. Повернуться и молча уйти.
3. Не спорить с ним и не читать лекций о вреде наркотиков - это уже бесполезно.
4. Если наркотик тебе предложил друг, то он тебе не друг.
5. Если наркотик предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию?

10 причин по которым ты должен отказаться:

1. Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.
2. Наркотики толкают людей на кражи и насилия.

3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
5. Наркотики разрушают семьи
6. Наркотики уничтожают дружбу.
7. Наркотики приводят к уродству детей
8. Наркотики являются источником многих заболеваний,
9. Наркотики являются препятствием к духовному развитию
10. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

20 способов сказать «НЕТ»:

1. Не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо.
2. Я не собираюсь травить организм.
3. НЕТ, не хочу неприятностей.
4. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
5. Мои родители меня убьют.
6. Я таких вещей боюсь.
7. Когда-нибудь в другой раз.
8. Эта дрянь не для меня.
9. НЕТ, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
10. Я за витамины!
11. Я и без этого превосходно себя чувствую.
12. НЕТ, спасибо, у меня на это бывает аллергическая реакция.
13. НЕТ, мне понадобятся все мозги, какие есть.
14. НЕТ, спасибо. Это опасно для жизни
15. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигареты.
16. НЕТ. Я это пробовал, и мне не понравилось.
17. Мне не хочется умереть молодым.
18. НЕТ, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью.
19. Я хочу быть здоровым.
20. Это мне ничего не дает.

Поздравь себя. Отказ от пробы наркотика - единственный и самый надежный способ не попасть на смертельный лохотрон, который называется «наркозависимость».

### **Тема 10. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

*Зависимость и привычка.* Очень часто люди, потребляющие ПАВ, говорят о том, что у них нет зависимости от наркотика, а лишь привычка, подобная таким, какие бывают у всех нормальных здоровых людей. У каждого из нас есть привычки. Часто мы даже не отдаем себе отчет в том, что те или иные действия совершаем не по своей воле, а действуя в рамках определенного «ритуала». В подавляющем большинстве случаев, для того чтобы ответить на вопрос, откуда взялась та или иная привычка, как сложился тот или иной ритуал, нам придется приложить некоторые, иногда довольно значительные усилия. Мы не замечаем своих привычек, они живут внутри нас, в определенное время или в определенной ситуации подавая сигнал - «пора!». И ритуал исполняется. Так происходит до тех пор, пока мы живем

«в ладу» с привычкой, неосознанно подчиняем ей часть себя. В качестве платы мы получаем покой, умиротворение, положительные эмоции.

Что же происходит, если по какой-то причине ритуал нарушается? Привычка тут же «оживает», приобретая черты капризного ребенка, надоедливой маленькой занозы, способной начисто испортить настроение. И часто, для того чтобы не входить в конфликт с этим всегда несговорчивым персонажем нашего внутреннего мира, мы идем «на мировую» и исполняем ритуал, принося во имя этого маленькие, порой незаметные жертвы.

Поскольку на свете нет людей, полностью свободных от привычек, давайте сделаем следующее несложное упражнение. Оно поможет лучше почувствовать предмет разговора и сделает дальнейшие рассуждения более понятными и близкими.

1. Вспомните о каком-нибудь ритуале, который исполняете ежедневно. Лучше не останавливаться на лежащих «на поверхности», таких, как утренний туалет. Подумайте немного подольше и вспомните. Может быть, это окажется привычка почитать перед сном или необходимость во что бы то ни стало не пропустить вечерний выпуск новостей.

2. Теперь «рассмотрите» свою привычку повнимательнее. Отметьте про себя, из чего складывается ритуал, какие действия вы выполняете? Какова их последовательность? Замечаете ли вы, как проделываете те или иные действия в рамках ритуала?

3. У каждого из нас были такие случаи, когда привычный ритуал исполнить не удавалось. Что вы ощущаете в такие моменты? Попробуйте нарисовать свой «эмоциональный портрет» в эти минуты. Запишите пришедшие в голову мысли.

4. Вернитесь к моменту нарушения ритуала. Постарайтесь вспомнить, какие попытки вы предпринимаете, для того чтобы «умилостивить» свою привычку. На какие уступки готовы пойти. Раньше встать? Опоздать на работу? Отказаться от еды, общения с домочадцами, потратить последние деньги? Результат запишите рядом с «эмоциональным портретом».

Вполне возможно, что то, что у вас получилось в результате, весьма напоминает портрет зависимого человека, а среди жертв оказалась работа, сон, еда, покой в доме. То есть, по сути, принципиальной разницы между привычкой и зависимостью нет. Действуют одни и те же психологические механизмы: «ритуал - нарушение - жертва - покой».

Но как бы там ни было возможные «жертвы» никогда не выходят за рамки разумного и допустимого. Что же является фактором, ограничивающим разрушительные возможности привычки? Вряд ли любительница шоколадок станет красть их в магазине или отнимать у детей на улице. Также дикой любому нормальному человеку покажется мысль о том, что невозможность посмотреть в урочное время очередную серию любимой «мыльной оперы» может подтолкнуть человека к проявлению серьезной агрессии или насилию. От подобных поступков его удерживает воля. Этот важнейший компонент личности позволяет на основе сложившейся у человека системы ценностей управлять его поступками, регулировать настроение и эмоциональное состояние - держать себя в руках.

И воля и ценностные ориентиры формируются на основе воспитания и жизненного опыта. То есть накапливаются в процессе освоения действительности. Каждый прожитый день приносит человеку новый опыт и умение регулировать свои желания и потребности, соразмеряя их с общепринятыми нормами и требованиями внутреннего «я». Умение управлять своими желаниями, одно из важнейших черт разумного человека, в значительной степени, если хотите, следствие тренировки.

Эмоциональное состояние человека в любой момент находится где-то в промежутке между восторгом и депрессией, радостью и горем, покоем и безумием. Совершенно естественно, что мы стремимся проводить как можно больше времени, находясь в состоянии со знаком «плюс». Для этого у каждого есть свои способы - результат поиска, итог взросления. Умение создавать себе хорошее настроение, радоваться, справляться с трудностями, вера в будущее не позволяют нам скатываться в уныние и погружаться в тоску при столкновении с жизненными трудностями. Так, при помощи внутренних ресурсов, собственного жизненного багажа, человек удерживает себя в «белой полосе» и выкарабкивается из «черной».

Наркотики позволяют изменять настроение и вызывать к жизни положительные эмоции, не прибегая к внутренней работе. Легкое счастье, бесконечная радость, и не нужно никаких усилий, чтобы почувствовать себя счастливым. Причем, ощущение счастья может быть при первых пробах наркотиков очень и очень сильным. Многие наркоманы, для которых еще не наступило время знакомства с обратной стороной романа с наркотиком, совершенно искренне говорят о том, что минуты наркотического опьянения были самыми лучшими в их жизни.

Познавая искусственное счастье, подросток очень скоро понимает его преимущества. Не нужно воспитывать себя, не нужно, шаг за шагом преодолевая трудности, расти и взрослеть. То есть у человека, употребляющего наркотики, не происходит той самой тренировки воли и накопления жизненного опыта, которые позволяют человеку «удерживаться на плаву».

«Забрасывая» себя в царство синтетического счастья, ребенок хочет достичь все больших и больших результатов - хорошего ведь не может быть слишком много. Быстрый и легкий переход в иной мир, изменение собственного сознания становится необходимым ритуалом. В какой-то момент психика и эмоциональная сфера устают от экстремальных нагрузок, которые им приходится выдерживать, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения и испытывает эйфорию. Эта «усталость» приводит к тому, что со временем изменяется «стартовая точка», из которой человек начинает двигаться в благостное лоно наркотика. Жизнь без наркотиков все чаще протекает уже не в хорошем или даже нормальном состоянии, а сопровождается подавленностью и депрессией - организм мстит за проделанное над ним насилие. Так начинается сползание к смертельно опасной черте. В какой-то момент, не прибегая к наркотику, человек не в состоянии удерживать себя от впадения в непроходимую тоску - сказывается отсутствие тренировки и опыта управлять собой, не прибегая к использованию допинга. Наркоманы говорят: «Сначала ищешь наркотик, чтобы было хорошо, а потом - чтобы не было так плохо».

Из-за отсутствия сдерживающих факторов привычка перерастает в зависимость - человек уже не может справиться с потребностью исполнить ритуал - чем тяжелее переживать его нарушение, тем на большие жертвы готов пойти зависимый. Разрушаются социальные связи, привязанности, в соответствии с новыми потребностями перестраивается система ценностей. На этом этапе помимо психологических факторов, начинают работать биологические. Химические вещества, определенным образом встраиваясь в обмен веществ, формируют и на этом уровне своеобразный ритуал, при нарушении которого, человек испытывает физические страдания. Круг замыкается. Для борьбы с зависимостью необходима воля, а каждый новый прием наркотика, как и вся «карьера» наркомана, способствует ее полному угнетению. На этом этапе человеку уже не вырваться из порочного круга без посторонней помощи. Он прочно увяз и не имеет сил для борьбы с все более и более поработавшей его зависимостью.

Резюме: Несмотря на то, что привычка и зависимость при кажущейся непохожести имеют в своей основе одно и то же - ритуал, между ними существует и принципиальная разница. Она заключается в том, какова степень подчинения человека этому ритуалу. Можно сказать, что зависимость - это процесс сознательного подавления воли, что гораздо серьезнее, чем то, что мы привыкли называть распушенностью. И одними репрессиями и ограничениями зависимому человеку не поможешь - оказавшись в западне, он может принести в жертву последнее, что у него остается - собственную жизнь. Для того, чтобы вернуться к нормальной жизни, жертва наркотика первые шаги в этом направлении может пройти, только опираясь на руку, способную оказать помощь и разорвать бесконечную череду тоски, отчаяния и безысходности.

**Этапы развития любой зависимости можно включает в себя 6 основных стадий:**

1 стадия – начало употребления.

Чаще люди начинают употребление в молодом возрасте. Как наиболее распространенные причины первого опыта употребления называются любопытство, влияние авторитетных личностей, жажда новых впечатлений, стремление к подражанию и желание принадлежности группе.

2 стадия – экспериментирование.

Начинается экспериментирование с разными видами наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ). Употребление чаще всего происходит с намерением достичь эйфоризирующий эффект.

3 стадия – социальное употребление.

Складывается определенная форма употребления вещества. Употребление происходит в определенных группах и ситуациях.

4 стадия – привычное употребление.

Употребление становится привычным, употребляющий стремится (не всегда полностью осознанно) подыскать друзей, употребляющих то же вещество. Возникает потребность в наркотике и озабоченность тем, чтобы он был всегда доступен. Для достижения желаемого эффекта приходится принимать большие дозы.

### 5 стадия – чрезмерное употребление.

Начинаются проблемы во взаимоотношениях, неприятности на работе, финансовые проблемы и проблемы с законом, что приводит к еще большему употреблению из-за стремления «снять» стресс, создается «порочный круг». Наркотик принимается для облегчения и устранения проявлений абстиненции, «ломки», а не для достижения эйфории.

### 6 стадия – болезненное пристрастие.

Утрачивается контроль над употреблением наркотика или другого ПАВ. Употребление продолжается, не смотря на явные отрицательные последствия (разрушение отношений, потеря работы, угроза уголовного преследования, проблемы со здоровьем). Человек перестает видеть связь между своим употреблением ПАВ и возникающими отрицательными последствиями.

При развитии зависимости от наркотических веществ эти этапы могут проходить довольно быстро, и часто за помощью человек обращается, находясь на последнем из них.

В картине **химической зависимости** можно выделить три основных группы проявлений болезни:

#### 1. Синдром измененной реактивности:

- изменение защитных реакций организма: например исчезает рвота, снижается или исчезает зуд.

- изменение толерантности: появляются возможность переносить более высокие дозы ПАВ и потребность в более высоких дозировках для достижения прежних эффектов.

- изменение формы потребления: факты приема ПАВ учащаются, изменяются пути введения (например, от курения или интраназального употребления героина переходят на в/венное его употребление).

- меняется форма опьянения: в примере с опиатами седативный эффект сменяется активизирующим.

#### 2. Синдром психической зависимости.

- навязчивое влечение: постоянные мысли о ПАВ, влечение определяет настроение и эмоциональный фон, происходит подъем настроения в предвкушении приема, неудовлетворенность при отсутствии ПАВ, неадекватно положительная оценка всего, связанного с наркотизацией (знакомых, ситуаций) и чрезмерно отрицательное отношение ко всем и ко всему, что мешает наркопотреблению. Этот признак один из ранних и именно из-за него очень часто усилия пациента и врача остаются безрезультатны.

- психический комфорт только в интоксикации (после употребления ПАВ): восстановление психических функций, улучшение внимания, работоспособности и др. по сравнению с состоянием трезвости.

#### 3. Синдром физической зависимости.

- непреодолимое (компульсивное) влечение к ПАВ: определяет поведение, достигает уровня жизненных потребностей (голод, жажда) и способно периодически вытеснять их. Занимает все содержание сознания на настоящий момент.

Сопровождается вегетативными проявлениями (дрожь, расширение зрачков, влажность кожи, сухость во рту).

- потеря количественного и ситуационного контроля: употребление в ситуациях и местах, где употребление изначально не планировалось и ранее не практиковалось, употребление более высоких доз, в большем количестве, чем ранее планировалось, случаи передозировок.

- возможность достижения физического комфорта только в интоксикации (после употребления ПАВ): улучшение физического самочувствия после приема доз не вызывающих эйфорию.

- абстиненция (состояние отмены): физические и психические расстройства, возникающие в ответ на выведение ПАВ из организма (специфичны для каждого ПАВ).

## Тема 11. ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

### Вопрос: почему люди употребляют наркотики?

Наркомания – это не болезнь в обычном смысле этого слова. Это – особое состояние души. Поэтому и причины, по которым люди начинают принимать наркотики, нельзя объяснять только привязанностью к какому-то химическому веществу. Эти причины подробно исследованы врачами, психологами и социологами, и о них непременно нужно сказать.

- **Недостаток любви и душевного тепла.** Это главная причина наркомании среди подростков. Следует помнить, что ни дорогие игрушки, ни деньги на развлечения, которыми пытаются откупиться от своих детей чрезмерно занятые родители, не могут заменить детям родительской любви. И очень часто ребенок начинает сам искать такие «заменители», нередко приходя к наркотикам.

- **Любопытство.** Почти все подростки пробуют алкоголь или наркотики. Если ребенок только «экспериментирует», он обращается к наркотикам редко, всего несколько раз, а потом останавливается. Здесь очень важно, чтобы экспериментирование, первая из четырех стадий развития наркотической зависимости, не перешло в регулярное употребление.

- **Нажим со стороны ровесников.** Обычно среди друзей есть такие, кто употребляет наркотики. Иногда их давлению противостоять достаточно сложно.

- **Эксперимент над сознанием.** Эта мотивация характерна для интеллектуальной молодежи.

- **Бунтарство.** Иногда употребление наркотиков является формой выражения протеста против ценностей, исповедуемых родителями или насаждаемых в обществе.

- **Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.** Это когда отношение к жизни основано на эгоизме, нет чувства ответственности перед собой и обществом. Подростки действуют импульсивно, совершают поступок прежде, чем успеют подумать, во всем ищут удовольствий и не желают выполнять какие-либо обязанности.

- **Отсутствие мотивации.** У некоторых подростков отсутствует интерес к каким-либо занятиям, вещам, событиям. Они равнодушны к школе и не имеют

никаких увлечений. Они живут сегодняшним днем, не проявляют интереса к будущему, какие-либо личные достижения не имеют для них ценности.

- **Серьезные внутренние конфликты:** ощущение несчастья, неудовлетворенность, депрессия, тревога, скука, неуверенность в себе. Эти симптомы характерны для тех, у кого низкая самооценка. Они несчастны дома, ощущают отчужденность, изоляцию в семье.

- **Проблемы социализации.** Такие подростки трудно вступают в общение, у них мало друзей, нет близкого друга. Они не ладят с властями, начиная со школьных учителей, у них плохие отношения в семье, непрестанные столкновения с близкими и родственниками.

- **Проблемы неуверенности в себе.** Люди, имеющие низкую самооценку, часто ощущают незащищенность, страдают отсутствием уверенности в себе. На этой почве может развиваться пристрастие к алкоголю и наркотикам.

- **Желание расширить круг общения и повысить свою популярность.** Некоторые подростки, испытывающие трудности во взаимодействии с ровесниками или с противоположным полом, полагают, что наркотики раскрепощают и облегчают общение.

- **Стремление побороть депрессию.** Некоторые используют наркотики или алкоголь в порядке самолечения. Наркотики приносят временное облегчение депрессии, ощущения безнадежности, несчастья.

## **Тема 12. НАРКОТИКИ И ПОВЕДЕНИЕ. ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

*Признаки наркотического опьянения.* В условиях широкого распространения наркомании каждому современному человеку не только полезно, но и необходимо знать признаки наркотического опьянения, чтобы вовремя обнаружить их у кого-либо из окружающих. Это позволит более правильно оценивать таких людей и более рационально строить с ними отношения (к примеру, решая такой вопрос: можно ли доверять данному человеку?).

Неожиданные изменения направленности интересов подростка и круга его общения, не связанные с объективными причинами (переходом в другую школу, переездом в другую местность), в сочетании с появлением друзей или подруг, о которых вы ранее не знали.

Странные особенности поведения: периодически и без видимых причин чрезмерная возбужденность или заторможенность, агрессивность или пассивность, колебания настроения.

Изменения внешнего облика: возросшая неряшливость, непонятный запах от одежды, волос, кожи лица, рук, изо рта. Особенно выдают человека, который употребляет наркотики, глаза: их блеск или затуманенность, суженные зрачки, мало реагирующие на изменение освещенности.

Появление у подростков различных предметов, которых вы ранее не видели: упаковки от таблеток; ампулы; кусочки фольги; чайная ложечка в его вещах или чужие чайные ложечки в доме, обычно с закопченной внешней стороной; а также

носимые с собой предметы, которые могут быть использованы в качестве жгута (резинка, провод, пояс, ремень и т.д.); кусочки каких-то растений.

Признаки «лекарственной» заинтересованности подростков: исчезновение из домашней аптечки некоторых препаратов (димедрол, тазепам и т.д.), а также повышенный интерес к средствам бытовой химии (разного рода клеи, бензин, ацетон и др.); признаками наркотической заинтересованности подростка являются также появляющиеся в его речи специфические слова, список которых приводится ниже. Появление таких слов в речи ребенка, подростка, в частности, в его разговорах с товарищами, должно настораживать взрослых.

#### О чем говорит закон

Само по себе употребление наркотических средств без назначения врача не является уголовным преступлением. Уголовная ответственность наступает за склонение к употреблению наркотических средств (ст. 230 УК РФ) и за организацию либо содержание притонов для употребления наркотических средств (ст. 232 УК РФ).

Согласно статье 230 УК РФ склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет (в зависимости от степени тяжести вины).

Согласно статье 232 УК РФ организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Уголовная ответственность распространяется на такие виды преступлений, как хищение и вымогательство наркотических средств (ст. 229 УК РФ), незаконное выращивание растений, содержащих наркотик (ст. 231 УК РФ), незаконная выдача или подделка рецептов на наркотическое средство (ст. 233 УК РФ).

Уголовный кодекс РФ даже для лиц, совершивших преступление оставляет возможность избежать уголовное наказание: «Лицо добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества или активно способствовавшие предотвращению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление».

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ

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

### **Упражнение «Вопросы»**

Цель: выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок.

Ведущий обдумывает вопросы, и на их основе определяет необходимый объем информационных блоков.

Каждый участник пишет на листке бумаги вопрос(ы), на которые он хотел бы получить ответ в ходе бесед. Листочки с вопросам отдаются ведущему.

### **Игра «Спорные утверждения»**

Эта игра решает несколько задач:

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

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

Можно использовать следующие утверждения:

- 1 . Легкие наркотики безвредны.
2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИД.
- 1 1 . Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного

употребления.

12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

13. Наркоман может умереть от передозировки.

14. Продажа наркотиков не преследуется законом.

15. Наркомания неизлечима.

### **Упражнение «Ассоциации»**

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

Материалы: ручки; листы бумаги на каждого участника.

В игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме.

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

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

1. Участники по кругу высказывают одну-две ассоциации, которые у них вызывает выражения «наркотики», «наркомания», «психоактивные вещества (ПАВ)».

2. Участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации.

При любом варианте игры результаты записываются на ватман и обсуждаются.

Ассоциации бывают разные, чаще всего они отражают личностное отношение человека к этой проблеме, даже неосознаваемое.

### **Игра «Сюрприз»**

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

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

Ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», но ведущие этим пользуются регулярно и очень довольны. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь (ведущий им объясняет, что они не разглашают «секрет»). Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущие «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство. После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информации по наркомании и влияние любопытства на поведение человека.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показывают реальные причины начала употребления наркотиков.

### **Упражнение «Высказывания»**

Цель: мотивация подростков к получению информации; развитие способности аргументировать и конструктивно участвовать в дискуссии; формирование навыка высказывать собственное мнение.

Материалы: карточки с высказываниями на каждого участника.

Спектр полученных высказываний даст приблизительное представление об аспектах наркомании и ее профилактики. Предложенные утверждения должны отражать мнения, интересы и условия жизни участников группы, чтобы они могли идентифицировать себя с этими высказываниями. Настоящая дискуссия состоится лишь в том случае, если высказывания будут содержать провоцирующие тезисы, спорные моменты.

Участники группы получают по листу с подготовленными утверждениями. Им дается 10—15 мин., на раздумья. Высказывания, с которыми участники согласны, помечаются.

При подведении итогов обсуждаются высказывания, по которым участники затрудняются принять решение. Это касается тех высказываний, о которых участники недостаточно информированы, они требуют дополнительной информации, чтобы иметь возможность согласиться с высказываниями или опровергнуть его.

Возможные высказывания:

Люди, употребляющие наркотики, опасны, т.к. они совращают других.

Наркотики — это повседневность для подростков.

Алкоголь хуже, чем гашиш.

Алкоголь — это средство, от которого можно стать зависимым.

Подростки принимают «лекарство», чтобы успокоиться перед «контрольной» или экзаменом.

Если человек пьет и курит осознанно в умеренных дозах, то у него не возникнет зависимости.

Человек, убегающий от конфликтов, скорее подвергается возможности стать наркоманом.

Доводы учителя, который курит, но запрещает ученикам, выглядят неубедительно.

Иметь возможность достичь состояния опьянения — одна из радостей жизни.

Ученики, принимающие наркотики, нуждаются в понимании своих друзей и взрослых.

### **Упражнение «Провокационные тезисы»**

Цель: выяснить, актуальна ли тема наркомании для подростков, и оценить их базовый уровень информированности.

Ведущий предлагает разбиться на две команды и обсудить несколько предложенных высказываний. При этом 1-ые номера высказываются «за», 2-ые — «против». После обсуждения разъясните спорные моменты (можно использовать статистические данные). Провокационные тезисы.

Проблему наркомании решить нельзя, т.к. нет общества, свободного от наркотиков.

Только у людей, живущих вне общества, возможны проблемы с наркотиками.  
Наркоманам нельзя помочь.

Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов.

Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.

Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

Наркотики нужно легализовать.

Каждый человек хоть раз в жизни пробует наркотик.

«Насвай» помогает бросить курить.

От марихуаны не развивается зависимость.

### **Упражнение «Мифы»**

Цель: информировать участников, развеять мифы.

Материалы: таблички с надписями «да» — «нет».

Таблички прикрепить на противоположные стены. Зачитывается спорное утверждение, предлагается участникам встать возле одной из табличек («да» или «нет»). Каждый участник должен обосновать свою точку зрения. После обсуждения разъясняются спорные моменты (можно использовать статистические данные).

#### Мифы:

Наркомания — вредная привычка.

Достаточно 1 раз уколоться — и станешь наркоманом.

Все наркоманы и проститутки — конченные люди.

Марихуана безвредна.

Наркомания неизлечима.

Нельзя дружить с наркоманом.

У каждого есть своя собственная зависимость.

«Чистые наркотики безвредны».

Легализация наркотиков приведет к снижению преступности.

Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.

Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.

Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

### **Упражнение «Что такое зависимость»**

Цель: выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер. Участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость».

После чего участники по кругу произносят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»).

В результате обсуждения, педагог подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

## **Игра «Марионетка»**

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

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5—3 метра. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

### Обсуждение:

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

Комментарий: Данное упражнение при качественном исполнении (когда «марионетки» не двигаются самостоятельно) дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, давление чужой воли. Но это не значит, что у всех участников оно вызовет негативные чувства. Поэтому в конце необходимо обсудить чувства участников, объяснить особенности пассивной и активной жизненной позиции в различных ситуациях. Проводя обсуждение, ведущий выясняет, почему у участников могли возникнуть те или иные чувства.

Чем проще и четче будет дана инструкция участникам, тем больше вероятность того, что игра вызовет эмоциональный отклик у участников.

### **«Обсуждение историй»**

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

Материалы: листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5-7 предложений) на тему:

«Что будет, если ... мне будет очень плохо»,

«Что будет, если ... я буду очень одинок»,

«Что будет, если ... я серьезно заболею»,

«Что будет, если ... класс отвернется от меня»,

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

### Обсуждение

Чем заканчивались истории?

Какие выходы были предложены?

Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)?

Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой?

Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

### **Ролевая игра «Семья»**

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Материалы: для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсудить игру и выбрать наиболее приемлемые способы решения проблемы.

### **Ролевая игра «Предотвращение употребления наркотиков»**

Цель: приобретение практических навыков. Игра дает возможность каждому участнику самому найти решение задачи, находясь в роли «большого начальника», формирует собственный масштабный подход к преодолению проблемы, позволяет приобрести опыт создания социальных проектов.

Участники делятся на 2 микрогруппы. Одна представляет администрацию школы, другая — администрацию города.

Примеры ролей для участников:

- 1) администрация школы: директор, завуч, завхоз, учителя;
- 2) администрация города: мэр, его заместитель, председатель комитета по делам молодежи, представитель органов управления МВД и т.д.

Ведущий помогает распределить роли между участниками. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы наркотиков в рамках школы, двора, одного города. Результатом игры становится проект «администрации школы», «администрации города».

С позиции практической целесообразности лучше ограничить масштаб до уровня: «свой двор», «своя школа». Ведущий предлагает участникам продумать не только то, что можно сделать, но и кто будет это делать, откуда можно взять деньги на эту деятельность, как можно будет оценить эффективность предложенной программы. Несколько лучших проектов можно наградить (если есть такая возможность).

## **МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ И ДИСКУССИИ**

### **Мозговой штурм «Почему мы говорим о наркомании».**

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

В некоторых группах любые дискуссии сильно затягиваются, разговор становится все менее и менее содержательным, участники начинают излишне детализировать либо «ходить по кругу»; корректировать этот процесс можно, вовремя делая ремарки по содержанию, и, тем самым возвращая дискуссию в

нужном педагогу направлении. Этот совет относится и ко всем остальным дискуссионным формам работы.

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

Участникам предлагается разделить на 2 подгруппы, одна группа обсуждает отличие ребенка от подростка, другая - отличие подростка от взрослого. После чего идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, что происходит с человеком в подростковом периоде. Необходимо соблюдать правила мозгового штурма, временные рамки.

Выводы: подростковый возраст имеет ряд особенностей - конформность, максимализм, зависимость от возрастной группы. Нельзя подходить к подростку со взрослыми мерками; но каждый подросток сам должен отвечать за свои поступки, и этому можно научиться.

Необходимо объяснить смысл используемых психологических терминов.

### **Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков»**

Цель: выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в созависимые отношения с наркопотребителем; дают возможность сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

Ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и оспариваться в корректной форме.

Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОТВЕТСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.**

К этой группе упражнений относятся обычно ролевые игры. Участникам предлагается участие в ситуациях, где требуется умение аргументировано отстаивать свое мнение и навыки отказа.

### **«Давление группы»**

Цель: отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

Материалы: не требуются.

Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3-мя способами:

агрессивно, уверенно, неуверенно.

Ведущий описывает ситуацию: лидер двора или знакомые просят...

- приготовить наркотик у себя дома,
- сказать родителям, что какая-то вещь находится у него,
- спрятать дома какую-то вещь,
- купить наркотик.

### Обсуждение

Как чувствовал себя человек в ситуации давления?

Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?

Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

### **«Социум»**

Цель: определить, как человек делает выбор, что ему в этом может помочь.

Материалы: купоны двух цветов по 10-15 штук каждого цвета.

Из группы для проведения игры выбирается доброволец, затем он выходит за дверь. После этого участники делятся на 2 команды.

Ведущий зачитывает ситуацию. Пока доброволец находится за дверью, одна команда должна приготовить аргументы «за», другая - «против» (5 мин.) Когда команды будут готовы, добровольца приглашают войти в комнату. Ведущий зачитывает эту же ситуацию для добровольца, и дает ему задание внимательно выслушать обе команды. За удачные, на его взгляд, аргументы «арбитр» может присудить команде купон. После выступления обеих команд в его задачу входит принятие решение - присоединиться к одной или другой команде. После этого подсчитываются купоны.

### Обсуждение

Трудно ли было сделать выбор арбитру?

Какие приводились аргументы «за» и «против»?

Что может повлиять на выбор человека? (качество приведенных аргументов, его симпатии, ранее существующая установка и т.д.)

Как человек сделал выбор?

### **«Отказ»**

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома, одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи,
- одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Комментарий: если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

### **«Шприц»**

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары — 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик.

#### Обсуждение

Легко ли было подбирать достойные отказы?

Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами?

Почему?

Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

Какие еще формы отказа существуют?

#### **«История про...»**

Цель: анализ действий, совершаемых героями рассказа. Выяснение взглядов участников на данную проблему. Моделирование наиболее оптимальных стратегий действий участников.

Материалы: история, лист ватмана, маркер.

Всех участников методом простой жеребьевки делят на 3-4 команды) Затем зачитывается история из жизни подростков. Участников просят оценить действия и поведение героев по 10-балльной шкале с точки зрения их эффективности и морально-этических норм. Полученные результаты сводят в одну таблицу и анализируют. Каждая из команд зачитывает полученные в групповом обсуждении рейтинги, кратко поясняя, что послужило причиной появления именно этого результата.

#### История про Машу

Коля и Маша любят друг друга. Они учатся в одном классе. Однажды Коля во время дискотеки завел Машу в класс и предложил ей попробовать наркотик. Он объяснил ей, что начал недавно колоться, ему очень нравится, и он хочет, чтобы ей тоже было хорошо. Маша отказалась от предложения и убежала из школы. Всю ночь она думала, что ей делать, и в итоге решила рассказать все своей однокласснице Свете, у которой брат недавно погиб под колесами мотоцикла, за рулем которого был наркоман. Света обещала все устроить и решить проблему. Она рассказывает все классному руководителю, а та — директору школы. Родителей Коли вызывают и рассказывают о сыне. Колю кладут в закрытый стационар на лечение. Никто из класса, даже Маша, не приходит к нему. Только друг Ваня не изменил своего отношения к другу и навещает его. Когда Коля вышел из больницы, он решил, что наркотики он употреблять больше не будет, но и с Машей поддерживать отношения тоже не собирается.

На примере обсуждения историй видно насколько сложно:

- отказать близкому человеку,
- принять самостоятельное решение,
- сделать правильный выбор,
- определить, какой выбор правильный,
- отказаться от дискриминирующей позиции.