Управление социальной защиты населения Липецкой области

ОКУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям»

Методические рекомендации по проведению в подведомственных стационарных учреждениях поддержки семьи, материнства и детства Управления социальной защиты населения Липецкой области уроков профилактики немедицинского потребления наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов, а так же потребления иных веществ несовершеннолетними.

Липецк
2018

Содержание

Введение 3

1.Методологические основы профилактики 5

2.Учет возрастных особенностей при проведении профилактической работы 7

3. Игры и упражнения для профилактики 12

Список литературы 23

Введение.

Общественные перемены всегда сопровождаются социальной дезорганизацией, всплеском девиантного поведения, нарушающими правовые нормы и правила. Сложность решения различных политических, экономических проблем, противоречие духовной жизни сказываются в первую очередь на молодежи, которая является незащищенным слоем населения, но играет важную роль в жизни общества.

В последнее время увеличилось употребление наркотических и психотропных веществ. Это явление приобретает характер эпидемии. Основным потребителем являются подрастающее поколение, которые сами находятся в весьма сложном положении в результате различных явлений нашей жизни.

Поэтому проблема профилактики употребления наркотических и психотропных веществ является одной из наиболее актуальных среди других проблем здоровья подростков. Воспитательный процесс не мыслим без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь молодым людям приобрести необходимые навыки, обеспечивающие принятие ими большей ответственности за свое поведение, постановки целей, навыков эффективной учебы и положительного взаимодействия со сверстниками. Такие мероприятия способствуют сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия детей и подростков в разных ситуациях, иными словами, способствуют формированию здорового образа жизни.

Безусловно, основной целью и главной задачей всех тех, кто занимается профилактической работой, является повышение ее эффективности, уровня ее воздействия на подрастающее поколение с тем, чтобы главное предназначение профилактических мероприятий – создание некоего барьера началу употребления любых наркотических и психотропных веществ – было выполнено.

Говорят «предупрежден, значит, вооружен». Как организовать профилактическое мероприятие, чтобы сформировать у детей и молодежи культуру здоровья — понимания ценности здоровья и здорового образа жизни? Какие нормативно-правовые документы позволяют строить свою работу с учётом требований (по принципу «Не навреди!»)? Как построить непростой разговор с ребенком - разговор о наркотиках с учетом психологических особенностей возраста?

Часто профилактические мероприятия проводятся как занятия и лекции, на которых детям рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Приводится пугающая статистика. Но подростки редко примеряют чужой опыт на себя, не доверяют цифрам, продолжая «экспериментировать»

и набивать шишки на собственных ошибках. Однако, употребление наркотических и психотропных веществ очень быстро вовлекает ребят в зависимость, и остается пагубной привычкой на всю жизнь. Это в дальнейшем негативно отражается на здоровье и, зачастую, приводит к трагическим последствиям.

Представленные практические игры и упражнения позитивной направленности минимально освещают информацию, связанную с наркотическими и психотропными веществами, акцент переносится на получение знаний, умений и навыков нормального функционирования личности в обществе.

1. **Методологические основы профилактики.**

Методологической основой проведения профилактической работы профилактики употребления наркотических и психотропных веществ является письмо от 5 сентября 2011г. №МД-1197/06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде», т.к. в учебном заведении дети проводят большое количество времени и применяют имеющиеся у них знания для активной социализации в обществе.

Концепция является системой принципов, организационных подходов и мер, направленных на исключение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, с конечной целью — максимального исключения ПАВ из жизни несовершеннолетних.

Концепция указывает, что проекты и программы должны быть ориентированы на все целевые группы с учетом возрастных особенностей и степени вовлеченности в проблему, то есть для интактных групп, групп риска или регулярных потребителей ПАВ.

Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

На основании Федерального закона от 29 декабря 2010г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» четко сформулированы позиции по отношению к неэффективным средствам профилактики.

Опираясь на закон, в профилактической работе не рекомендуется:

- *проводить* профилактику с установкой на страх наркозависимости с использованием наркоманской атрибутики, рисовать или клеить сигареты, бутылки, шприцы, макеты наркотиков, черепа и т.д.;

- *предоставлять* детям информацию:

- о действии психоактивных веществ;
- о способах приготовления или приобретения ПАВ;
- о наркоманской атрибутике;
- названиях наркотических веществ (при проведении массовых мониторинговых исследований или включении в предметное содержание тем уроков);
- обсуждать состояния, которые переживает наркоман, употребляющий наркотики;
- использовать наркоманский сленг;

- приглашать бывших наркозависимых молодых людей для профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы.

Хотелось бы напомнить об этической и нравственной стороне предоставляемой информации. Не рекомендуется в каких-либо «воспитательных» целях использовать психотравмирующую информацию. Сюда относятся сюжеты, связанные со смертью наркозависимых, ритуалы приема наркотиков, сцены насилия.

Таким образом, проводя позитивно-ориентированную профилактику с несовершеннолетними и молодежью, необходимо опираться не на патологию, а на резервы личности человека.

2. Учет возрастных особенностей при проведении профилактической работы.

6-8 лет.

Психологические особенности возраста.

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома.

Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником.

Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.

В разговоре:

- расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным;
- поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть;
- разъясните понятие привыкания - что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

9-11 лет.

Психологические особенности возраста.

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики.

Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, что наркотики могут стать причиной этих событий.

Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Они могут сильно заинтересоваться тем, как

наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, как любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную группу детей.

Более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок должен знать:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотика на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему может возникать привыкание к наркотикам и как они могут приводить к потере наркоманом контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и общества в целом.

В разговоре:

- отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики, алкоголь и сигареты, пусть ваши дети поучатся произносить: «Нет!»;
- обсудите, как реклама, песенная лирика и телепередачи заваливают их идеями о том, что употребление наркотиков, алкоголя и сигарет выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно;
- обсудите с ребятами, в какие игры они играют со своими друзьями. Знают ли они что некоторые забавные затеи, могут считаться правонарушением или представлять опасность для окружающих и их самих.

12 –14 лет.

Психологические особенности возраста.

В психологическом развитии подростка 12-14 лет основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и друга, ценность коллектива сверстников. Хотя учение остается для него важным видом деятельности, но основные новообразования подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания ровесников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые

расходятся с его моральными установками. Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для него. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии ровесников. На этой основе нередко возникают конфликты между подростком и родителями, подростком и учителями, и он становится «трудным».

Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности, хотя они и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, но нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда- либо.

Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость поведения. Не обладая достаточным жизненным опытом и отличаясь повышенной эмоциональной возбудимостью, подростки легко могут попасть под дурное влияние, поскольку внешний эффект оказывает порой сильное влияние.

Ребенок должен знать и уметь:

- о последствиях незаконного употребления вредных веществ;
- развивать навыки оказания сопротивления при склонении к употреблению вредных веществ;
- понимать взаимосвязи между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем;
- позитивно воспринимать собственную личность;
- понимать важность и необходимость продолжения собственного образования;
- определять источники получения помощи и информации в случае возникновения проблем.

В разговоре:

- необходимо быть открытым и честным в общении с подростком для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него;
- говорить о том, что обращение за помощью является признаком силы характера;
- поощряйте желание задавать вопросы и научите выбирать надежные источники информации;
- укрепляйте в них чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

15- 17 лет.

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных

категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на системы здравоохранения, реабилитации и соблюдения законодательства. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон человеку и обществу.

В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии понять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение и распространение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Ребенок должен знать и уметь:

- выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии;
- употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;
- влияние употребления вредных веществ на возможность продолжения образования, на получение интересной и хорошо оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;
- иметь навыки по оказанию сопротивления влияния ровесников и уметь говорить твердое «Нет»;
- критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;
- иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
- понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
- развивать способность преодолевать стресс;
- развивать позитивное чувство собственного достоинства.

В разговоре:

- в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;
- говорить о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям;
- употребление наркотиков – это «не преступление без жертвы», и добиться понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество;

- хвалить и поощрять детей за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие;

- больше общаться с детьми, интересоваться тем, чем занимается ребенок, о чем он думает и что он чувствует.

Подумайте о своем примере. Трудно предположить, что кто-то поверит советам человека, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью - «Быть», «Состояться», «Самореализоваться». Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности.

Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «Нет» - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.

3. Игры и упражнения для профилактики.

Цели профилактической работы с дифференциацией по возрасту:

6-8 лет: формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.

9-11 лет: формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.

12–14 лет: выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).

15-17 лет: освоение навыков отказа и навыков общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”. Помочь определить свои ценности и в соответствии с ними выстраивать жизненные цели.

Алгоритм профилактического занятия:

1. Создание рабочей атмосферы.

Задачи: выявить ожидания участников; снятие эмоционального напряжения в группе; мотивация на эффективное участие в группе.

2. Основная часть.

Задачи: погружение в проблемную ситуацию; формирование ответственности за себя и свой выбор.

3. Рефлексия проделанной работы.

Задачи: дать обратную связь группе; обсудить возникшие чувства и ощущения.

Игры и упражнения для проведения профилактической работы.

6-8 лет.

Беседы с младшими школьниками о том, знают ли они, что называют вредными привычками, почему они вредные и как они влияют на здоровье. Как нужно общаться с незнакомцами.

Игра «Мышка и сыр»

Ход игры: Дети образуют круг. В кругу лежит кусочек «сыра». За кругом – мышка (ребенок). Она видит сыр, ей хочется его съесть, но она не знает как. Она видит дверцу. Желание съесть сыр позволяет ей преодолеть страх перед неизвестностью, войти в мышеловку и схватить сыр, но дверь мышеловки

захлопывается. Вывод: мышка за «бесплатный сыр» расплачивается свободой. Русская поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке» отражает содержание игры.

9-11 лет

Организация дискуссии на тему «Всегда ли забавы бывают безопасными?»

Упражнение «Провокация»

Инструкция: представьте, что к вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза. Какие это могут быть фразы?

Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь.
Спасибо, мне этого не нужно.
Не курю.
Нет, мне не нужны неприятности.
Я таких вещей боюсь.
Эта дрянь не для меня.
Я и без этого превосходно себя чувствую.
Нет, спасибо, это опасно для жизни.
Мне не хочется умереть молодым.
Спасибо, мне здоровье дороже!

Плакат, где перечислены еще кое-какие приемы, которые можно использовать.

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. **“Перевести стрелки”:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3**. Сменить тему:** придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов; на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. **“Продинамить”:** сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. **“Задавить интеллектом”:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

Сейчас я попрошу вас написать на ваших листочках несколько слов столбиком. Каждому из этих слов подберите слова-антонимы:

Свобода
Удовольствие
Здоровье
Счастье
Радость

Любовь
Добро
Жизнь

Упражнение «Скульптура зависимости»

Инструкция: участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить «скульптуру зависимости» так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

12-14 лет

Организация дискуссии на тему «Всегда ли забавы бывают безопасными?», «Что вы знаете о зависимости?»

Упражнение Табу

Перед занятием ведущий подготавливает и раскладывает в разных местах три непрозрачных пакета. Затем просит одного за другим трех участников: 1 - подать пакет, 2 – подержать и сохранить пакет, 3- передать пакет через других участников адресату.

Затем ведущий говорит о бдительности и называет преступления, которые в данный момент направлены против здоровья и зачитывает статью 228.

Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов,

либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, - наказываются лишением 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 и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати 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 и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового.

Упражнение «Охмурение»

Инструкция: Ведущий, с серьезным видом, говорит участникам, что сейчас он может сделать им подарок. «Я знаю три древних символа, нанеся которые на тело, можно обрести новые возможности, умения, знания. Но символы получат только три человека, которые первыми выйдут из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники догадываются, что над ними подшутили. Ведущий дает комментарий: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?».

Далее идет обсуждение: что заставило учеников согласиться на «подарок»? Как часто мы встречаем соблазны в нашей жизни? Какой урок вы извлекли из данной игры?

50 способов сказать «Нет»

Ведущий предлагает учащимся придумать фразу-отказ от ПАВ. Придуманные фразы фиксируются на доске или ватмане.

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, что бы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня.
8. Не сейчас.
9. Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
10. Нет, не хочу неприятностей.
11. Сейчас не могу, моя мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой.
12. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
13. Мои родители меня убьют.
14. Я таких вещей боюсь.
15. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

16.Когда-нибудь в другой раз.
17.Эта дрянь не для меня.
18.Нет, спасибо.
19.Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
20.В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
21.Нет спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
22.Не думаю, что я достаточно об этом знаю.
23.Нет, спасибо, я дождусь, пока мне будет это по возрасту.
24.Меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет сигаретным дымом, после того как я был рядом с курящими людьми.
25.Нет спасибо у меня и так ужасные оценки.
26.Я за витамины!
27.Нет спасибо, препаратов не хочу.
28.Я и без ого превосходно себя чувствую.
29.Нет, спасибо, у меня завтра контрольная работа .
30.Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
31.Я вчера поздно лег спать, у меня и без того, красные глаза.
32.Нет, я за рулем.
33.Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
34.Нет спасибо, это опасно для жизни.
35.Вы с ума сошли? Я даже не курю.
36.Эти химические радости не для меня.
37.Нет, я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.
38.Мне не хочется умереть молодым.
39.Нет, я и так много воюю со своими родителями.
40.Нет, когда-нибудь я захочу создать свою здоровую семью.
41.Нет, спасибо, я только что прочел статью о вреде наркотиков.
42.Я хочу быть здоровым.
43.Это мне ничего не дает.
44.Нет спасибо, я слышал, от этого глаза краснеют.
45.У меня завтра контрольная работа. Не буду.
46.Я начинаю вести себя глупо, когда курю.
47.Меня до сих пор контролируют, с тех пор как мама застала меня за этим.
48.Я не наркоман.
49.Не буду, здоровье дороже.
50.Мне это неинтересно.

15-17 лет

Упражнение «Перспектива моей жизни».

Ведущий разделяет участников на 2 подгруппы и выдает таблицу для заполнения:

Что плохого от употребления ПАВ	Что хорошего от употребления ПАВ

Что плохого от неупотребления ПАВ	Что хорошего от неупотребления ПАВ

В конце работы происходит обсуждение: какие перспективы открывает перед нами употребление/неупотребление ПАВ? Что весомее? Какие ценности стоят на кону вашей жизни в ситуации выбора?

Упражнение «Любопытство. Воля. Разум»

Инструкция: поделить ребят на 3 команды: «Любопытство, Воля, Разум». Задание группе Любопытство: назвать причины употребления наркотика; Разум: аргументы против употребления наркотиков; Воля: принять решение и перейти на сторону разума и любопытства, в зависимости от того, какая сторона будет более аргументированной и убедительной. После обсуждения 2-3 причин Любопытство и Разум меняются местами территориально и обмениваются таблицами с аргументами и причинами. В конце группа Воля представляет свои идеи о том, что должен уметь человек, чтобы добиваться без употребления ПАВ. В конце проходит обсуждение. Аргументы, которые приводила команда Любопытство, в основном являются так называемыми мифами. Их используют употребляющие, чтобы оправдать свое употребление, поэтому нам необходимо знать их, чтобы не попасться на провокацию.

Упражнение «Познаем себя»

Инструкция: представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке и сами прокладываете себе путь.
2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.
3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы будете делать?
4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.
5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.
6. Вы справились, наконец, с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать.
7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

Интерпретация данных.

Каждая из предложенных ситуаций большинством людей воспринимается одинаково.

Лес это общество, социальная среда, в которой живет человек. Характеристика леса - это восприятие и отношение человека с данной средой. Если нет страха перед будущим и перед обществом, то лес, как правило, светлый и просторный. Уверенность и отсутствие тревожности проявится в наличии тропинки или дороги. Если же школьник не уверен в себе, испытывает страх перед людьми и жизнью в целом, то лес у него темный, полный теней и неизвестности, а тропинку он не видит. Наконец, может быть и такая ситуация, когда лес темный или слегка видны просветы, а школьник сам прокладывает себе путь. Это говорит о неуверенности и боязни, но настойчивости и попытке преодолеть свой страх перед жизнью. Коротко говоря, первая ситуация характеризует уровень социализации ученика, его адаптации к взрослой жизни. Описание чаши связано с восприятием человеком самого себя, с самооценкой, отношением к себе. Так, чистая чаша - это восприятие себя как положительного человека, грязная - критичное отношение к себе и самоосуждение. Цвет чаши тоже может дать некоторую информацию о человеке. Голубая чаша связана с высокой моральностью, красная с активностью, зеленая с интроверсией и стремлением к лидерству, фиолетовая с эмоциональностью и склонностью к искусству. Белая чаша олицетворяет чистоту и невинность. Материал чаши тоже имеет значение. Хрупкость говорит о неуверенности, дорогая антикварная чаша свидетельствует о высокой самооценке. Описание того, как преодолевалось, или не преодолевалось, препятствие говорит об умении преодолевать трудности. Если человек идет напролом, то он сам справляется с трудностями и о нем говорят, как о человеке, приспособленном к жизни, самостоятельном. Если обходит завал, или хуже того, придумывает еще какие-то препятствия, то это неприспособленный человек, не умеющий преодолевать. Трудности или любящий создавать их себе сам. Дом всеми людьми связывается с семьей. Описание самого дома характеризует восприятие школьником своей семьи.

Прочный и Старый дом, избушка из дерева, большая деревенская изба и т. п. это хорошая семья, в которой подростку уютно и там он защищен. Иногда описывают многоэтажный дом. Это говорит о том, что школьнику уделяется мало внимания в семье, там и без него много детей или проблем и на всех внимания не хватает. Каков дом внутри и как ведет себя человек, говорит об отношениях в семье. Если уютно и светло и школьник наслаждается теплом в доме, в семье ему хорошо, и он еще долго будет ощущать себя ребенком. Темные комнаты, паутина, грязь говорят о неблагополучии семьи, одиночестве подростка и его незащищенности.

То, как человек справляется с волком, говорит о его умении преодолевать свои страхи. Если побежал домой за чем либо, то от страхов

человек ищет защиты у мамы и папы. Если пытается уговорить волка, то страх загоняется внутрь себя и повышается тревожность. Иногда пишут, что достали оружие и победили волка. Это тревожный симптом, такой человек агрессивен, озлоблен и «носит» на всякий случай оружие против любого, кто посмеет приблизиться к нему.

По поведению у озера можно судить об активном отношении к жизни, если в озеро попытались войти, замочили ноги или искупались.

Непреодолимая стена – это показатель отсутствия или наличия страха смерти. Желание заглянуть за стену, попытка влезть на дерево для этого - проявление смелости.

Рефлексия по итогам занятия: что вы узнали о себе в процессе занятия? Что из этого является для вас привычным фактом, а что – новостью? Что вы хотели бы изменить?

Особенности профилактической работы со студентами.

Студенческий возраст с его глубокой биологической перестройкой организма, мощным психоэндокринным сдвигом является тем «критическим периодом» индивидуального развития, когда вследствие изменения общей и нервной реактивности значительно повышается риск возникновения различных пограничных нервно - психических расстройств и связанных с ними поведенческих девиаций.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости в этот период подразумевает систему мер, направленную на предупреждение нарушения адаптационных процессов - эмоционально-волевых нарушений, пренебрежения к общепринятым морально этическим ценностям, отсутствия социально-значимых установок, нарушение межличностных установок, разъяснение социальных последствий употребления. То есть необходимо повышение общей устойчивости личности к наркотикам.

Оценка уровня информированности

Цель: Оценить уровень подготовленности участников к обсуждению темы мероприятия.

Ведущий задает несколько вопросов уточняющих уровень информированности участников проблемой наркомании.

1. Существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
2. Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
3. Что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
4. Насколько опасна проблема наркомании среди молодежи?

Обсуждение «Что такое наркотики»

Обсуждение «Как возникает зависимость»

Упражнение «Гора жизни»

Способ проведения: По каждому этапу ведущий делает схематичные рисунки на доске и комментирует.

Рисунок 1. Человек стоит на горе. Эта гора - символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От

падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: веревки, канаты, шнурки, возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество.

Попросите слушателей дополнить этот список - подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

Рисунок 2. Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

Комментарий к рисунку. Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к наркотикам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например: для снятия стресса после конфликта с начальником человек принимает алкоголь.

Рисунки 3,4. Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат - символическое изображение наркотика.

Комментарии к рисунку. Итак, сначала наркотики попадают в «поле зрения» человека; здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берется за «висящий перед ним канат» - наркотик. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает потреблять наркотик все чаще и чаще, он хватается за «второй канат»- возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).

Рисунок 5. Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты - «наркотик». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, он становится похожим на марионетку.

Комментарии к рисунку. Акцентируйте внимание на том, что наркотик превращает человека в марионетку, полностью руководит его действиями.

Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», не думает о других») - это обрыв связей. Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

Рисунок 6а. Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («наркотик»). С горой его связывает только один канат - семья. Семья, желая оградить его от наркотика, ограничивает его свободу. (Очень толстый, плотно натянутый канат).

Комментарий к рисунку. Если человек прекратил прием наркотика и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он

отпустил канат. Но «канат - наркотик» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь - семья. Именно она помогает не упасть человеку.

Рисунок 6б. В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справляться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за канат-наркотик вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому человеку.

Рисунок 7. Человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

Комментарии к рисунку. В этот момент для человека, отказавшегося от наркотиков, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

Обсуждение.

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения).

«Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на первую инъекцию?»;

«Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»;

«Если я уже употреблял внутривенные наркотики, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?».

Игра «Марионетки»

Цель: Дать возможность участнику почувствовать на себе волю другого человека или обстоятельств (например: как наркотик может управлять подвластными ему людьми).

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник. После завершения игры происходит обсуждение, где игравшим предлагается ответить на вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
2. Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. Хотелось ли что-либо сделать самому?

Игра «Спорные утверждения»

Цель: Дать возможность участникам высказать собственное мнение и отношение к мифам о наркотиках.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен», «Совершенно не согласен»,

«Не имею точного мнения». Эти листы прикрепляются в трех частях кабинета.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав все точки зрения, участники могут поменять свою точку зрения и перейти в другую группу.

1. Наркомания – вредная привычка.
2. Лёгкие наркотики безвредны.
3. Наркотики делают жизнь интересней.
4. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
5. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
6. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
7. В жизни нужно попробовать все.
8. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
9. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Упражнение «Ценности»

Цель: Показать, что в конечном итоге наркотик забирает у человека все, что есть ценного и важного в его жизни и саму жизнь.

Участникам предлагается на листочках написать по четыре жизненно важных для них материальных ценностей, увлечений, значимых для них людей. Ведущий предлагает выбрать три любые ценности, от которых участники могут отказаться за дозу наркотика. Затем, ведущий предлагает перевернуть листики, выбрать не глядя три и отдать их за следующую дозу, посмотреть что у них забрали и что осталось. Затем ведущий забирает у участников все оставшиеся листочки.

Упражнение «Отказ»

Цель: сформировать навыки ассертивного отказа

Участники делятся на пары. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

1. Однокурсник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Однокурсник просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
3. Однокурсник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
4. Однокурсник предлагает попробовать наркотик «за компанию».
5. Однокурсник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

6. Однокурсник просит достать для него наркотик.

Список литературы:

1. О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации от 05 сентября 2011г.
2. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – Москва: ТЦ Сфера при участии «Юрайт – М», 2001
3. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами./Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи/ Москва, «Академия», 2005.-184с.
4. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: Руководство по использованию наглядных средств обучения /Под ред. Н.В. Ерховой. - М.: Центр наглядных средств обучения, 2005. - 176с.
5. Профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа: Учеб. Пособие /А.А. Быков, Е.Н. Худякова, Т.И.Бочкарева, Н.В. Шокурова. Самара: СИПКРО,2002.- 226с.
6. Социально – педагогические технологии работы с «трудными детьми»/ авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2014
7. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология). - Москва: Гардарики, 2005
8. Зарецкий В.В. Концептуализация профилактики – шаг к системной деятельности //Профилактика зависимостей. – 2015. - №1. – С.43-67