

**ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ЖӘНЕ
ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨңІРЛІК
ОРТАЛЫҒЫ» КММ**



**КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

**"Жасөспірім-жастар ортасында
психобелсенді заттарды
қолданудың алдын алу" аймақтық
жаттықтырушыларды оқыту бойынша
облыстық семинар-практикумының
материалдары**



Қостанай қ, 2019 ж.

**КГУ «Региональный центр психологической поддержки
и дополнительного образования» управления
образования акимата костанайской области**

"Жасөспірім-жастар ортасында психобелсенді заттарды
қолданудың алдын алу" аймақтық жаттықтырушыларды
оқыту бойынша облыстық семинар-практикумының
материалдары

8 (7142) 51-18-49 Директор

8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия

8-(7142) 37-08-58 Отдел психологической работы

8 (7142) 39-00-33 Зам. директора, методический кабинет

Сайт: <http://rcppido.kz>

Электронная почта: oskc2007@mail.ru

Мазмұны.

Кіріспе.....	2
Тәуелді мінез-құлық: мәні және даму механизмдері. Петренко Е. А., пед.ғылым кандидаты, Психология " бейіні бойынша философия докторы (PhD)»	3
Тәуелділік дегеніміз не, неге ол туындайды? Тәуелділіктен арылу: психологиялық аспект. Баранова А.А., ПҚЖҚББӨО психологы.....	11
Аддиктивтік мінез-құлықтың алдын алу жолдары. Байгенжина Р.К., ПҚЖҚББӨО әдістемелік бөлімінің жетекшісі ..	14
Психоактивті заттарды қолдану белгілері	20
Ата-аналардың жасөспірім тәуелділігін ерте анықтау үшін сауалнама.....	20
Жасөспірімдермен есірткі мәселесін қалай талқылауға болады?.....	22
...	
Жастар топтарында коммуникативтік дағдыларды дамыту мен топтастыруға арналған жаттығулар.....	24

Кіріспе.

Елімізде болып жатқан демократияландыру процестері қоғамымыздың әртүрлі әлеуметтік-экономикалық және қоғамдық-саяси салалары мен құрылымдарын қамтиды. Қазіргі уақытта әлеуметтік-экономикалық сауықтырудың шешілетін проблемаларының арасында кәмелетке толмағандардың тәуелді мінез-құлқын әлеуметтік алдын алудың мемлекеттік жүйесінің принципті жаңа моделін құру маңызды орын алады. Бүкіл әлем халқының есірткі, алкогольді ішімдікті қолдануының, темекі шегудің ұдайы өсуі уақыт талаптарына және әлеуметтік орта жағдайларына жауап беретін жаңа заманауи тұжырымдамаларды қарқынды әзірлеу қажеттігін куәландырады. Бұрын болған жазалау-әкімшілік саясат отбасына, балалар мен жасөспірімдерге медициналық-психологиялық, әлеуметтік-психологиялық, әлеуметтік-құқықтық және әлеуметтік-педагогикалық көмек пен қолдау көрсетудің барабар шаралар кешенінен тұратын қорғаныс-қорғау саясатына ауыстырылуға тиіс.

Бүгінгі таңда психикаға белсенді әсер ететін заттарды қолданудың тәуелділігінің алдын алу нашақорлықпен, уытқұмарлықпен немесе алкоголизммен сырқаттану қаупі факторларының әсерін төмендетуге не болмаса осы ауруларға сезімталдықты төмендететін факторлардың әсерін күшейтуге бағытталған стратегияны білдіреді. Белгілі бір өмірлік жағдайлар психобелсенді заттарды пайдалануды бастауға ықпал етуі немесе кедергі келтіруі мүмкін.

ПАЗ-ы қолдана бастауға кедергі келтіретін қорғау факторларын күшейту және оларға тәуелділікті қалыптастыру қаупі факторларының айқындығын азайту, сондай-ақ кәмелетке толмағандармен алдын алу жұмыстарының жаңа нысандары мен әдістерін табу айқын болып отыр.

ТӘУЕЛДІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ: МӘНІ ЖӘНЕ ДАМУ МЕХАНИЗМДЕРІ

Петренко Е.А.

«Қостанай облысы әкімдігінің Білім басқармасының Психологиялық қолдау және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ директоры, педагогикалық ғылымдар кандидаты, «Психология» бейіні бойынша философия ғылымының докторы (PhD), жоғары санатты психолог.

Адамзат әлемде қанша өмір сүріп жатса, сонша адамдармен қатар кемшіліктер де бірге жасайды. Олар кейде белгілі бір тұлғаны қудалайтын, оған бейбіт өмір сүруге мүмкіндік бермейтін әртүрлі жаман әдет көрінісінде көрінеді. Қазіргі уақытта біз бұл құбылысты тәуелділік деп жиі атаймыз. "Тәуелділік" ұғымы жаңа ұғым, мамандар оны психология және психиатрия саласына жатқызады. Тәуелділік (аддикция) ағылшын тілінен addiction – бейімділік, әдет – медициналық, психологиялық немесе әлеуметтік сипаттағы жағымсыз салдарға әкеп соғуы мүмкіндігіне қарамастан, белгілі бір іс-әрекеттер жасау қажеттілігі.

Тәуелділіктер болады:

- ☐ физиологиялық (химиялық заттар – есірткі, алкоголь және т. б. қолдану әсерінен)
- ☐ мінез-құлықтық (құмар ойындардан, шопингтен, қауіпті мінез-құлықтан және т. б.).

Тәуелділіктің барлық түрлері үшін белсенді затқа құмарлықтың өсуі тән, себебі тәуелді адам дозаны үнемі арттыруға мәжбүр. Адам белсенді затты пайдалануды бақылауды жоғалтады. Тәуелді адамның өмір салты ерекше, оның өмірінде үлкен рөл алатын - оның зиянды әдетіне ғана шоғырланатын тар қызығушылық. Қолдануды тоқтату «тоқтату синдромын» тудырады, бұл тітіркену, мазасыздық, жүрек айну, ауырсыну және жағымсыз сезімдерден арылу үшін психоактивті затты қабылдауға деген ұмтылыспен бірге ілеседі.

Құрғақсөз болмауы үшін мысалдар келтірейін, көпшілігіміз күнделікті өмірде ондаймен кездесеміз. Ең көп таралған **физиологиялық тәуелділік** -бұл, әрине, темекі шегу, бірақ соңғы уақытта темекі өнімдері" қолдануға оңай формаға "эволюцияланды", сондықтан бүгінгі күні темекіге тәуелділіктің жаңа түрі - снюс – шайнайтын темекі проблемасы өткір тұр. Шылым шегуді тастағысы немесе темекі шегудің бұл түрі әлдеқайда қауіпсіз деп адастырып-адам жақсы жаққа емес, одан да нашар жаққа тандау жасайды. Шайнайтын темекіде кемінде 2500 түрлі химикаттар бар (олардың басым бөлігі темекіден шыққан). Улы және тітіркендіргіштерден басқа, шайнайтын темекінің құрамына канцерогендер де кіреді. Темекі құрамында төрт түрлі химиялық

қосылыстар бар, оның ішінде 40-тан астам канцерогендік заттар және кем дегенде обырдың дамуына ықпал ететін 12 заттар бар. Ең алдымен өкпені зақымдайтын түтіннің болмауынан-снюс қауіпсіз және денсаулыққа аз зиян келтіреді және одан кейін темекі түтінінің иісін қалдырмайды деп айтуға болады (жасөспірімдер осыны басшылыққа алады). Алайда салдары бар және оның болары сөзсіз – ерін мен иектің арасына снюспен пакетиктер салу, шамамен 100% жағдайда бұл ауыз қуысының шырышты зақымдануының пайда болуына әкеледі. Сонымен қатар, қызыл иектің рецессиясы болуы мүмкін (тістің түбірі ашылып, иек деңгейі өзгереді). Снюс әуесқойларында жиі қызыл иек эрозиясы мен стоматит байқалады. Тістер өте тез бұзылады. Снюстің негізгі зияны-онда никотин әдеттегі темекіге қарағанда бінеше есе көп. Никотиннің көп болуы – тәуелділік, никотиннің теріс салдары - жүрек-қантамыр аурулары тез пайда болады.

Бүгінгі таңда ең танымал мінез-құлық тәуелділігінің бірі – қолдарынан тастамайтын қазіргі заманғы гаджеттердің болуы. Осындай тәуелділіктен, әдетте, ересек адамдар да зардап шегеді, сондықтан балаларға байланысты қауіптерді көрмейді. Бірақ денсаулыққа кері әсер ететін үдерістерден басқа, мұндай тәуелділік деструктивті мінез-құлықтың пайда болуымен қауіпті екенін және әрекет ету саласы өте үлкен екенін түсіну керек - өлімді насихаттайтын қоғамдастықтан бастап, балаларды қылмыстарға итермелейді, егер "сүйікті ойыншығын" қолдан алып қойған жағдайда өзіне-өзі қол жұмсауға дейін барады. *Мысалы, бірнеше жыл бұрын Мәскеуде жасөспірімнің өзіне-өзі қол жұмсауының қорқынышты тарихы болған. Сегізінші сынып оқушысы 13 қабаттан секіріп, әрине, қаза тапты. Себебі - қорқынышты: осыған дейін екі минут бұрын ата-анасы одан компьютердің мониторын алып қойып: енді "Дота-2" ойынын ойнауға рұқсат бермейміз, деген, бала жәй жауап қайтарған: Мен бары, теледидар қараймын, деп басқа бөлмеге кеткен. Бөлмеде терезені ашып, секіріп кеткен.*

Сұрақ туындайды - кім «зиянды әдетті» пайдалы деп есептейді? – Жоқ, әрине, онда неге кейбір адамдар әйтсе де соған келеді? Білмегендіктен емес екені анық. Жасөспірімдерде – белгілі бір компанияда «өзіміз» болуға мүмкіндік кезеңі, жәй татып көру немесе мақтанышпен бәсті жеңу. Қалай болса да, балалардың жасы ойланбаған іс-әрекеттерге бейім болады, ересек адамдардың міндеті - өз баласының зиянды әдеттеріне балама іздеу және сөйлесу. Зиянды тәуелділіктің пайда болу және даму себептері көп, бірақ олар ақыл-ой саласында емес, эмоциялық-мотивациялық салада жатыр. Адам өзі "ұнайды – ұнамайды" шкаласында ақаудың қалай пайда болғанын, , шын мәнінде жеке тұлға мен ағзаны бұзатын субъективті жағымды қабылдау болғанын байқамайды. Мұның жарқын көрінісі: тәуелділік болған кезде, оның жақындары, айналадағылар дабыл қағады, ал адамның өзі үшін – құптайтын жағдай емес, кейбір жағдайларда тіпті агрессия пайда болады, адам мені ұнатпайды, маған қысым жасайды, тиісе береді деп санайды. Бірақ балалар есірткі саудагерлерінің жақсы ойластырылған желісіне шынымен «барымтаға» айналатын кездер де болады.

2019 жылдың желтоқсанында What's-up мессенджері арқылы қолданушылар мектеп оқушылары арасында таратылатын никотинді сағыз туралы ақпарат жібере бастады. Сондай-ақ, хабарламаға 10 жастағы бала нашар күйде екенін көрсететін бейне тіркелген. Ол ересектер сигналдары мен қимылдарына жауап бермейді. Хабарламада пайдаланушылар балаларды қауіптілік туралы ескертуді сұрайды.

Кейін анықталғандай, оқиға Новосібір қаласының № 203 мектебінде орын алған. Оқу орнының қызметкерлері баланың шын мәнінде оқып жатқанын растады.

Осыған байланысты біздің облыстың ата-аналары да дабыл қағуда, және бұл фактілер бізде ресми түрде тіркелмеген болса да (ҚР ІІМ-нің 2020 жылғы қаңтар айындағы мәліметтері бойынша), мұғалімдерге, мектеп қызметкерлеріне өте мұқият болу керек, өйткені есірткіні таратудың мұндай тәсілі өте шынайы және өте қауіпті. Бұл жағдайда балалар тіпті есірткіні пайдаланып жатқаны туралы білмеуі мүмкін.

Тәуелділік жайында сандармен айтатын болсақ, "Қостанай облыстық психикалық денсаулық орталығы" КМК статистикалық мәліметтері бойынша соңғы үш жылда наркологиялық есепте тұрған кәмелетке толмағандардың саны біртіндеп қысқаруда:

жыл	барлығы	Спирттік ішімдіктер	Есірткі заттар	Улы заттар	Оның ішінде 14 жасқа дейінгі балалар	Спирттік ішімдіктер	Есірткі заттар	Улы заттар
2017	64 (23 қыз)	46 (16 қыз)	14 (3қыз)	4 (4қыз)	12 (8қыз)	8 (4 қыз)	-	4 (4қыз)
2018	49 (12 қыз)	34 (9 қыз)	13 (3қыз)	2	4 (1 қыз)	4 (1қыз)	-	
2019	22 (7 қыз)	16 (7 қыз)	5 (1 қыз)	1	4 (2 қыз)	4 (2қыз)	-	

Бұл жерде темекі шегетіндердің саны келтірілмегеніне назар аударыңыз, өйткені наркологиялық аурулар тізіліміне олар кірмейді, бірақ мұндай тәуелділер өте көп, сіз шылым шегетін адамдардың, әсіресе жасөспірімдердің санының қаншалықты өскенін өзіңіз байқай аласыз.

Бұл тәуелділіктерге ортақ нәрсе - олардың барлығы өз-өзіне сенімділіктің біртіндеп жойылуына, өзін-өзі бағалаудың құлдырауына, әлеуметтік белсенділіктің, жеке тұлғаның мүдделерінің тарылуына, жеке қажеттіліктерімен байланысын жоғалтуға, дамуды және байланыстарды бұғаттауға әкеледі.

Қандай да бір тәуелділік дегеніміз - бұл біреуден немесе адамның өзінен тыс бірдеңемен «бірігіп» қашу, бұл оның жағдайының өзгеруіне әкеледі, ол

қандай да бір себептермен төзбейтін болып саналады және компульсивті әсерден басқа өзін тепе-теңдік қалпына келтірудің басқа тәсілі жоқ.

Тәуелділіктің қарама-қайшылығын екі позициядан қарастыруға болады – ақыл-ой және эмоциялар позициясынан:

- **Ақыл-ой тұрғысынан** мінез-құлықтың конструктивті еместігі айқын байқалады, салдары туралы біледі, бірақ бұл ретте олардан өтіп кетеді деп үміттенеді.
- **Эмоциялық сала тұрғысынан** қарама-қайшылық жайсыздықтан кету талпынысында көрінеді, бұл әрекетке уәждемені қамтамасыз етеді, бірақ бұл неге жаман деген сұраққа жауап айқын емес.

Есірткі заттарына тәуелділіктің болуы ағзаның оларға бейімделуін қажет етеді. Бұл үнемі күшейе беретін абстиненттік синдромның пайда болуына әкеледі. Нерв жүйесі есірткі затына үйреніп, оған "төзімді" болады. Нәтижесінде, есірткіге қатты тәуелділік пайда болады. Есірткі заттары орталық жүйке жүйесінің синаптикалық түзілімдерін зақымдайды және жояды. Өз кезегінде, әртүрлі психостимуляторлар мен психотроптық заттар арнайы тізбектер мен байланыстарды қайта құрады, бұл әртүрлі патологиялары бар функционалдық жүйелердің пайда болуына әкеледі. Бұл процесс орталық жүйке жүйесіне, яғни ағзаның көптеген жүйелеріне және тікелей ішкі органдарға елеулі зиян келтіреді.

Процесті түсіну үшін оны қолданған кезде есірткінің қалай жұмыс істейтінін анықтайық:

- Биохимиялық деңгейде эмоциялық реттеу механизміне кіргенде, есірткі іс-әрекетке жауап ретінде нығайу әсерін тудырады, шын мәнінде деструктивті.
 - Бірінші кезде бұл қуаныш ретінде қабылдануы мүмкін, бірақ ол қажеттіліктерді нақты қанағаттандырмайды және тез жоғалады. Әр жолы ол үшін көп препарат қажет және көп ұзамай ондай қуаныш пайда болмайды.
 - Есірткісіз азап шегеді. Оларды қолдануды жалғастыруға түрткі - бұл азапты жеңілдетуге деген ұмтылыс.
 - Нашақор есірткіні «рахат сезіміне бөлену» үшін тұтынбайды, ол онсыз өмір сүре алмайтындықтан.

Психологиялық тұрғыдан қолайлы және тәуелділікпен зардап шегетін адамның субъективті "жайлылық аймақтары" айырмашылығы неде екенін талдайық. Есірткіге тәуелді емес адамның өмірде көптеген қарапайым оқиғалары, әртүрлі қызығушылықтары бар, бұл оған жайлы аймақ болып табылады. Ол өмірінде бірдеңені өзгерту керек болса, одан шығады. Тәуелді адамның жайлы аймағы ПБЗ әрекет ету кезеңі болып табылады, бірақ егер оның өмірінде әртүрлі оқиғалар орын алса, онда бұл оның жайсыз аймағына айналады.

Сондықтан тәуелді адамды қысқа мерзімде, оның өмірін өзгертіп, шын мәнінде бақытты сәттерден айырады. Мұны түсіну үшін есірткі не екенін сезіну керек.

Әрине, біз бәріміз оны тәуелділік тудыратын бір затпен байланыстырамыз. Оларды қолданудың салдары – түрлі аурулар. Алкоголь – алкоголизм, темекі

шегу, кофе (олар да психобелсенді заттар) тұтыну - тиісінше никотинді және кофеинді тәуелділікті тудыруы мүмкін психобелсенді зат болып табылады. Бірақ ең қауіптісі - есірткі тәуелділігі. Бұған толығырақ тоқтайық.

Есірткі дегеніміз не деген сұрақтың екі түсінігі бар:

1) Психоактивті зат (сананың өзгеруін тудыруы және психикалық және физикалық тәуелділікті қалыптастыруы мүмкін зат);

МЫСАЛ: морфин, кодеин (көкнәрден); никотин (махорка, темекі түрінде); дельта-9-тетрагидроканнабинол (қарасора ішінен); кокаин (кокадан).

2) есірткі (мемлекет еркін айналым үшін тыйым салған психобелсенді зат).

МЫСАЛ: гашиш, героин, ДОБ, ЛСД, МДМА

Яғни, олардың медициналық және әлеуметтік қауіптілігіне байланысты есірткі және күшті әсер ететін заттар есірткі деп аталады. Әр түрлі мемлекеттерде бұл тізімдер әртүрлі, уақыт өте келе жаңаларын енгізеді немесе ескілері сызылады.

Жеңілү үшін есірткінің басты нысаны - синапс. Синапс (грек тілінен синапсис - қосылу) бұл бір нейронның екіншісімен немесе нейронның эффектормен функционалды қосылу аймағы, бұл бұлшықет немесе сыртқы секреторлық темір болуы мүмкін. Синапс ақпараттық ағындарды ұйымдастыруда негізгі рөлге ие. Химиялық синапстар сигнал берумен қатар, оны түрлендіреді, күшейтеді, кодтың сипатын өзгертеді.

Химиялық синапстар клапан ретінде жұмыс істейді: олар ақпаратты тек бір бағытта береді. Қозғаушы және тежегіш синапстардың өзара әрекеттесуі ең маңызды ақпаратты сақтайды және маңызды емесін жояды. Синоптикалық берілістің тиімділігі пресиноптикалық аяқтаудағы кальций концентрациясының өзгеруі есебінен де, постсинаптикалық мембрананың рецепторлары санының өзгеруі есебінен де артуы немесе азаюы мүмкін. Синапстардың мұндай икемділігі олардың жадыны үйрету және қалыптастыру процесіне қатысу үшін алғышарт болып табылады. Синапс синоптикалық берілісті тежеуге немесе керісінше ынталандыруға қабілетті көптеген заттардың әрекеті үшін нысана болып табылады. Электр синапстарда ақпаратты беру аз кедергісі бар және бір жасушаның аксонынан екіншісіне электр тогын жүргізетін коннексондардың көмегімен жүзеге асырылады.

Әртүрлі есірткі құралдарының әрекет принципі бірдей, әртүрлі есірткі сынаамасының субъективті әсерлері мынадай:

- жандандыру, "күші тасу", седативті (босаңсытқан) әсер;
- көңілділік, "қылжақтау", себепсіз күлкі;
- тән ен жан ауруының жоғалуы;
- оргазмға ұқсайтын дене рахатын өткір ойлау;
- галлюцинация, көбінесе - жағымды мазмұнда, «мультики» деп аталатын;
- "әлеммен бірігу" иллюзиясы, шығармашылық күшінің тасуы және т.б.

Есірткіні алғаш қабылдағаннан кейін көпшілікте ересектердің есірткі туралы мәлімдемелері өтірік болып табылатыны қалыптасады, өзін "таңдаулылардың кастасына" қатыстылығын сезінеді, химиялық "бояулар" аясында күнделікті

өмір «сұр» болып көріне бастайды және сынаманы тағы қайталау қалауы өткірленеді.

Есірткіні қолданудың алғашқы тәжірибесі айналадағылармен қақтығысқа алып келеді және мынадай позициялар шешуші болып табылады: "Мен не қаласам, соны істеймін, ешкімге кедергі келтірмеймін, нәтижесінде бақытты боламын, бірақ мен бұрын жақын деп санаған барлық адамдар "болмайды" деп айтады және маған кедергі жасауға тырысады".

Адам ағзасына есірткінің келтіретін зияны адам өмірінің белгілі бір саласына жата алмайды, ол теріс, ал көптеген жағдайларда биологиядағы, психологиядағы, социумдағы және моральдік-адамгершілік саладағы өлімге әкеп соқтырады(слайдтағы әрбір тармақ бойынша ақпарат).

Маңызды ақпаратты жасөспірімдерге, балаларымызға жеткізуге тырысу барысында бізде жаңа проблема - алдын-алу стереотиптері және олардың салдары пайда болады. Қазіргі әлемде есірткінің зияны туралы ақпарат жеткілікті, сол жасөспірімдер оның зардаптары, оны қалай және қайдан алу керектігі туралы бұрыннан қалыптасқан ересектерге қарағанда жақсы біледі. Есірткі заттарын таратудың, өткізудің жаңа тәсілдері қарқын алуда.

Өткен жылдың ақпан айында "Наша газета" апталығының тілшілері журналистік тексеру барысында облыс орталығында ғимараттардың қабырғаларында көп мөлшерде "KST 420", "Скорость", "ШПЕК", сондай-ақ есірткі заттарының атаулары жазылған шифрленген жазулар пайда болғанын анықтады. Жазулар барлығы ұйықтаған кезде таңғы 4-5 кезінде, таңертең 7-8-да полицияда ауысым кезінде жазады. Бұл жарнама жақсы төленеді, ал темекі қоспасының өзі 0,5 грамм үшін 7 000 теңге.

Ағымдағы жылдың қаңтар айының басында Шығыс Қазақстанда Өскемен қаласында осындай жағдай ушығып кетті. Және бұл шынымен өткір мәселе. Әр ай сайын есірткі сатуды ұсынатын интернет-дүкендер ашылып жатыр. Жастар ортасында мұндай ақпарат тез және астыртын тарайды.

"Есірткі құралдарын, психотроптық заттар мен прекурсорларды насихаттау және заңсыз жарнамалау" бабына сәйкес, жазуларды жазу үшін 500 АЕК дейін айыппұл түрінде жауапкершілік көзделген. Бірақ мұндай шаралар 2019 жылы қабылданған, ал 2020 жылдың 11 қаңтарынан бастап граффити-жазулар арқылы есірткіні насихаттау мен жарнамалау үшін жауапкершілікті қатандататын қылмыстық заңнамаға түзетулер енгізілді. Енді синтетикалық немесе өзге де есірткілерді насихаттайтын адамдар үшін қылмыстық жауапкершілік белгіленген. Ол бойынша жаза 3 жылға дейінгі мерзімге бас бостандығынан айыруды көздейді. Егер бұл қылмыс жасалса:

- ☐ адамдар тобымен;
- ☐ бірнеше рет;
- ☐ білім беру ұйымдарында немесе адамдар көп жиналатын жерлерде;
- ☐ БАҚ немесе электрондық ақпараттық ресурстарды пайдалана отырып;
- ☐ қызмет бабын пайдалану арқылы;

- онда жаза 3 жылдан 6 жылға дейінгі мерзімге бас бостандығынан айыру түрінде белгіленеді.

Алғашқы нәтижелер бар. 15 қаңтарда Қарағандыда полиция қызметкерлері есірткіні тарататын интернет-ресурстар көрсетілген хабарландыруларды желімдеген екі жергілікті тұрғынды ұстады. Ұсталғандардың екеуі де наркологиялық есепте тұр, қылмыстық жауапкершілікке тартылған, соның ішінде есірткі сатқаны үшін де.

Қоғам қолданатын алдын алу шаралары әрдайым тиімді бола бермейді. Неліктен бұл болып жатыр? Есірткінің зияны туралы «Нашақорлық - зиянды және қауіпті» дегенде неге сүйенеді, мұндайда жасөспірім не ойлайды: «Егер бұл солай болса, қызық екен, бірақ неге олар осыған жүгінеді? Татып көру керек...» немесе «Қауіпті - бұл керемет және романтикалық! Біз тәуекелді жақсы көреміз ғой». «Есірткі балаларға әсіресе зиянды» деген сөзге біз «ал біз енді бала емеспіз ғой! Бұл өзіңізге және басқаларға дәлелдеудің тамаша тәсілі, - дегенді естиміз.

Ойлану үшін кейбір фактілерді келтірейін:

- есірткіге тәуелділіктің пайда болуы - тек қана жасөспірімдер мен жастардың проблемасы, ересектер оларды өте сирек қолдана бастайды;
- есірткінің таралуы оларға заңды санкциялардың қатаңдығына байланысты емес, бірақ ол жалпы әлеуметтік-экономикалық жағдайға нақты байланысты;
- Біз есірткі туралы сөйлескендердің шамамен 90% -ы олармен ешқашан кездеспеген.

Тәуелділіктің түрлі нысандары өзара байланысты екенін атап өту керек. Аддикции құбылысы нақты немен байланысты болғанына қарамастан, көп жағдайда әмбебап сипатқа ие. Олардың біреуінен бас тарту басқасының пайда болу қаупін арттырумен қатар жүреді. Химиялық нысанмен және химиялық емес (мінез-құлықтық паттерндермен, мысалы, интернет белсенділігімен немесе құмар ойындармен байланысты) аддикциямен байланыс байқалады. Әдетте тәуелділік біршама зиянсыз формалардан бастап өсе келе дамиды, оны "Кіру қақпаларының гипотезасы" деп те атайды, мысалы, нашақорлар арасында темекі шегпейтіндер болмайды.

Нашақордың «тұлғалық портреті" бар ма? Ия, ол бар және оның кейбір сипаттамалары мынадай. Наркоманда өмірлік құндылықтар жүйесі нашар қалыптасқан, және диффузды өзін өзі тану (эгоиденттілік) байқалады. Нашақор өзінің сәтсіздігінің себептерін, проблемаларын өзінен тыс жерден іздейді, яғни оның сыртқы бақылау локусы басым. Есірткіге тәуелді адамдарда күйзеліске төзімділігі төмен. Тұлғаның қорғаныс механизмдерінің жеткіліксіздігі және соның салдарынан эмоционалды реттеу механизмдерінің жетілмегендігі.

Кәмелетке толмағандардың есірткіні қолдана бастайтын себептерінің екі тобы бар - ішкі және сыртқы.

Ішкі себептерге жатады:

- Жаңа, ерекше өмірлік тәжірибе алуға ұмтылу;
- Өмірді сүреңсіз және қызықты емес ретінде қабылдау;
- Қызығушылық;
- Өзін өзі растау;
- "Ұмытуға" ұмтылу, мәселелерден кету;

- Гедонистік нанымдар;
- Мінез акцентуациясы;
- Наразылық реакциясы

Есірткі сынамасының сыртқы себептері:

- Есірткі тұтыну таралған әлеуметтік орта;
- Психологиялық манипуляция;
- Ата-аналармен және құрдастарымен қарым-қатынастағы мәселелер;
- Шектен тыс өбектеу тәрбие стилі;
- Жоғары стресс деңгейі;
- Бос уақытты дұрыс ұйымдастырмау, бос уақыттың артық болуы

ТМД елдерінің жастары арасында соңғы үш жылда жүргізілген әлеуметтік сауалнама нәтижелері негізінде есірткіні тұтынудың кейбір тежеуші факторлары анықталды. Бірінші орынға, респонденттердің 92% - ы денсаулыққа есірткі келтіретін зиянды қойды. 81% нашақор болудан қорқады, 43% СПИД жұқтырудан қорқады деп жауап берді. 22% респондент есірткі қолдану теріс қылық деп санайды, 13% қатысушы респондент достарының құптамауы олар үшін маңызды екенін көрсетті. Және 8% - есірткі заттарының жоғары құнын тежеуші факторлардың бірі деп санайды.

Тиімді алдын алу үшін есірткілер жастар проблемаларының алғашқы себебі емес, олардың көрінісі, симптомдары болып табылады деп түсінген жөн. Бұдан басқа, қоғамға әлеуметтендірудің қандай бұзушылықтары жастардың есірткіге тәуелділігін арттыратынын анықтап, оларды тегістеумен жұмыс істеу қажет. Отбасына, білім беру мекемелеріне кәмелетке толмағандардың есірткіге тартылу қаупін төмендететін жеке қасиеттерін тәрбиелеу керек. Мемлекет пен қоғам тұтастай алғанда, психобелсенді заттарды қолдану орынсыз, "сәнді емес" мінез-құлық болып табылатын әлеуметтік ортаны моделдеу қажет және осымен бір мезгілде эмоциялық тартымды баламаларды ұсыну қажет.

Қорытындылай келе, біз кәмелетке толмағандарды барлық қолжетімді әдістер мен құралдарды пайдалана отырып, қазіргі шындыққа сәйкес ақпараттандыруымыз керек деп айтқым келеді. Мекемелерде жұмыс күшейтілген түрде жүргізілуі тиіс, ал бізде ол мүлдем жоқ, немесе ол нашар, балалар үшін қызықсыз түрде жүргізіледі. Олар, әдетте, жасөспірімдер ересектерге қарағанда жақсы ақпараттандырылатындығына сілтеме жасап, сондықтан неге бұл тақырыпты тағы көтеру керек?-дегенді білдіреді. Тек алдын алу әңгімелерін өзгерту қажет, оларды тренингтік немесе ойын түрінде жасау керек, жасөспірімді қызықтыра білу және өзіне тарта білу керек.

ТӘУЕЛДІЛІК ДЕГЕНІМІЗ НЕ, НЕГЕ ОЛ ТУЫНДАЙДЫ? ТӘУЕЛДІЛІКТЕН АРЫЛУ: ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТ.

Баранова Анастасия Андреевна,

Қостанай облысы әкімдігі Білім беру басқармасының «Психологиялық қолдау және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ психологы.

Тәуелділік (аддикция) –психикалық жай-күйін өзгерту арқылы шындықтан кетуге бағытталған мінез-құлық: қызметтің белгілі бір тәсілдерінде бекіту; психикалық жай-күйін өзгертетін заттарды тұтыну арқылы.

Тәуелділік мидың құрылымын өзгертеді, бірақ бұл дәрімен емдеуге болатын ауру емес, бұл біз үйренетін әдет. Медициналық ұйымдар тәуелділікті сыйақы жүйесін, мотивацияны, есте сақтауды және бас миының басқа да құрылымдарын қозғайтын созылмалы ауру ретінде анықтайды.

Эмоциялық реттелудің мәні

Ситуация қажеттіліктерге жауап береді / жауап бермейді

Туындайды оң / теріс эмоциялар

Әрекет жалғасады / тоқтатылады

Тәуелділік кезінде реттелудің бұзылуы

Бір нәрсе қажеттілікті қанағаттандырудың елесін береді. Оң эмоциялар пайда болады, яғни нығайту. Әрекет, ең жақсы мағынасында мәнсіз, қайта-қайта қайталағысы келе береді.

Тәуелділік таңдау жасау және өз әрекеттерін басқару мүмкіндігінен айырады және оны бір немесе басқа затты (алкоголь, есірткі, дәрілік препараттар) қабылдауға деген тұрақты ниетімен алмастырады.

Іс-әрекет, шын мәнінде, деструктивті, бірақ қажеттілікті иллюзиялық қанағаттандыратын.

"Өзін өзі нығайту" түрінде оң эмоциялар

Іс-әрекетті қайталауға уәждеме

Әдеттер ерекше ниетсіз қалыптасады, ал дағдылар - саналы түрде. Тәуелділік өзінің мәні бойынша дағдыларға түсінігіне жақын. **Әдеттер біз қайта-қайта бірдеңе жасағанда қалыптасады.** Әдеттер тамырға сіңеді. Привычки укореняются. Олар гендерге байланысты емес және қоршаған ортамен анықталмайды.

Ақыл-ой тұрғысынан:

Мінез-құлықтың терістігі айқын. Салдарлары туралы білесің, бірақ ол сенен өтіп кетеді деп үміттенесің.

Эмоциялық сала тұрғысынан:

Ыңғайсыздықтан қашу, бұл мотивацияны қамтамасыз етеді.

Неге бұл жаман, деген сұраққа жауап анық емес.

Өзін-өзі ұйымдастыру жүйелеріндегі әдеттерді қалыптастыру негізінде "аттрактор" деген ұғым жатыр. Аттрактор-бұл қиын (динамикалық) жүйедегі

тұрақты жағдай. Аттракторлар жиі тегіс беттегі шұңқырлар немесе ойықтар сияқты көрінеді. Жазық беттің өзі жүйе қабылдай алатын көптеген жағдайларды бейнелейді.

Жүйені (адамның) жазық бетпен сырғанайтын доп ретінде елестетуге болады. Ақыр соңында доп аттрактордың ойығына түседі. Ал одан қайтып шығу оңай емес.

Тәуелділік – дәл осындай аттрактор. Сонда адам мен есірткі затының арасындағы қарым-қатынас – бұл кері байланыс ілмегі, ол өзін-өзі бекіту дәрежесіне жетті және басқа ілмектермен байланысты. Бұл үйренуді қамтамасыз етеді. Кері байланыстың мұндай ілмектері жүйені (адам және оның миы) аттракторға түсіреді, ол уақыт өте келе үнемі тереңдейді.

Жақын болашақ

Қажеттіліктерін қанағаттандыру елесі

Оң жағдай

Алыс болашақ

Медициналық, әлеуметтік, психологиялық проблемалар

Жалпы эмоциялық теңгерімнің келеңсіз полюске ығысуы.

Тәуелділік үшін қандай да бір затқа деген ұмтылыстың болуы тән. Бұл зат уақытша жеңілдік әкеледі. Оның әрекеті аяқталғаннан кейін, адамды жоғалту, көңілі қалу және мазасыздық сезімі басады. Тыныштану үшін адам сол затты қайтадан қабылдайды. Барлығы қайта-қайта қайталаана береді. Көптеген қайталаулардан кейін нашақор адамның дозаны жоғарылатуы табиғи болады және бұл синаптикалық қозудың әдеті мен негізгі заңдылығын одан әрі күшейтеді.

Тәуелділікті бекітуге кері байланыстың басқа да байланысқан ілмектері де әсер етеді. Мысалы, әлеуметтік оқшаулау, тек тәуелділік фактісімен күшейтіледі. Нәтижесінде тәуелді адамда адамдармен қарым-қатынасты қалпына келтіру және салауатты өмір салтына оралу мүмкіндіктері азая береді.

ПБЗ сыналасына не итермелейді?

Қызығушылық

Қиындықтан арылғысы келеді

Әлеуметтік қысым

Өзін-өзі растау

Эмоционалды проблемалар

Тәуелділіктің алдын алу тәсілдері

Ақпараттандыру

Қарым-қатынас дағдыларын дамыту

Эмоциялық саланы дамыту

Денсаулық құндылықтарын нығайту

Бос уақытты ұйымдастыру.

Тәуелділік саналы таңдаумен, нашар мінезімен және қолайсыз балалық шақпен еш байланысы жоқ (дегенмен соңғысы тәуекел факторы болып саналады). Бұл кері байланыстың өздігінен бекітілетін ілмектерін қайталау арқылы қалыптасқан әдет. Тәуелділік адамды толығымен таңдаудан айырмаса да, одан құтылу әлдеқайда қиын, өйткені ол өте терең тамырын жаяды.

Тәуелділіктен құтылу: психологиялық аспект

Кезең 1: мәселені түйсіну.

Міндеттер:

-Тәуелділіктің болу фактісін және жағдайдың бақылаудан шыққанын мойындау

- ПБЗ пайдаланумен байланысты бөлшектерді нақтылау

Кезең 2: мотивациялық талдау

Міндеттер

- Неліктен дәл қазір жағдайды өзгерткенін және оны не үшін жасау керектігін білу

- Тәуелділіктен бас тартқан жағдайда, жақсы жаққа дәл не өзгертетінін түсіну

Кезең 3: Екінші реттік пайданы талдау

Міндеттер

- Субъективті пайда әкелетін тәуелділіктің жеке мәнін ұғыну

- Тәуелді мінез - құлықтың әлі күнге дейін сақталуының себептерін талдау

Кезең 4: Ниетін нығайту

Міндеттер

- Тәуелділіктен арылғаннан кейін, жүзеге асырылатын жоспарларды құру

- Тәуелді мінез-құлықты жалғастырудың теріс салдарын талдау

Кезең 5: Ресурстар мен кедергілер

Міндеттер

- Тәуелділіктен арылуға болатын ресурстарды іздеу

- Ықтимал кедергілерді белгілеу, оларды еңсеру тәсілдерін жоспарлау

Кезең 6: Әлеуметтік қолдау

Міндеттер

- Өзара тәуелді қатынастарды анықтау және олардың үзу

- Тәуелділіктен нақты құтылуға үшінші тұлғаларды тарту үшін мүмкіндіктерді іздеу

Кезең 7: Оң ерекшеліктер

Міндеттер

- Тәуелділік мәселесі өзекті болмаған кезде өмірлік жағдайларды іздеуПоиск жизненных ситуаций, когда проблема зависимости не актуальна

- ПБЗ тұтынуды ахуалдық бақылауға үйрету ("дәл бүгін ішпеймін»)

Кезең 8: Шаблонды бұзу

Міндеттер

- ПБЗ тұтыну үлгісін іске қосатын сәттерді анықтау және оларды болдырмау

- Шын мәнінде, пайдаланудан БАС ТАРТУ (немесе ахуалдық, бақыланатын пайдалануға көшу)

Кезең 9: Балама

Міндеттер

- ПБЗ-дан бас тарту нәтижесінде фрустрацияланған қажеттіліктердің рефлексиясы ("жоғалту жағдайы»)

- Қажеттіліктерді қанағаттандырудың балама жолдарын іздеу және жүзеге асыру

Кезең 10: Нығайту

Міндеттер

- Өз мінез-құлқын бақылауды қайтару фактісін сезіну
- "Зиянды әдеттерді" қайта қарағаннан кейін болған оң өзгерістерді нақтылау»

АДДИКТИВТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Байгенжина Римма Каскировна,

*ПҚжҚББӨО әдістеме бөлімінің
жетекшісі*

Нақыл әңгімеі. Өзен бойымен келе жатқан жолаушы балалардың қатты айғайларын естиді. Жағаға қарай жүгіріп келіп, ол өзенде батып бара жатқан балаларды көріп, оларды құтқаруға ұмтылды. Жанынан өтіп бара жатқан адамды байқап, оны көмекке шақыра бастады. Ол су бетінде қалықтаған балаларға көмектесе бастады. Үшінші жолаушыны көріп, олар оны көмекке шақырды. Бірақ, олардың шақырғанына қарамастан, ол аяғын жылдам басып кетіп бара жатты... «Балалардың тағдыры саған бәрі бір ме?», деп сұрады құтқарушылар. Үшінші жолаушы: «Екеуің құтқаруға жеткілікті екеніне көзім жетіп тұр. Мен бұрылысқа дейін жүгіріп барып, балалар неге өзенге батып жатқанын біліп, оны болдырмауға тырысамын», деп жауап берді. Пікір қажет емес болуы мүмкін. Алайда, бәрін өз орнына қояйық. Бұл астарлы әңгіме әр түрлі мәселелерді шешудің мүмкін тәсілдерін көрсетеді. Суға батып бара жатқан балаларды ауруханалар мен оңалту орталықтарын салу арқылы құтқаруға болады. Осымен айналысу қажет, әрине, кәсіби мамандар айналысып та жатыр. Біздің, педагогтар мен ата-аналардың, міндеті – «өзен бұрылысына дейін жүгіріп барып, балалардың суға батуын болдырмау», яғни қажетті уақытта қасынан табылу.

Қазіргі заманғы адамзат мәселелерінің бірі - жастар арасында түрлі тәуелділіктің артуы.

Психологтар бүгінгі күнгі адамдардың – жас баладан бастап, ересектерге дейін компьютерге тәуелді болып отырғанына куә болып отыр. Бұл адам санасын ғаламтор жаулап жатыр дегенді білдіреді. Жасөспірімдердің түрлі психологиялық тәуелділіктері олардың өз бос уақыттарын дұрыс ұйымдастыра білмеуден, ата-ана назарының аздығынан және т.б. туындайды.

Аддиктивті мінез-құлық (addictive behavior) – психологиялық күйді өзгертетін түрлі заттарды, соның ішінде алкоголь мен темекі шегу, оларға деген тәуелділік пайда болғанға дейін теріс қолдану. Аддиктивті мінез-құлық шығуына отбасы негізгі орын алады.

Тәуелді мінез-құлық өзіндік ауқымды әлеуметтік мәселені тудырады. Өйткені бұл формада мынандай негативті жағдайға ұшырайды: еңбекке

жарамдылығын жоғалтады, ортамен жиі қақтығысқа түсуі, қылмыс жасауға дейін апарады.

Ежелден әр түрлі тәуелді мінез-құлық формаларын жат әдеттерге жатқызған, мысалға: алкоголизм, мөлшерден тыс тамақтану, құмар ойындар және т.б. жатады

Қазіргі медицинада кеңінен қолданылатын патологиялық әдеттер термині бар, белгілі бір затты қолданылуда шектен тыс тәуелді немесе аддиктивті мінез-құлық таныту - теріс қылық деген мағынаны білдіреді.

Аддиктивті мінез-құлық тұлғаның девиантты мінезінің бір түрі. Қазіргі кезде тәуелділіктің мынандай түрлері тараған:

1. Психоактивті заттар.
2. Алкоголь
3. Тамақ.
4. Әртүрлі ойындар.
5. Жыныстық қатынастар.
6. Діни ошақтар

Тәуелділік, жалпы алғанда, өмірдің басқа салаларына қанағаттанбауды білдіреді. Адамды қоғамдық өмірден алыстатып, шын өмірді ұмыттырады. Интернет пен компьютерге тәуелді адамдар интернет қолданбайтын адамдардың қасында өздерін мазасыз сезіне бастайды. Қоғамға жабайы тұлға болу көбінесе компьютермен көп уақыт өткізетін балаларда байқалады. Мысалға, мектеп немесе достарының ұйымдастырған саяхат, пикник және әртүрлі іс-шараларға қатыспайтын балалардың ең жақсы досы компьютер болып табылады. Ол балалар әрдайым интернетті немесе компьютер ойынын ойлап, проблемаларды ұмыту үшін немесе көңіл-күйлері нашар болғанда компьютердің басына отырады. Бұл үшін көп ақша жұмсаулары да мүмкін. Ұйқылары бұзылып күндіз бен түні ауысып кетеді. Ұйқысыздықтан денсаулық проблемалары, ұмытшақтық пайда болады. Интернет тәуелділігінің карта ойындарындағы құмарлыққа ұқсас жақтары көп болады. Бір ғана маңызды айырмашылығы материалдық шығынның болмауы. Жалғыздық, тек қана компьютер, гаджетпен араласу жасөспірімді психобелсенді заттарды пайдалануға әкеліп соқтырады.

Тізбектелген объектілерден келесі тәуелді мінез-құлық формалары көрсетіледі:

- химиялық тәуелділік (темекі шегу, таксикомания, анаша шегу, дәрі- дәрмек, араққа құмарлық);
- тамақтанудың бұзылуы (мөлшерден артық тамақтану, аш болу, тамақтан бас тарту);
- гэмблинг-ойынға тәуелділік (компьютерге тәуелділік, азартты ойындарға құмарлық);
- сексуалды аддикция (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм);
- діни деструктивті мінез-құлық (діни фанатизм, сектаға бару);
- заманның өзгеруіне байланысты тәуелді мінез-құлқының жаңа бір формалары етек алуда: бүгінгі күні компьютерлік тәуелділік кең жайылуда.

Соңғы уақытта аддиктивтік мінез-құлықтың алдын алу психобелсенді заттарды пайдалануды бастауға ықпал ететін негізгі психологиялық және әлеуметтік факторларға бағдарланған әртүрлі модельдер мен тәсілдердің әзірлемелерімен қамтамасыз етіледі. Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алудың көптеген модельдері әзірленді. Аддиктивтік мінез-құлық түсінігі әртүрлі. "Addiction" ағылшын тілінен аударғанда тұлғаның мінез-құлқының бір түрі - бейімділік, зиянды әдет. Аддиктивтік мінез-құлықтың мәні - кейбір заттарды қабылдау немесе белгілі бір заттарға немесе қызмет түрлеріне назар аудару арқылы өзінің психикалық жағдайын өзгертуге ұмтылыс болып табылады.



Жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлқы мәселесін шешудегі жаңалық - бұл екпінді нашақорлықтан жеке бастың проблемаларына ауыстыру.

Жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлқының алдын-алу мәселелерінде профилактика психоактивті заттарды (ПАЗ) қолданудың себептері мен жағдайларын анықтауға және жоюға, бірқатар аурулардың теріс жеке, әлеуметтік және медициналық салдарын болдырмауға және жоюға бағытталған әлеуметтік, тәрбиелік және медициналық-психологиялық шаралар жиынтығы ретінде қарастырылады.

Аддитивті мінез-құлық негізінен жасөспірім кезіндегі жасқа байланысты психологиялық және физиологиялық өзгерістердің ауқымында болады. Психобелсенді заттарды қолдануға белгілі бір дайындығы бар жасөспірім мінез-құлықтың келесі формаларының болуымен сипатталады: жеке психикалық (эмоциялық немесе зияткерлік) және әлеуметтік артта қалуы, ерік-жігер жетіспеушілігі, бағыну, көшбасшыға еру, оның ішінде жағымсыз

жайларға; кез-келген жолмен, кейде мүмкіндігінше тез, ләззат алуға деген ұмтылыс; жаңа әсерлер мен сезімдерге деген құштарлық; мінез-құлықты, эмоцияны икемді түрде реттей алмау, іс-әрекеттегі импульсивтілік, психикалық күйзелістерге, жанжалдарға төмен тұрақтылық; өзін-өзі дұрыс бағаламау - артық эмоционалдық, алаңдаушылыққа ықпал ететін жоғары немесе төмен бағалау.

Мінез-құлықтың бір түрі-бұл психобелсенді заттарды қолдану.

Өзінің бағыты бойынша әртүрлі алдын алу іс-шараларын жүргізу кезінде тәжірибеде аудиторияны ПБЗ-ны (алғашқы алдын алу) сынамаған және алғашқы сынаманы жасаған, бірақ қолданылатын затқа физикалық тәуелділігі жоқ жасөспірімдерге бөлу сирек кездеседі. Мұнда аддиктивтік мінез-құлықтың алдын алу әдістері мен тәсілдерін анықтау үшін проблеманың тереңдігін зерттеу және көру керек.

Профилактикалық жұмыстың тиімділігі мен нәтижелілігі негізгі қағидаттарды сақтаумен анықталады:

1. Жан-жақтылығы. Тәуелді мінез-құлықтың барлық түрлері үшін қауіп факторларының бірлігі тек тәуелді мінез-құлықты ғана емес, сонымен бірге жасөспірімнің ішкі стрессінің алдын алуға бағытталған шаралар жиынтығын анықтайды, ол тек ПАЗ заттар түрінде көрінбейді, мысалы, агрессия немесе жағымсыз мінез-құлық түрінде көрінуі мүмкін. Яғни, аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу - жалпы девиантты мінез-құлықты болдырмау.

2. Алдын алу және диагностика бірлігі. Бұл қағида екі аспектіде жүзеге асырылады: біріншіден, профилактикалық жұмыстың алдында кешенді диагностикалық тексеру кезеңі жүргізіледі, оның негізінде бастапқы қорытынды жасалады және профилактикалық жұмыстың мақсаттары мен міндеттері қалыптастырылады. Екіншіден, алдын алу мектептегі барлық қызметтердің іс-қимыл жиынтығын талап етеді, олар өзгерістер динамикасын, мінез-құлық, жеке тұлғаның іс-әрекетін, жұмыс барысында адамның эмоциялық жай-күйінің динамикасын бақылауды назарда ұстайды.

Диагностика нысаны зерттеу, **сауалнама, тестілеу, сарапшылардан сұрау, шығарма, бақылау** арқылы мониторинг болуы мүмкін. Кейінгі статистикалық өңдеумен байланысты нашарлық проблемалары туралы жасөспірімдер арасында сауалнама негізінде жасырын зерттеу жүргізу тиімді, мұнда сіз мыналарды қадағалай аласыз:

- Жасөспірімдер ортасындағы жанжал деңгейі;
- ПБЗ-ға қызығушылықтың пайда болу себептері;
- ПБЗ қабылдау мүмкіндігін өзгерту;
- Отбасылық қатынастарды оңтайландыру;

Респонденттердің өз көзқарасы бойынша мәселені шешудің тиімді жолдарын табу.

3. Конструктивтілік. Алдын алу басынан бастап рационалды мінез-құлықты орнатады. Конструктивті профилактика аддиктивтік мінез-құлықтың алдын алуға қызмет етеді және тұрақты сау тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді.

4. Әсердің жетекші сипаты. Тиімді мінез-құлыққа тұрақты оң ұстанымдарды құру.

5. Кешенділік, әлеуметтік кеңістіктің, отбасының және жеке тұлғаның әртүрлі деңгейлерінде әсер етуді ұйымдастыру.

6. Қатысушылардың жеке мүддесі мен жауапкершілігі.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуды ұйымдастырудың негізгі әдістері мен тәсілдерін қарастырайық:

- **Салауатты өмір салтын ұйымдастыру.** Ол денсаулыққа, қоршаған ортамен және өз ағзасымен үйлесімділікке жеке жауапкершілік туралы ұғымдардан туындайды. Салауатты өмір салтына дұрыс тамақтану, тұрақты физикалық белсенділік, жұмыс және демалыс режимін сақтау, табиғатпен байланыс, артықшылықты жою жатады. Мұндай стиль экологиялық ойлауға негізделген және қоғамның даму деңгейіне байланысты. Бастауыш мектеп жасынан бастап тәрбиелеу, мысалы, отбасымен бірге таңертеңгілік жаттығулар, сыныптағы физикалық минуттар, сыныпқа арналған денсаулық күндері, мектеп, табиғатқа шығу және басқа да шаралар, профилактикалық бұқаралық іс-шаралар. Олар мынадай компоненттерді қамтиды: мультимедиялық презентация, бейне және слайдтық материалдарды көрсету, интерактивті ойындар, әртістердің қойылымдары, шоу-бағдарлама, викториналар, конкурстар негізінде пікірталас.

- **Тәрбие моделі,** оның шеңберінде аддиктивтік өмір салтын тұрақты қабылдамау қалыптасады. Бастауыш сыныптардағы балаларда ПАЗ заттарды қолдануды тудыратын жағдайларға төтеп беру дағдылары жинақталады. Бұл әдіс психологиялық топтық тренинг түрінде жүзеге асырылады. Психотерапияда тренинг - өзін-өзі тану және өзін-өзі реттеу, қарым-қатынас және тұлғааралық қарым-қатынас дағдыларын, коммуникативтік және кәсіби біліктерін дамытуға бағытталған психотерапиялық, психокоррекциялық және оқыту әдістерінің жиынтығы.

- **Ақпараттануы.** Әдіс қауіп төндіретін нақты жағдайлар туралы ақпарат беруге негізделген. Әңгімелесу, дәрістер, арнайы әдебиеттерді, бейнефильмдерді зерделеу түрінде өткізілуі мүмкін. Алдын алу мәселелері бойынша ақпараттық материалдар әзірлеу, балалар, жастар, ата-аналар, педагогтар үшін материалдар (буклеттер, кітапшалар, парақшалар, бетбелгілер, жадынамалар) әзірлеу.

Мектеп психологтарын тарту арқылы жұмыс істеу әдістері:

- **Аутогендік жаттығу** – релаксациялық тәсілдердің көмегімен психикалық өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеруге бағытталған әдістеме. Релаксация деп барлық ағзада немесе оның кез келген жүйесінде сезілетін психофизиологиялық белсенділіктің төмендеуімен сипатталатын сергектік жағдайы түсініледі.

- **Мінез-құлық психотерапиясы** мінез-құлықтың жаңа стереотиптерін құру немесе бейімделмейтіндерді басу үшін қолданылады. Мінез-құлықты басқару белгілі бір реакция тудыратын ынталандыруларды ұсыну, сондай-ақ сыртқы ортаны ұйымдастыру және оны бақылау арқылы жүзеге асырылады. Сыртқы ортаны белгілі бір жолмен ұйымдастыра отырып, адамның белгілі бір мінез-құлық қалыптастыруға болады.

- **Арт-терапия** - бұл бейнелеу шығармашылығы сабақтарына негізделген психотерапия, психокоррекция және оңалту бағыты. Бұл әдіс символдық қызмет ретінде өнерді пайдалануға арналған. Арт-терапиялық технологияны пайдалану

жоғары психикалық функциялардың дамуына, психикалық денсаулықты сақтауға және нығайтуға ықпал етеді.

Әлеуметтік маңызды дағдыларға белсенді әлеуметтік оқыту.

а) **тұрақтылық тренингі** теріс әлеуметтік әсерге, оның барысында девиантты мінез-құлыққа деген көзқарастар өзгереді, жарнама стратегияларын тану дағдылары қалыптасады, құрдастарының қысымы кезінде «жоқ» деп айту қабілеті және т.б. дамиды;

б) **ассертивтілік тренингі** аддиктивтік мінез-құлық эмоционалдық бұзылулармен, жасөспірімнің денсаулығына тікелей байланысты деген көзқарасқа негізделген;

в) **өмірлік дағдыларды қалыптастыру тренингі** – бұл қарым-қатынас жасай білу, өзіне жауапкершілік қабылдау, мақсат қою, өз позициясы мен мүдделерін қорғау, өзін-өзі бақылау дағдылары, сенімді мінез-құлық.

г) **волонтерлік қозғалыс** балалар мен жасөспірімдер арасында ПБЗ алдын алуды ұйымдастырудың тиімді және перспективалық нұсқаларының бірі болып табылады. Волонтерлік қозғалысқа қатысушылар көшбасшылық қасиеттері бар, өмірлік ұстанымы бар оқушылар бола алады. Волонтерлік қозғалыстың негізі "теңімен тең" әдісі болып табылады. ең бастысы, білімді таратуға жасөспірімдердің өздері қатысады. «Тең-теңімен» әдісінің артықшылығы мынада: жасөспірімдердің ішкі ортасын, оның қажеттіліктері мен проблемаларын жақсы білетін жасөспірім еріктілер өз құрдастарымен тез байланыс орнатып, алдын-алу жұмыстарын неғұрлым белсенді, шығармашылық және тиімді етуге қабілетті. Осы бағыттағы басты мақсат-Волонтерлік қозғалыстың жаңа мүшелерін тарту, ұжымдық қызмет түрінде ПБЗ-ға балама беру жасөспірімдерде оң, әлеуметтік маңызды жеке қасиеттерді қалыптастыруға мүмкіндік береді. Кіші сынып оқушыларының алдында Волонтерлер СӨС-ті жарнамалайды, кіші сынып оқушылары үлкендерге еліктегенде, сау болу сәнді екенін түсінеді.

- Медиация – бұл әсер ету әдісі, нәтижесінде эмоциялық және когнитивті шиеленіс қана емес, қатысушылар өздерінің рухани, психологиялық және әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандыра отырып, рахат алады.

Осылайша, аддиктивтік мінез-құлыққа бейімділікті төмендету мақсатында жасөспірімдермен профилактикалық жұмысты ұйымдастыруда негізгі қағидаттарды ескеру және ата-аналарды, әлеуметтік, жасөспірім орналасқан ұжымды (сынып, мектеп) тарту үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдерді қолдану орынды.

Қорытындылай келе, аддикцияның алдын алу жоспарында тек кешенді (педагогтарды, ата-аналар мен балаларды оқыту түрінде құрылымдық әдіснамалық толықтыру бойынша) және жеке-тұлғалық (жеке тәжірибенің құрылымы бойынша, әрбір профилактика қатысушысының) тәсіл болуы мүмкін, оның компоненттері жоғарыда көрсетілген логикалық деңгейлердің әрқайсысында өзара байланысты болады. Атап айтқанда, бұл жасөспірім үшін қызықты (эмоционалды көңіл аударатын) түрде ұсынылған ағзаға зиянды және пайдалы туралы кең ғылыми ақпарат. Салауатты өмір салтын қалыптастыруға әкелетін тұрақты пайдалы әдеттерді қалыптастыруға мүмкіндік беретін

мінез-құлық стратегияларын белсенді уәждемелік насихаттау. Өмірдің белгілі бір жақтарының денсаулыққа тигізетін пайдасы мен зиянын сыни тұрғыдан бағалауға бағытталған адекватты танымдық қабілеттердің дамуы денсаулықтың әр түрлі аспектілерімен және ПАЗ заттарды қолданудың теріс салдарымен байланысты жақсы әдеттер мен сенімдер қалыптастырды. Және қалыптасатын нанымдардың, құндылықтардың және жеке бірегейліктің (өзін-өзі бағалау, рефлексия) салаларын қамтитын жеке өзіндік ерекшеліктің міндетті есебі. Мүмкін, ең күрделі, бірақ маңызды психопрофилактикалық жұмыс моральдық-адамгершілік, рухани, дүниетанымдық деңгейге немесе миссия деңгейіне қатысты болуы тиіс, оған саналы жол (ұзақ өмір сүруге) ПБЗ-ды пайдалануға байланысты емес көптеген оң бағыттарды (даму нұсқаларын) болжайды.

ПСИХОАКТИВТІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУ БЕЛГІЛЕРІ

Мұндай белгілердің бірнеше тобын бөледі:

1. "Зертханалық" анықталған белгілер: экспресс-талдаулар ("Quick Stripes" - "жылдам жолақтар") көмегімен ағзаның биологиялық сұйықтық ортасындағы (несеп, сілекей, қан) есірткінің болуы тексеріледі.
2. Қолданудың спецификалық емес белгілері: мінез- құлық, сыртқы, сыртқы түрі.
3. Тұтынудың ерекше белгілері: осы топқа тән жекелеген есірткілерді немесе есірткі топтарын пайдалану белгілері.

ЖАСӨСПІРІМНІҢ ТӘУЕЛДІЛІГІН ЕРТЕ АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН АТА-АНАЛАР ҮШІН САУАЛНАМА

Сұрақтар	Баллдар
1. Сіз балаңыздан байқадыңыз:	
Соңғы жылдар ішінде мектепте үлгірімінің төмендеуін.	50
Спорттық және басқа да сыныптан тыс іс-шараларға қызығушылықтың жойылуы.	50
Қалай пайда болған себебін түсіндіре алмайтын жиі көгергендер, тіліктер.	50
Жиі тұмаулатуы.	50
Тәбеттің жойылуы, жүдеу.	50
Ақшаға мұқтаждықтың күрт өсуі.	50
Көңіл-күйінің төмендеуі, негативизм, әдеттегі заттар мен оқиғаларға сыни көзқарас.	50
Өзін өзі оқшаулау, отбасының өміріне қатыспау.	50
Тұйықтық, тым артық жекешелену және ойлылық.	50

Оның мінез-құлқын талқылауға әрекет жасаған кезде өзін қорғау позициясын ұстануы.	50
Ызақорлық, ашуланшақтық, шамданғыш	50
Көңіл-күйінің күтпеген кезде жиі өзгеруі.	100
Айналасындағыларға немқұрайлылықтың өсуі, энтузиазмнің жоғалуы.	100
Үлгерімнің күрт төмендеуі.	100
Темекімен күйген іздер, білектегі кесіктер.	100
Таңертеңгі жуынып-шайынудан бас тарту, киімді ауыстыруға зауқы болмауы.	100
Өтірік айтудың үдеуі.	100
Ұйқысыздық және түсініксіз энергиямен алмасатын шаршау.	150
Жадының бұзылуы, логика тұрғысынан ойлауға қабілетсіздігі.	150
Тым кеңейтілген немесе тым кішірейген көздің қарашығы.	200
Белгілі табыс көзі жоқ елеулі ақша сомасы.	300
Ауыздан жиі спирттің иісі немесе киім мен шаштан шөптің иісі.	300
Шприцтердің, инелердің, сауыттардың, ысталған ыдыстардың, марганецтің, сірке қышқылының, ацетонның, еріткіштердің болуы.	300
Фольгаға оралған белгісіз таблеткалардың, ұнтақтардың, сабанның, шөптердің, өзге де субстанциялардың және т.б. болуы, әсіресе оларды жасырған жағдайда.	300
Спирт иісінсіз мас күйінде болу.	300
Мас болу кезінде жадының жоғалуы.	350
Медициналық тұрғыдан түсініктемесі жоқ уколдың іздері.	400
2. Баладан мыналар жайында естідіңіз бе:	
Өмірдің мәнсіздігі туралы әңгіме.	50
Есірткі туралы әңгіме.	100
Есірткіні пайдалануға өзінің құқығы бар екенін дәлелдеу.	200
3. Мына жағдайлармен кездестіңіз бе:	
Үй дәріханасынан дәрілердің жоғалуы.	100
Үйден құнды заттардың, кітаптардың, киімнің, ақшаның жоғалуы себепті баланы негізімен айыптау.	200
4. Балаңызбен мынадай жағдайлар болды ма:	
Мас күйінде қоғамдық тәртіпті бұзу (соның ішінде алкогольдік).	100
Дискотекаларда, кештерде және т. б. мас қылтын заттарды пайдалануға байланысты ұсталуды және т.б.	150
Мас күйінде тәтірбұзушылыққа байланысты ұсталуды.	200
Ұолық жасау.	200
Есірткіні сақтауға, тасымалдауға, сатып алуға немесе өткізуге байланысты ұсталуды.	500

Егер сіз анықтаған белгілердің жиынтық бағасы 1000 балдан асып кетсе, химиялық тәуелділікті болжауға болады.

Күмәндарды түпкілікті шешу үшін мынадай әрекеттер ұсынылады:

1. Қалыптасқан жағдай туралы барынша ақпарат жинау-достармен, педагогтармен және т. б. сөйлесу, алайда олармен тікелей өз күмәндарымен бөлісуге болмайды.
2. Жасөспірімді ашық сөйлесуге шақыруға тырысу (мұны жасөспіріммен сенімді қарым-қатынасы бар адамға істеген дұрыс).
3. Мамандарға (есірткіге және алкогольге тәуелділіктің алдын алу және емдеу мамандандырылған орталықтарына немесе жасөспірімдік наркологқа, психологқа, психотерапевтке) жүгіну.
4. Проблеманы назардан тыс қалдырмау, қалыптасқан тәуелді жасөспірімге көмек көрсету режиміне ауысу.

ЖАСӨСПІРІМДЕРМЕН ЕСІРТКІ МӘСЕЛЕСІН ҚАЛАЙ ТАЛҚЫЛАУҒА БОЛАДЫ?

Сіздің сұхбаттасушыларыңыз – ақылды адамдар екенін атап өтіңіз, сондықтан сіздің міндетіңіз – "қорқыныштыны" айту емес, мәселенің мәнін бірлесіп түсіну. Ал мәселе шынымен де бар – неге кейбір адамдар психобелсенді заттарды қолдана бастайды және оларға өз ақшасын жұмсайды, бұл зиянды және қауіпті екенін жақсы біле тұра? Әдетте адамдар ақшаны үнемдеуге тырысады, ал егер ақша жұмсаса, пайдалы және қажетті деген затқа жұмсағанды жөн көреді... Осы тақырыпта әңгіме жүргізіңіз: қалайша кейбір пысықтар адамдарды осылай «алдайды», олар өзінің ақшасын өзін құртатын бірдемені сатып алуға жұмсайды. Нақтылап қойыңыз, егер сіздің сұхбаттасушының бұған тікелей қатысы жоқ болса да, заманауи қоғамда ол проблема бар, ал мәдениетті және білімді адамның ерекшелігі – жалпы алғанда еліміздің және адамзат өмірінде не болып жатқанын түсіну.

Тыңдаушылардың бала болып табылатындығы, сондай-ақ есірткі (және басқа да психоактивті заттар) әсіресе балаларға зиянды әсер ететіні туралы мәлімдемелерден үзілді-кесілді аулақ болыңыз. Мүмкін, бұл есірткіге қарсы алдын алу кезінде жасауға болатын ең маңызды қате. Жасөспірімдер өз-өзіне бала сияқты қарым-қатынас жасағанды ұнатпайды! Мұндай жағдайларда олар "қарсылық" жағынан пайымдап, әрекет етеді. Сіз жасөспірімдер аудиториясында есірткінің әсіресе балаларға қарсы көрсетілімін мәлімдеген кезде - алдын алу жөніндегі маманнан сіз есірткіні насихаттаушыға өз бетіңізше айналғанын біліңіз. Сіздің сөздеріңіз былай түсіндірілетін болады: "балаларға болмаса, бізге, ересектерге болады және қажет".

•Жасөспірімдер үшін маңызды және қызықты, олардың жас ерекшеліктерімен байланысты туралы айтыңыз. Бұл құрдастарымен қарым-қатынас, өзін-өзі тану, өмірлік және кәсіби өзін-өзі анықтау, сенімді

мінез-құлық, өз эмоциялары мен сезімдерінің мағынасын түсіну. Мұндай мәселелерді нақты өмірлік мысалдармен түсіндіру керек, жасөспірімдерге таныс және жақын— мысалы, спорт саласынан. Өмірлік табысқа жетуге қабілетті адамдар есірткіге ешқашан жүгінбейтінін, оларда өздерін танытудың басқа да жолдары бар екенін атап өтіңіз.

- **Қорқытудан аулақ болыңыз, сондай-ақ есірткі және оның әсері туралы артық көлемде болған мәліметтерді көрсету дұрыс емес.** Мұныңыздан ештеңе шықпайды, сіз тек жағымсыз қызығушылықты ғана тұтандырасыз, " бұл қауіпті болса, онда бұған қандай да бір ерекше сезім үшін кейбіреулер барады, өз тәжірибемізде тексеріп көру керек екен" деген ой-пікірге жасөспірімдерді итермелейді.

- **Есірткіні қолдану ақымақтық және күлкілі тәсіл екенін баса көрсетіңіз.** Мұндай проблема сұхбаттанушыға қатысты емесекндігі жайлы ерекше атап өткен жөн, өйткені олардың зияткерлік және әлеуметтік деңгейі есірткіге тәуелділердің басым көпшілігімен салыстырғанда едәуір жоғары, деп айтыңыз. Есірткі проблемасының жаппай таралуы туралы ескертулерден және олармен кезігуі мүмкін деген мәлімдемелерден **бас тартыңыз.** Есіңізде болсын, мінез-құлықтың типтілігін көрсету - оған итермелеудің манипуляциялық тәсілдерінің бірі. Помните, что подчеркивание типичности поведения – один из манипулятивных приемов склонить к нему (жарнама мәлімдемесі сияқты: "Бұл тауар сатып алушылардың 80%- ын таңдайды, қосылыңыз"). Ал жасөспірімдік жаста топтарға, көпшілікке қосылуға ұмтылу күрт күшейеді.

- **Оқушылар оларды ықтимал нашақорлар деп санайды деген болжам жасай алатын пайымдаудан аулақ болыңыз .** Бұл арқылы сіз өзіңіз үшін жағымсыз қарым-қатынастан басқа ештеңеге қол жеткізе алмайсыз, және тиісінше, өз беделіңізді өзіңіз төмендетесіз.

- **Тыңдаушыларды есірткіні сынауға әкелетін барлық қажеттіліктерді онсыз қанағаттандыруға болатындығына назар аударыңыз.** Сіздің басты міндетіңіз - есірткінің жаман екеніне көз жеткізу емес, лайықты оң балама ұсыну.

- **Маңызды мәселелерге дайын болыңыз.** Тәуелділікті қалыптастыру механизмдерін анықтаңыз, нашақорлық мәселелері бойынша статистикалық деректерді қараңыз. Әрдайым есірткінің нақты түрлерінің әрекет ету ерекшеліктері, "жеңіл" және "ауыр" есірткілердің айырмашылығының негізділігіне қарай, есірткімен байланысты қылмыстардың статистикасы, есірткілер мен алкоголь әсерінің ұқсастығы мен айырмашылықтары, нашақорлықты және т. б. емдеу әдістері туралы әңгімені өз бетінше айту орынсыз. Бірақ, егер тыңдаушылар сұрақ қойған болса, осындай сұрақтарға негізді жауап беру үшін жеткілікті дәрежеде ақпаратты меңгеру маңызды. Егер сөз сөйлеуші осындай сұрақтардан жалтарса немесе оларға жауап бермесе, мұны аудитория оның біліксіздігі ретінде қабылдайды.

ЖАСТАР ТОПТАРЫНДА КОММУНИКАТИВТІК ДАҒДЫЛАРДЫ ДАМУЫ МЕН ТОПТАСТЫРУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

«Қарындаштар» жаттығуы

Өткізу уақыты: 20 минут

Қажетті материалдар: Қатысушылар саны бойынша қарындаштар немесе қақпақшалары бар қаламдар.

Жаттығудың мәні - қасында тұрған қатысушылардың саусақтары арасында қысылған қалпақшалармен жабылған қарындаштарды немесе қаламдарды ұстап тұру. Алдымен қатысушылар дайындық тапсырмасын орындайды: жұптарға бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы 70-90 см қашықтықта орналасады және қарындаштардың екі шетін саусақтардың ұшымен ұстайды. Тапсырма беріледі: қарындаштарды жібермей қолдарымен жоғары-төмен, алға-артқа жылжыту.

Дайындық тапсырмасын орындағаннан кейін топ бос шеңберге тұрады (көршілер арасындағы қашықтық 50-60 см.), қарындаштар көршілердің сілтегіш саусақтарының жастықшалары арасында қысылады. Қарындаштарды босатпай, топ тапсырманы синхронды орындайды:

Қолдарды көтеру, оларды түсіру, бастапқы қалыпқа келтіру.

Қолды алға созып, артқа бұрыңыз.

Алға қадам жасау; екі қадам артқа; алға қадам (шеңбердің тарылуы және кеңеюі).

Алға иілу; артқа; түзу тұру.

Отыру; тұру.

Әрі қарай жаттығуды қиындатуға және түрлендіруге болады:

- бір уақытта екі қозғалысты үйлестіру (мысалы, алға қадам жасау – қолдарды көтеру).

- сілтегіш саусақты емес, атаусыз немесе кішкентай саусақты пайдалану.

- қолдарын кеудесіне айқастырып ұстау.

- жаттығуларды көзді жұмып істеу.

Егер жаттығу баяу музыкамен орындалса, шеңберде би билеуге болады.

Жаттығудың мағынасы: жаттығуды орындау кезінде қатысушылардан бірлескен іс-қимылдарды нақты үйлестіру, серіктестер жасайтын қимылдармен дәл келуі талап етіледі. Егер әрбір қатысушы басқаларына назар аудармай, өз әрекеттері туралы ғана ойласа, тапсырма іс жүзінде орындалмайды.

Талқылау:

Шеңберде қарындаштар түспеуі үшін қатысушылардың әрқайсысы қандай әрекеттерді орындауы тиіс?

Ал оларды орындау кезінде неге бағдарлану керек?

Бұл үшін айналасындағылармен қажетті өзара түсіністікті қалай орнатуға, басқа адамды "сезінуді" қалай үйренуге болады?

Жаттығу «Өз таңдауы»

Өткізу уақыты: 20 минут

Қажетті материалдар: бір реттік пластикалық стакандар 3 дана.

Жаттығу сипаттамасы: Топтан 3 қатысушы таңдалады. Біреуін есіктің сыртына шығуды сұрайды. Екі қатысушыға нұсқау беріледі: бір қатысушы шындықты айтады, екіншісі өтірік айтады. Бірінші қатысушы бөлмеге кіргенде, оған тапсырма беріледі: ол көздерін жұмып белгіленген бір жерге жетуі тиіс. Когда первый участник заходит в комнату, ему дается задание: ему необходимо с закрытыми глазами дойти до определенного места. Екі кеңесшінің қайсысын тыңдау керектігін өзі шешеді.

Кез келген жерде суы бар стакан қойылады және стаканға барар жолға кедергі қойылады. Бірінші қатысушының міндеті - бұл суды ішуге сендіру, екіншісінікі – керісінше ішкізбеуге тырысу.

Жаттығу мағынасы: ішу не ішпеу – бұл әрбір адамның жеке таңдауы. Ең бастысы дұрыс таңдау жасау және соны аргументтермен дәлелдей білу.

Талқылау

Алдымен қатысушылар жаттығуды орындау барысында пайда болған эмоциялар мен сезімдермен, содан кейін – егер адам су ішсе немесе ішпесе не болар еді деген өз ойларымен бөліседі. Осыдан кейін жүргізуші осыған ұқсас механизмдер көрінетін өмірлік жағдайларға мысал келтіруді сұрайды.

Плакаттармен жұмыс

Өткізу уақыты: 30 минут

Қажетті материалдар: 2 плакат, маркерлер.

Жаттығу сипаттамасы: барлық қатысушылар 2 топқа бөлінеді. плакат, маркерлер және нұсқау алады: «Сіздің тапсырмаңыз плакатқа психоактивті заттар не беретінін жазу, айқын кемшіліктер мен жасырын қауіптер. Жұмысқа 15 минут беріледі. Осыдан кейін өз жұмысын таныстырады».

Жауаптардың болжамды нұсқалары. Не береді: жасөспірім өзін үлкен сезінеді; босаңсу; эмансипация ("мен күштімін"); барлығы сияқты болу; наразылық; белгілі бір субкультурадағы сән; күрделілікке шаблонды реакция; оқуда, жұмыста үзіліс; тәбетті төмендету; қарым-қатынасты, танысуды жеңілдету; ата-аналарға еліктеу; кумирларға еліктеу. Айқын кемшіліктер: шығындар; сыртқы белгілер, жөтел; ересектермен жанжалдар; СӨС ұстанушыларды келекелеу; барлық жерде мүмкін емес; айыппұлдар; қоршаған ортаға зиян; иммунитеттің төмендеуі. Жасырын қауіптер: басқа тәуелділікке ықпал етеді; онкологиялық аурулардың, цирроздың, ЖҚТБ/АҚТҚ-ның қауіп-қатерін арттыру, психикалық ауытқулар қаупі, жүктілікпен, ұрпақпен проблемалар; жұмысқа орналасу қиындығы; құқық бұзушылыққа түрткі; өзін-өзі бағалауды төмендету және т. б.

Жаттығу мағынасы: қатысушылар барлық жасырын қауіптерді талдап, психобелсенді заттарды қолданудың пайдасынан зияны көп екенін түсінуі тиіс.

Талқылау

Алдымен қатысушылар жаттығуды орындау барысында пайда болған эмоциялар мен сезімдермен, содан кейін жасөспірім ПБЗ –ы қолдана бастаса не болатыны туралы өз ойларымен бөліседі. Осыдан кейін жүргізуші осыған ұқсас механизмдер көрінетін өмірлік жағдайларға мысал келтіруді сұрайды.

