



Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические рекомендации
по проведению областной недели по профилактике
употребления психоактивных веществ
«Независимое детство!»**
(Всемирный день борьбы с наркотиками и наркобизнесом 1 марта)

1 МАРТА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ
И НЕЗАКОННЫМ ОБРОТНОМ НАРКОТИКОВ



Иркутск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!»	3
Приложение 1 (Анкета А). Анкетирование (I этап)	9
Приложение 1 (Анкета В). Анкетирование (II этап)	10
Приложение 2. «Здоровье – потребность или возможность?» (групповая дискуссия для учащихся 10-11 классов)	11
Приложение 3. «Правильный выбор» (полилог - беседа для учащихся 8-10 классов)	15
Приложение 4 Информация о действиях и последствиях употребления психоактивных веществ. Понятие зависимости. Зависимость как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Мое отношение к алкоголизму и наркомании.	18
Приложение 5. Транскрибация фильма «Наркотики. Секреты манипуляции! Наркомания и Вред наркотиков» и пошаговый план проведения занятия по фильму «Наркотики: секреты манипуляции»	21
Приложение 6. Транскрибация фильма «Четыре ключа к твоим победам»	23
Приложение 7. Перечень рекомендуемых сайтов в сети «Интернет» для использования в работе заинтересованными лицами и организациями	34

**Методические рекомендации
по проведению областной недели по профилактике употребления
психоактивных веществ «Независимое детство!»**

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!» далее (Неделя).

1.2. Неделя приурочена к «Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом» (1 марта).

1.3. Неделя по профилактике употребления психоактивных веществ разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.;
- ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (письмо Минобрнауки России от 15 июня 2021г. № МД-1197/06).

II. Цели и задачи Недели

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления психоактивных веществ;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;
- расширить представления подростков о замещении употребления психоактивных веществ созидательной деятельностью;
- помочь обучающимся в формировании навыков проявления силы воли и принятия собственных решений;
- проверить уровень усвоения информации.

III. Условия проведения Недели

3.1. Сроки проведения Недели с 24 февраля по 1 марта 2025 года. Сроки проведения Недели могут варьироваться с учетом каникул, плана образовательной организации, эпидемиологической ситуации.

3.2. Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

3.3. Проведение мероприятий Недели может быть организовано как в очном, так и в дистанционном формате (формат проведения Недели/отдельных мероприятий Недели образовательная организация (далее ОО) определяет самостоятельно).

IV. Участники Недели

4.1. В Неделе принимают участие администрация ОО, обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций, воспитанники государственных образовательных организаций, педагоги, родители.

4.2. При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности взаимодействия с субъектами системы профилактики (муниципальные АНК, правоохранительные органы, ПДН, КДНиЗП и др.), а также представителей общественных организаций, учреждений культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления профилактической деятельности.

V. Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели по профилактике употребления психоактивных веществ:

настоящее положение носит рекомендательный характер, содержание Недели может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;

события Недели охватывают все категории участников образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители (законные представители));

5.2. Неделя должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз;

каждый день Недели должен быть отмечен различными мероприятиями (классные часы, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары, родительские собрания и др.).



Обращаем Ваше внимание!

Информация для обучающихся должна носить исключительно позитивную направленность. Содержание Недели должно соответствовать требованиям Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

НЕДОПУСТИМО перегружать материалы неадаптированными текстами специфического содержания, которые изначально не были предназначены для массовой аудитории.

При проведении мероприятий **ВАЖНО** учитывать особенности используемого канала распространения информации и ее восприятия целевой аудиторией.

Общие рекомендации при организации мероприятий:

представляемая информация должна быть максимально достоверной, убедительной и предельно адресной с учетом ориентации на определенную целевую аудиторию (возрастную группу);

используемые видеоматериалы должны транслировать положительные образцы поведения, ориентированные на безопасный и здоровый образ жизни

обучающихся (использовать позитивный и созидательный посыл), отражать идею решения той или иной социальной проблемы, предлагать альтернативные способы самореализации обучающихся, наглядно демонстрировать нормативную модель поведения, которая пропагандируется в том числе средствами социальной рекламы;

при проведении мероприятий с обучающимися **ВАЖНО** делать акцент не на проблему и последствия зависимого поведения, а на воспитание, развитие личностных качеств обучающегося, которые помогут ему самостоятельно справиться с возможными психологическими проблемами и трудностями в жизненных ситуациях.

В рамках первичной профилактики **НЕДОПУСТИМО**:

использовать элементы запугивания, поскольку эта информация может причинить вред здоровью и развитию детей (например, страшные картины последствий, к которым приводит употребление табака, наркотических средств и других психотропных веществ);

демонстрировать атрибуты, связанные с зависимым поведением и угрозой для жизни (иглы, сигареты, бутылки, кровь и т.п.);

использовать нецензурную лексику, слов и фраз, унижающих человеческое достоинство, нравоучительных и менторских призывов с частицей НЕ;

преувеличивать негативные последствия тех или иных действий, связанных с зависимым поведением, предоставление ложной информации;

использовать неоднозначные образы или смысловые части, которые можно по-разному интерпретировать.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ

1-ый, 2-ой день

Открытие недели «Независимое детство!»

Открытие Недели. Приветствие организаторов Недели (представители администрации, лидеры школьного актива).

Выступление организаторов Недели в классах (группах) образовательных организаций.

Демонстрация информационных плакатов при входе в школу. Анкетирование участников (Приложение 1 «А»).



Проведение тематических классных часов, родительских собраний «Здоровый образ жизни» (Приложение 2)

Интеллектуальный турнир для младшего подросткового возраста.

Полилог-беседа в 8-10 классах «Правильный выбор» (Приложение 3)

Групповая дискуссия в 10-11 классах «Здоровье – потребность или возможность?» (Приложение 4)

Игровой психологический тренинг для детей 7-10 лет и их родителей «Навстречу друг другу». (Приложение 5)

Родительское собрание «Профилактика употребления ПАВ в подростковой среде». (Приложение 6)

Дополнительный материал:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей». Методические рекомендации для родителей по профилактике наркомании у подростков /Сост. Г.К. Соколинская

https://fcprc.ru/media/media/behavior/МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей по п рофилактике наркомании у подр_ovkx0zt.pdf

Видеоролик «Реальная жизнь – без наркотиков!»

https://www.youtube.com/watch?v=I2xes_zfaIk

Выбирай здоровый образ жизни!

<https://teens.papashkola.ru/post/vyibiraj-zdoroviy-obraz-zhizni/>

Сможет ли ваш подросток ответить нет на рискованное предложение?

<https://teens.papashkola.ru/post/smozhet-li-vash-podrostok-otvetit-net-na-riskovannoe-predlozhenie/>

Московский научно-практический центр наркологии. Развитие критического мышления. "Школа эффективного родителя"

<http://old.narcologos.ru/257510>

Как уберечь ребенка от наркотиков

https://мвд.рф/Videoarhiv/Socialnaja_reklama/item/46363877/

Родителям и детям. Это должен знать каждый

https://мвд.рф/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk/родителям-и-детям/это-должен-знать-каждый

Сценарий родительского онлайн-собрания «НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ: подростки, привычки, здоровье» Автор-составитель: Р.Г. Дубровский. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditskoe_sobranie_Ne-zavisimost.pdf

Четыре стратегии по формированию ЗОЖ у подростка

<https://teens.papashkola.ru/post/chetyire-strategii-po-formirovaniyu-zozh-u-podrostka/>

Что нужно знать родителям, чтобы уберечь подростка от ПАВ?

<https://teens.papashkola.ru/post/cto-nuzhno-znat-rodityam-ctobyi-uberech-podrostka-ot-pav/>

Подросток в кризисе, или как предупредить беду

<https://teens.papashkola.ru/post/podrostok-v-krizise-ili-kak-predupredit-bedu/>

Инфографика для родителей

Как уберечь ребенка от плохой компании

<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/kak-uberech-rebenka-ot-plokhoy-kompanii/>

Как строить доверительные отношения

<https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/kak-stroit-doveritelnye-otnosheniya/>

Стили родительского воспитания и их влияние на формирование личности ребенка

<https://www.ya-roditel.ru/upload/iblock/01e/01e69168de781a6591acbc0a410f5c97.jpeg>

3-й день

«День спорта и здоровья»



Проведение активных (спортивных) переменок (при организации данной формы рекомендуем использовать ресурс добровольцев (волонтеров).

**Добровольцы во время двух-трех перемен около кабинетов включают музыку и демонстрируют упражнения на дыхание, растяжку, снятие усталости спины, шеи, пальцев и др.*

Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья» и «Веселые старты» для младших школьников в соответствии с графиком спортивной жизни школы.

Единый классный час в 5-7 классах с участием добровольцев (10 минутные викторины о здоровых и вредных привычках, о режиме дня, о пользе спорта и т.д.).

Дополнительный материал:

Как снять напряжение: техники эмоционального и физического расслабления

<https://www.ya-roditel.ru/media/gallery/lessons/videourok-kak-snyat-napryazhenie-tekhniki-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-rasslableniya/>

4-ый день

Кинозал «Посмотри. Обсуди. Осмысли»

Наиболее эффективное воздействие на современных детей сегодня оказывает игровое кино. Кинематограф владеет широким спектром драматургических и аудиовизуальных возможностей, обладающих суггестивным эффектом в восприятии произведения.

ГКУ «ЦПРК» рекомендует к демонстрации несовершеннолетним видеофильмы Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее



дело»

<https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/> :

«Наркотики. Лучшее, что придумал дьявол» 12+ <https://общее-дело.рф/71561/>

Наркотики. Секреты манипуляции 12+ <https://общее-дело.рф/22289/>

«Четыре ключа к твоим победам» 6+ <https://общее-дело.рф/43846/>

«Камертон счастья» 12+ <https://общее-дело.рф/70699/>

**К рекомендуемым фильмам разработаны интерактивные занятия, которые позволяют закрепить просмотренный несовершеннолетними видеоматериал.*

Пошаговый план проведения занятия по фильму «Наркотики: секреты манипуляции» (Приложение 7)

Дополнительный материал:

Методические материалы для проведения семинаров и тренингов среди несовершеннолетних и молодежи по предупреждению употребления наркотических средств, токсических и психотропных веществ «Мы выбираем, нас выбирают...» (на основе всероссийских проектов «Общее дело» и «Киноуроки в школах России»). Иркутск: ЦПРК, 2023.

http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/2023_metodicheskie_materialy_dlya_provedeniya_seminarov_i_treningov_sredi_nesovershennoletnih_i_molodezhi_po_preduprezhdenii_ispravleno.pdf

5-ый день

Подведение итогов Недели

Оказание правовой и информационной помощи учащимся, родителям на классных часах, классных и общешкольных родительских собраниях.

Подведение итогов Недели.

Награждение самых активных участников мероприятия.

Отчет о Неделе

По итогам проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции можно подготовить пост-релиз и презентацию (не более 10-12 слайдов) или видеоролик (1-3 мин), которые рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

Требования к пост-релизу: время проведения этапов недели, количество участников недели, Ф.И.О. организаторов недели, Ф.И.О. призёров и самых активных участников Недели, выводы о Неделе, описание планов по внедрению новых эффективных элементов Недели.

Требования к видеоролику: в виде репортажа, освещающего отдельные этапы Недели.

Анкетирование (Приложение 1 «Б»).

Анкета для обучающихся

МБОУ № _____ класс _____ пол _____

Внимательно прочитайте вопросы, выбрав один из предложенных ответов, обведите букву кружочком.

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Независимое детство»?

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать

2. Как ты понимаешь, что такое здоровый и независимый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)

3. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждениями, которые считаешь верным, и знак «-» рядом с утверждениями, которые, по твоему мнению, не верны

☐ Здоровый и независимый образ жизни положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.

☐ Быть активным и позитивным поможет спорт.

☐ Мои друзья ведут здоровый образ жизни, и все занимаются спортом.

☐ Качественное и эффективное общение в группе (в классе) позволяет более результативно учиться.

☐ Умение ставить цели и добиваться их развивает устойчивую личность с сильным характером.

Приложение 1 (Анкета «Б»)

Анкета для обучающихся

МБОУ № _____ класс _____ пол _____

Внимательно прочитайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1. Как ты думаешь, такие мероприятия, как Неделя «Независимое детство» нужно проводить в школах, насколько они актуальны?

- А) Безусловно нужно
- Б) Можно проводить
- В) Иногда можно и провести
- Г) Нет, не обязательно

2. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:

- А) Крайне интересно
- Б) Интересно
- В) Немного интересно
- Г) Не интересно

3. Как ты думаешь, участие в мероприятиях Недели помогло тебе решить свои проблемы, принесло тебе пользу?

- А) Уверен (а) в этом
- Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить
- В) Не уверен (а), чем-то наверное помогло
- Г) Не думаю

4. Что более всего тебе запомнилось в этой Неделе, какие мероприятия?

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

5. Какие мероприятия ты бы порекомендовал для школьников 5-7 классов

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

«Здоровый образ жизни»

Интеллектуальный турнир для младшего подросткового возраста

Денисова Мария Сергеевна, педагог-психолог

МБУ ДО «Центр детского творчества»

https://fcprc.ru/media/media/behavior/Интеллектуальный_турнир_ЗДОРОВОЙ_ОБРАЗ_ЖИЗНИ_QdL44QB.pdf

На доске запись: «Здоровый образ жизни – это».

Цель: дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи: вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека;

формировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Ход классного часа

Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее наше занятие посвящено проблеме здорового образа жизни. Над решением этой проблемы мы будем работать, соревнуясь.

(Класс разбивается на две команды. Выбираем название для команд, девиз, капитана).

В век технического прогресса и развития как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Болезнь существенно затрудняет воплощение в жизнь своей мечты, мешает решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

1. «Мозговой штурм»

К слову «здоровье» нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится 3 минуты.

Итак, начинаем строить пирамиду здоровья (постепенно после каждого задания на доску выставляется по кирпичику пирамиду здоровья: отказ от вредных привычек, рациональное питание, физические нагрузки и т.д.)

2. «Анаграммы». Составление слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни

Анаграмма	Ответ	Анаграмма	Ответ
инендиже	движение	нессайб	бассейн
тнпчени	питание	кулагонр	прогулка
нос	сон	дотых	отдых
солнведет	велосипед	женир	режим
дериоак	зарядка	аквиныпр	привычка
тракназ	завтрак	саротак	красота
снототач	чистота	былука	улыбка

3. Викторина «Питание»

Чтобы перейти к следующему заданию, вам необходимо собрать слово из разрезных букв для определения направления следующего задания.

О том, что питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем, хорошо знает каждый из вас. Мы сейчас проверим, умеете ли вы питаться с пользой для здоровья.

Вопросы к викторине в рамках конкурса по здоровому питанию.

- В каком овощном растении содержится 90% воды? (в капусте).
- От летучих веществ какого растения гибнут болезнетворные бактерии? (от лука; вещества называются фунгицидами)
- Какое вещество особенно ценится в моркови? (каротин: попадая в организм человека, он превращается в витамин А)
- Почему в пищу надо употреблять много овощей? (в них много витаминов, различных солей и других полезных для нашего организма веществ)
- Какой витамин называют «витамином роста»? (витамин А)

4. Блиц-опрос «Спорт»

Для того чтобы стать физически сильным человеком, одного правильного питания мало. Необходима регулярная физическая нагрузка. В этом нам поможет спорт. Для начала вопрос-ответ по теме «Виды спорта»: 10 вопросов (по 5 каждой команде)

- Командная спортивная игра, которая проводится на поле размером 61х50 м, площадка ограждена бортиками высотой 100-122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков. Смена игроков проводится в любое время неограниченное количество раз (Хоккей).
- Одно из толкований названия этого вида спорта – «пустая рука». (Карате).
- Современное зимнее двоеборье, название которого в переводе с греческого звучит как «двойное состязание» (Биатлон).
- Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. В игре принимают участие 2 команды по 9 человек. (Бейсбол).
- В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх» (Акробатика).
- Старое название настольного тенниса (Пин-понг).
- Как называют игру «ручной мяч» (Гандбол).
- Скоростной спуск с горы на лыжах (Слалом).
- Назовите крупнейшее спортивное сооружение в Беларуси (Минск-арена)
- Место проведения теннисных соревнований (Корт).

5. Конкурс капитанов «Составить пословицы»

Шифровка 1.

1, 15, 13, 14, 12, 11, 3, 11, 7, 9, 11, 2, 8, 11, 11, 3, 11, 1, 11, 9, 5, 6, 10, 16,
10, 5, 4, 11, 3, 11, 10, 7, 14

									0	1	2	3	4	5	6

Шифровка 2.

1, 15, 13, 14, 12, 11, 3, 11, 7, 9, 11, 2, 8, 11, 11, 3, 11, 1, 11, 9, 5, 6, 10, 16,
10, 5, 4, 11, 3, 11, 10, 7, 14

									0	1	2	3	4	5	6

ПОСЛОВИЦЫ

В здоровом теле – здоровый дух.

Берегите платье снову, а здоровье смолоду. Где здоровье – там красота.

Здоровым быть – горе забыть.

6. «Черный ящик»

Вопросы для черного ящика:

- Какой напиток узнало человечество, согласно древней китайской легенде? (Чай)
- Хорошо известное съедобное растение, которое в 17 веке использовалось как декоративное и для производства косметики. (Картофель)
- Голландский ученый Левенгук, открывший мир микробов в полости рта использовал немного этого вещества для чистки зубов. Что это за вещество? (Поваренная соль)
- Древняя восточная легенда гласит о том, что один алхимик пытался найти философский камень. Ради своей цели он оставил жену и детей, предался уединенной жизни отшельника. Остатки пищи, которые ему приносили, он выливал в сосуд. Вскоре он заметил, что в сосуде появилось непонятное вещество, которое он принял за философский камень. Алхимик поверил, что он способен давать радость и свободу, избавлять от болезней и печалей. Но вскоре философ увидел, как он ошибся: горе и слезы, зло и смерть несет его открытие людям. Он был проклят и бросился в окно лишая себя жизни. Назовите вещество, о котором идет речь. (Алкоголь)
- Это растение с незапамятных времен возделывали египтяне. В древней Греции считали неприличным употребление его в пищу из-за запаха. Римляне употребляли его и во избежание запаха заедали петрушкой

или грецкими орехами. В Германии отличившихся в боях героев украшали цветами этого растения. Назовите это растение. (Лук)

➤ В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольный теннис)

Можно правильно питаться, заниматься спортом, одеваться по погоде, стараться быть здоровым человеком, но иметь привычки, которые перечеркнут все ваши усилия. Это вредные привычки! Какие вредные привычки вы знаете?

Давайте составим «Рецепт долголетия». Каждый из вас на лепестке ромашки запишет одну из заповедей, чтобы быть здоровым и сильным (занятие спортом, правильное питание, гулять на свежем воздухе, соблюдение правил личной гигиены, хорошее настроение, проветривание комнаты, закаливание).



Рефлексия «Острова»

Вот и подошла к концу наша встреча. Хочется сказать, что победителями сегодня стали все. Мы с пользой и толком провели время, стали чуть ближе друг к другу и чуть-чуть умнее. А ведь всегда большое складывается из малого, собирается из зернышек. Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Одно из таких зернышек мы сегодня посадили в землю и скоро оно даст всходы.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Надеюсь, что знания, полученные в этой игре, найдут свое продолжение в вашей жизни.

Будьте здоровы и счастливы!

«Правильный выбор» (полилог-беседа для учащихся 8-10 классов)

Цель: формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

Задачи: формировать навыки ответственного поведения, осознать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию.

Ход беседы

В 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН учрежден день 7 декабря как выражение решимости создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.

В июне 2010 года утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года. В феврале 2020 года МВД опубликован для общественного обсуждения проект Стратегии государственной антинаркотической политики РФ на период до 2030 года.

Вопрос: зачем мир и наша страна разрабатывают и реализуют такие проекты?

Ответы:

Относительно наркотиков существуют вредные мифы, которые искажают реальную картину. Например,

МИФ 1. Наркомания НЕ является мировой проблемой современности.

Вопрос: А как вы считаете? Может быть – это проблема отдельно взятого человека, семьи?

Ответы:

ФАКТ. Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе. В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке существует документ, указывающий на число наркоманов на земном шаре 1 000 000 000 человек. Злоупотребление наркотиками наносит непоправимый вред здоровью и безопасности населения планеты Земля, ставит под угрозу мирное развитие и стабильное существование общества во многих странах. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде поражается и настоящее, и будущее общества. Вовлекшись в преступную среду, наркоман приносит себе, несчастья окружающим людям, и неизбежно разрушает свою жизнь и жизнь других людей.

МИФ 2. Наркомания НЕ преступление.

Вопрос: Может быть действительно, наркоман имеет право уничтожать свою жизнь? Умирает и никого не трогает?

Ответы:

ФАКТ. Нарушения правил обращения с наркотическими средствами и психотропными веществами являются преступлением против здоровья населения и общественной нравственности. В соответствии со ст. 228 УК РФ от 15.10.97г., незаконные приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок до 3 лет; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ совершенные: группой лиц по предварительному сговору; неоднократно; в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ, совершенные организованной группой либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в особо крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 7 до 15 лет с конфискацией имущества. Незаконная торговля наркотиками является одним из основных видов деятельности международных сетей транснациональной организованной преступности, системной коррупции и широкомасштабного мирового насилия.

МИФ 3. Наркомания НЕ болезнь.

Вопрос: Как вы считаете? Это действительно так?

Ответы:

ФАКТ. Наркомания – это болезнь, она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. В МКБ 10 Международной квалификации болезней 10-го пересмотра наркомания относится к группе «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ (F10-F19)». Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддикций (болезней зависимости). Многие врачи называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством, зависимый от наркотиков человек постепенно деградирует, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие, становится не в состоянии обрести профессию, и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности. Одна из самых

опасных особенностей наркомании – необратимость этого патологического состояния часть изменений, которым подвергся организм из-за действия наркотиков, остается навсегда. Именно по этой причине врачи обычно не употребляют словосочетание «выздоровевшие наркоманы», они говорят «неактивные наркоманы».

МИФ 4. Алкоголь и сигареты НЕ являются наркотиками.

Вопрос: А как вы думаете?

Ответы:

ФАКТ. ВОЗ – Всемирная Организация Здравоохранения – еще в 1975 году объявила табак и алкоголь наркотиками. То, что табак и алкоголь – наркотики, доказать нетрудно. Пристрастие к ним приводит к психической и физической зависимости, преодолеть которую очень трудно, а для некоторых – невозможно. Первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика часто происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь, приобретая никотиновую или алкогольную зависимость. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

Советы человеку, который хочет сделать правильный выбор

Относись к себе с уважением

— Оцени свои ценности (Что и кто для тебя действительно важен? Кого ты ценишь по-настоящему?)

— Ставь жизненные реальные цели Уделяй себе время (Какое у тебя любимое занятие? Думаешь ли ты о себе? Размышляй о жизни).

Трудная жизненная ситуация

— Разберись, что происходит на самом деле (Где я? С кем я? Что они делают, как я к этому отношусь?)

— Не пренебрегай чувством опасности. (Определи, что происходит и спроси себя: «Будут ли меня подталкивать к тому, что мне не хочется делать?»)

— Подумай о последствиях (какие могут быть положительные последствия, отрицательные, может ли это нанести вред моему здоровью; может ли это принести проблемы с родителями, друзьями, учителями, полицией; как буду относиться к себе завтра, буду ли считать принятое решение правильным, будут ли близкие разочарованы моим решением).

Прими свое решение и обоснуй

— Как твое решение повлияет на тебя? (а оно обязательно повлияет)

— Как твое решение повлияет на твое отношение к себе? (а оно обязательно повлияет)

Сообщите о своем решении

— Действуй и говори уверенно, по делу, обычным голосом,

— Если давят, поинтересуйся зачем, откажись и уходи.

Чтобы быть уверенным – работай над собой!

**«Здоровье – потребность или возможность?»
(групповая дискуссия для учащихся 10-11 классов)**

Цель: актуализация темы здоровья, здорового образа жизни.

Задачи: формировать навыки ответственного поведения, формулировать обстоятельства риска потери здоровья, осознавать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию

Материалы: Рабочий листок, бумага, фломастеры, флип-чарт, мобильная мебель.

Словарь:

— «Здоровье – это состояние, в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей повседневной жизни» (Гален);

— «Под здоровьем нельзя разумеать одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоничное развитие организма и правильное совершение всех его отправлений» (Добролюбов);

— «Проявление жизни в состоянии равновесия ее отправлений составляет нормальную или здоровую жизнь, благоприятную для ее продолжения» (Боткин);

— Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма» (Остроумов);

— «Здоровье – такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» (Царегородцев);

— «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, полным физическим (телесным), моральным и социальным благополучием, уровнем физического развития, соответствующим возрасту» (БСЭ).

Теория

Критерии здоровья:

— соматическое здоровье (функциональное состояние органов и систем) – я могу;

— психическое здоровье (состояние общего комфорта) – я хочу;

— нравственное здоровье (система ценностей и установок) – я должен;

Аспекты здоровья:

— эмоциональный (понимание своих чувств и умение их выражать);

— социальный (осознание себя личностью, взаимодействующей с окружающими);

— личностный (выбор путей самореализации).

Здоровье каждого человека определяется особенностями его организма и образом жизни (факторы хозяина) и воздействиями, которые он испытывает извне (факторы среды).

Факторы хозяина – биологическая предрасположенность, привычки и склонность к рискованным формам поведения.

Экзогенные факторы включают физическую среду проживания, социально-экономические условия семьи и общества в целом.

Культура, религия, образование косвенно оказывают влияние на состояние здоровья.

Эпидемиологи выделяют поведенческие факторы риска: курение, снижение физической активности, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков.

Ход занятия

Приветствие «Здравствуй, друг!» (или любое другое, но связанное со здоровьем)

На нашем сегодняшнем занятии речь пойдет о здоровье как потребности и возможностях, которые оно дает.

Мозговой штурм:

Назовите слова и словосочетания, которые ассоциируются с понятием «Здоровье». *Записываем на флип-чарте.*

Предлагаю познакомиться с материалами Словаря и выполнить Задание 1 в Рабочем листке

Объединяемся в четыре группы:

Групповая работа

Каждая группа получает свой вопрос для рассмотрения и презентации с результатом умозаключений:

1. Возможности человека, зависимые от его здоровья
2. Ограничения, налагаемые «нездоровьем»
3. Какие элементы ЗОЖ надо развивать, исходя из представлений о многогранности понятия «здоровья»
4. Влияние окружения

Задание 2 в Рабочем листке

В процессе обсуждения каждый из вас формулировал свое представление о здоровье, здоровом образе жизни, тех людях, которые так или иначе влияют на наш выбор. Влияние бывает, как позитивным, так и негативным. Очень важным является собственная линия поведения и то, как мы предпочитаем выстраивать взаимоотношения. А каковы цели влияния на нас нашего окружения?

Классу предлагается объединиться в две группы:

Групповая работа

Объединяемся в две группы. Задание:

1. Написать цели влияния асоциальных молодежных группировок, рекламодателей, наркодилеров и приемы, которыми они камуфлируют свои истинные устремления.
2. Написать цели родителей, близких людей и приемы их влияния

Задание 3 в Рабочем листке

Презентация результатов.

Группы демонстрируют записи

6.Завершение

Ведущий подводит итог, говоря о необходимости формирования собственной жизненной позиции и критического отношения к любому социальному влиянию

7.Рефлексия

Продолжи предложение «Я понял, что...»

Рабочий листок

Задание 1

Выписать наиболее понравившуюся цитату о здоровье

Задание 2

Работа в группе (в соответствии с вопросом, который достался твоей группе)

Задание 3

Работа в группе (в соответствии с утверждением).

«Навстречу друг другу»

Игровой психологический тренинг для детей 7-10 лет и их родителей

ГБУ НСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

г.Татарск, Жежера Т. В., методист

<https://www.ya-roditel.ru/national-campaign/regions2/igrovoy-psikhologicheskiiy-trening-s-detmi-i-roditelyami-navstrechu-drug-drugu/>

Цель: повышение педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

Задачи:

- усиление способности родителей к пониманию и эмоционального мира своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
- изменение неадекватных родительских позиций;
- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

Структура занятия:

- приветствие;
- разминка;
- общий круг;
- прощание.

1.Упражнение «Имя – качество»

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Оборудование: воздушные шары, маркеры.

Все участники сидят в кругу. Каждый, по одному берет воздушный шар и называет свое имя и свое положительное качество, начинающееся на букву, с которой начинается имя.

2.Упражнение «Найди своего ребенка»

Цель: вовлечение детей и родителей в групповое взаимодействие, создание позитивного настроения в группе.

Родителю завязываются глаза. Подводятся несколько детей, среди которых его ребенок. Он должен найти своего ребенка среди других только дотрагиваясь до рук.

3.Упражнение «Пословицы»

Цель: формирование правильного отношения к ситуации, а также навыка самоанализа.

Группа получает части предложения, которые необходимо соединить, так, чтобы получились целые пословицы. Необходимо собрать 2 пословицы. Таким образом, образуется две подгруппы. Каждой подгруппе предлагается подумать и пояснить, что имели, введу наши предки.

(Если ребенка) (не научишь) (в пеленках), (то не научишь) (и в подушках).

(Когда отец) (говорит «так»), (а мать «сяк»), (растет ребенок) (как сорняк).

4.Упражнение «Ситуации»

Цель: Привлечь родителей и детей к анализу причин возникновения конфликтных ситуаций в общении с ребенком, к поиску удачных способов родительского поведения.

Участникам предлагаются ситуации различного способа взаимодействия между членами семьи. Родители и дети должны обыграть ситуацию и совместно с психологами найти правильный выход из нее. (Приложение 1)

5.Игра «Вопрос – ответ»

Цель: активизация интереса родителей и детей к личностным качествам друг друга.

Предлагается двум участникам тренинга (родителю и его ребенку) ответить на вопросы: задается вопрос родителю, пока он думает, ребенок пишет ответ, не показывая ответ родителю. Родитель отвечает на вопрос и сравнивается ответ с ребенком. Потом они меняются.

6.Упражнение с элементами арт-терапии «Символ семьи»

Цель: формирование ценностных представлений о семье.

Родителям предлагается создать рисунок или аппликацию, которые рассказали бы всем об их семье. После выполнения задания, все участники тренинга рассказывают о своем рисунке, делятся впечатлениями о своей семье.

7.Рефлексия

Участникам предлагается поделиться своими впечатлениями о тренинге. Ведущие просят родителей и детей взять воздушные шары с именами и пройти на улицу.

1. Справочник педагога-психолога № 6,2013
2. Справочник педагога-психолога № 4,2014
3. Школьный психолог, февраль 2013

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. <https://www.maam.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://doshkolnik.ru>
4. <https://pedsovet.su>

«Профилактика употребления ПАВ в подростковой среде»

Родительское собрание

Севастеева Н.В., педагог-психолог,
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

*«Люди победили чуму, малярию, тиф... Но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть»
(Ч.Айтматов)*

Цели: создание условий для восприятия присутствующими на собрании родителями остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи и конкретного человека, и обозначения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи: 1. Получение достоверной фактической информации по данной проблеме, которая заставляет размышлять и анализировать, осуществлять самоанализ собственной жизненной практики и воспитательного опыта. 2. Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка. 3. Обретение опыта поведения в сложных ситуациях и распространение этого опыта на ситуации в будущем.

В ходе собрания родители смогут:

- осознать ответственность за формирование у детей способности противостоять отрицательному влиянию социального окружения;
- сформулировать главные принципы поддержки детей в борьбе с вредными привычками;
- выработать рекомендации семейной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

Адресная группа: классный руководитель, родители обучающихся.

План проведения

1. Вступительное слово классного руководителя.
2. Упражнение-активатор «ответственный родитель».
3. Что такое ПАВ?
4. Ролевая игра «Сумей сказать «нет».
5. Ролевая игра «Ситуации».
6. Как помочь ребёнку избежать соблазна?
7. Обращение к родителям.
8. Ознакомление с памятками для родителей.
9. Ответы на вопросы родителей.
10. Подведение итогов.

1. Вступительное слово:

Ведущий. Уважаемые родители! Еще вчера ваш ребёнок был совсем маленьким, и вы носили его на руках, называли малышом. Для него не

существовало никого, кроме вас, и самой главной вашей проблемой было вовремя поменять ребенку пеленки. Еще вчера... А сегодня он уже почти взрослый, ваш ребенок-подросток. Он такого же роста как и вы, слушает бессмысленную музыку, приходит домой поздно и разговаривает на непонятном вам языке. У него свой взгляд на многие вещи, он пытается быть независимым. Попытки эти чаще всего приводят к конфликтам, непониманию и растущему отчуждению между вами. Порой у вас просто опускаются руки, и вы не знаете, что делать дальше. Как понять почти взрослого ребенка? Как вести себя с ним? Как уберечь от ошибок, ведь он еще совсем неопытный? Вы хотите для него только добра, но почему же все чаще он уходит, хлопнув дверью? Откуда все эти конфликты буквально "на ровном месте", ведь еще так недавно вам казалось, что вы прекрасно знаете и понимаете своего ребенка? Вопросы, вопросы, вопросы... А среди них извечно-главные: что делать, и кто виноват. Не спешите отчаиваться, с подобными проблемами сталкиваются очень многие родители! Лучше попытаемся вместе найти выход из этой ситуации. Вам надо научиться жить под одной крышей с подростком, слышать и понимать его. Задумайтесь для начала: все ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так!

Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей. С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

2. Предлагаю вам продолжить следующие предложения: (участники собрания выполняют упражнение-активатор)

- "Быть ответственным по отношению к ребенку для меня означает..."
- "Свою ответственность по отношению к ребенку я проявляю через..."
- "Я несу ответственность за..."

(высказывания родителей фиксируются на доске.)

Задание родителям – сформулировать определение понятия **"ответственные родители"**.

Ожидаемый результат. В ходе обсуждения родители должны прийти к выводу о том, что ответственные родители передают ответственность своему ребенку за его поступки и собственное поведение, учат ребенка предвидеть последствия своих действий и определять совместимость поступков с собственными ценностями. **Воспитать ответственного человека могут только ответственные родители.**

3. Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших. С одной стороны, нет повода для волнения - всё происходит точно так же, как и много веков назад. Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь, наркотики, токсикомания, которые могут разрушить их молодые жизни. И проблема зависимости подростков от ПАВ стала проблемой №1 как для школы, так и для родителей, и всего общества в целом. *(предлагаю родителям ответить на вопросы):*

- Что такое ПАВ (психоактивные вещества)?
- Что можно отнести к психоактивным веществам?

Ожидаемый результат: **Психоактивными называются вещества** растительного и химического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека, изменяющие его сознание. **К**

психоактивным веществам относятся:

- наркотики, наркотические вещества (в т. ч. конопля);
- алкоголь (в т. ч. пиво);
- некоторые лекарственные средства;
- токсические вещества (в т. ч. клей, бензин, газ и др.);
- психостимуляторы (в т. ч. кофе, чай, табак, кофеин).

Понятно, что употребление ПАВ - сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С одной стороны, употребление ПАВ поощряется рекламой в коммерческих целях. С другой стороны, употребление ПАВ является риском возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний, а также это причина несчастных случаев и преступлений. Для взрослых людей курение и употребление алкоголя – их личное дело, в том случае, если это не приносит вред окружающим.

Как родители могут повлиять на выбор детей? Предлагаю вам послушать **притчу**.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до

поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- 1- предотвратить
- 2- спасти

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.
- Осуществлять текущий контроль
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

4. Я предлагаю вам разбиться на пары и провести ролевую игру: «Сумей сказать "нет"».

Предложите другу попробовать сигарету, наркотик и др., а собеседник должен привести свои аргументы отказа.

Возможные аргументы для отказа от предложения попробовать ПАВ:

- **слабое здоровье** (*"Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?"*);
- **желание сохранить голову светлой** (*"Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?"*);
- **уже существующий отрицательный опыт** (*"Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?"*);
- **желание отодвинуть этот эксперимент на неопределенный срок** (*"Нет, спасибо. Не сегодня и не сейчас, я очень спешу, срочные дела. Давай встретимся завтра."*);

- **ссылка на уже имеющиеся проблемы** ("Нет, не буду. У меня и так вагон неприятностей. Ты не хочешь сходить в спортивный зал?");

- **стремление казаться "крутым"** ("Эта дрянь не для меня. Есть увлечения покруче. Приходи, посидим за компьютером: у меня есть новая игра.");

- **встречное предложение** (переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Таким образом, ваш ребенок достойно выходит из данной ситуации).

С вашими детьми было предварительно проведено анкетирование. И одним из вопросов был следующий: «Назовите причины, по которым подросток может употреблять или не может употреблять ПАВ». В таблице приведены ответы, которые встречались чаще всего:

Причины употребления ПАВ	Причины, по которым не употребляют ПАВ
<ul style="list-style-type: none"> – Чтобы было хорошо. – Для кайфа. – Так легче общаться. – Чтобы было весело танцевать. – Забыться от горя. – Чтобы быть взрослее и "круче". – Просто, чтобы испытать, что это такое. – Уйти от боли. – За компанию. – Чтобы расслабиться. – Для смелости. – Для повышения тонуса 	<ul style="list-style-type: none"> – Опасения за свою жизнь и здоровье. – Боязнь проблем, родителей, милиции. – Есть принципы и убеждения. – Отсутствие денег

5. Чтобы ещё глубже осознать обсуждаемую сегодня проблему, предлагаю провести ещё одну ролевою игру "Ситуации".

Задания для родителей:

- прочитайте ситуации, приведенные ниже, коллективно проанализируйте их;

- представьте вариант завершения ситуации в виде сценки.

1-я группа: Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваш ребенок сидит в своей комнате с одноклассником, и оттуда пахнет сигаретным дымом. Ваши действия?

2-я группа: Однажды, наводя порядок на столе своего ребенка, вы обнаружили, что ваш ребёнок вместе с другом вдыхал пары ацетона, и решили поговорить с ним об этом. Как вы будете это делать?

3-я группа: Ребенок вернулся домой, от него пахнет сигаретным дымом и состояние его какое-то необычное. Когда вы говорите ему об этом, он отрицает, что курил. Ваши действия?

Рефлексия ролевой игры. Родителям предлагается ответить на вопросы:

- Было ли вам комфортно играть роль подростка?

- Что вы чувствовали при этом?
- Знакомы ли вам проигрываемые ситуации?

Ожидаемый результат. Ролевая игра даст возможность родителям почувствовать себя на месте подростка, осознать реальную возможность возникновения проблем употребления ПАВ в каждой семье и необходимость особого психологического подхода при общении с ребенком по этому поводу.

7. Далее я предлагаю каждому подумать и ответить на вопрос: (результаты фиксируются на доске)

- Как можно помочь ребенку не поддаться этому соблазну?

Ожидаемый результат.

Предлагаются следующие меры профилактики употребления ПАВ и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
- профилактические беседы о вреде ПАВ;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения попробовать ПАВ.

Эффективность предложенных форм и методов профилактической работы зависит от соблюдения принципов семейной профилактики ПАВ. (заранее подготовлен наглядный материал)

Принципы семейной профилактики употребления ПАВ:

- Системность.
- Гибкий контроль.
- Терпение и деликатность.
- Индивидуальный подход.
- Поддержка.
- Наглядность.

(Обсуждение форм профилактики употребления ПАВ)

- Почему именно этой форме отдали предпочтение?
- Какие задачи она решает?
- Перед каким выбором стоит ребенок?
- Какой выбор ставят перед собой родители?

- Какие принципы должны быть использованы для обеспечения эффективности выбранной формы профилактики?
- Каков предполагаемый результат?

Ожидаемый результат.

Чтобы помочь ребенку избежать привычки курения, родителям нужно приложить немало усилий. Но самое главное – любить своего ребенка, понимать его и быть готовым всегда прийти на помощь. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенными и эффективными.

Психологи советуют ребенку построить отказ от употребления ПАВ по схеме: *отказ + аргумент + встречное предложение*.

Обращение к родителям:

Если же ваш ребенок начал курить или попробовал употреблять психоактивные вещества, как должны вести себя родители?

Правильные советы	Неправильные советы
<p>1. Не впадайте в панику.</p> <p>2. Наблюдайте за ребенком: его поведением, внешним видом, состоянием здоровья и аппетита, с кем дружит, как одевается, как относится к учебе, с кем долго разговаривает по телефону, какую музыку слушает и т. д.</p> <p>3. Постарайтесь обсудить возникшую ситуацию, когда ребенок не находится под воздействием алкоголя или наркотика.</p> <p>4. Постарайтесь объяснить ребенку, что вы понимаете, как сложно и нелегко ему, и несмотря ни на что, вы продолжаете любить его и готовы помочь.</p> <p>5. К серьезному разговору с ребенком надо хорошо подготовиться самому: продумайте убедительные контраргументы на его аргументы.</p> <p>6. Ведите разговор с ребенком в спокойной манере.</p> <p>7. Старайтесь избегать угроз, морализаторства.</p> <p>8. Устройте семейный ужин и поговорите о предстоящем совместном отдыхе летом.</p> <p>9. Соберите информацию о службах, которые оказывают помощь детям, не спешите идти к первому попавшемуся лекарю.</p>	<p>1. Разрешите смотреть телевизор, "гулять по Интернету" сколько хочет, чтобы только не ходил на улицу.</p> <p>2. Устройте скандал, пригрозите каким-нибудь наказанием.</p> <p>3. Никому не рассказывайте, ни к кому не обращайтесь за помощью, "не выносите сор из избы".</p> <p>4. Каждый раз после прогулки демонстративно осматривайте ребенка, понюхайте его одежду, прокомментируйте ваши замечания.</p> <p>5. Как только в доме появились друзья ребенка, немедленно поставьте условие: чтобы духу их здесь не было.</p> <p>6. Принесите в дом как можно больше книг, брошюр, журналов, где все рассказывается о наркотиках.</p> <p>7. Пригласите в дом своих друзей и вместе с ребенком в их присутствии и при их участии обсудите возникшую проблему.</p> <p>8. Чтобы не вызвать гнев и бунтарство со стороны ребенка, ежедневно отпускайте его гулять, пусть все свободное время проводит на улице.</p> <p>9. Запретите ему слушать музыку, которая ему нравится.</p> <p>10. Всегда отпускайте ребенка на дискотеку, ему необходимо общение со своими сверстниками в неформальной обстановке.</p>

8. Ознакомление с памятками для родителей. (см. приложение)

9. Ответы на вопросы родителей.

10. Подведение итогов.

Я попрошу вас для себя продолжить фразы:

- "Сегодня я понял(а), что..."
- "После этого разговора мне стало ясно..."
- "Это собрание помогло мне разобраться..."

И заканчивая сегодняшнее родительское собрание, мне бы хотелось сказать следующее:

1. По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими защитными возможностями психического и физического здоровья. Эти защитные возможности называют защитными факторами, благодаря которым ребенок сможет противостоять формированию вредным привычкам, быть здоровым полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

2. Защитные факторы подразделяют на внешние, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и внутренние, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

Внешние защитные факторы	Внутренние защитные качества
1. Поддержка семьи 2. Родители, которые являются образцом социальных связей. 3. Общение с родителями. 4. Общение с другими взрослыми. 5. Участие родителей в жизни школы. 6. Положительный школьный микроклимат. 7. Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями. 8. Контроль со стороны родителей. 9. Организация домашнего досуга. 10. Хорошие друзья. 11. Занятия музыкой. 12. Дополнительное образование. 13. Участие в общественной жизни по месту жительства	1. Стремление к успеху. 2. Стремление к учению. 3. Хорошая успеваемость в школе. 4. Выполнение работы по дому. 5. Стремление помогать людям. 6. Умение сопереживать людям. 7. Сексуальная сдержанность. 8. Навыки умеренного отстаивания своего мнения. 9. Навыки принятия решений. 10. Умение находить друзей. 11. Навыки планирования. 12. Реалистичная самооценка. 13. Оптимизм

Вы спросите: "Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?" Ответ прост. Обычно дети располагают примерно 16 защитными факторами. Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их. Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

Приложение

Памятка для родителей

Уважаемые родители! Обращаем ваше внимание на то, что в России прогрессирует эпидемия наркомании и токсикомании. С каждым днем регистрируется все больше людей, употребляющих наркотики. Все шире становится список веществ, употребляемых для наркотического опьянения и токсикомании, все моложе жертвы пристрастия к наркотикам. От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, "не подружились ли" ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами возникающей проблемы.

В поведении:

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья;
- частые телефонные звонки, особенно тем людям, которых Вы до сих пор не знали;
- склонность сочинять небылицы с целью объяснить или оправдать Ваш интерес к его (ее) поведению.

В настроении:

- резкие перепады, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;
- волнообразность смены настроения: чаще всего оно плохое с утра и заметно улучшается после вечерней прогулки;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

В учебе, отношениях к занятиям:

- снижается успеваемость;
- падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий;
- бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

В режимах сна и бодрствования:

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;
- залеживание в постели с утра – "просыпает" занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;
- спит на задней парте на первых уроках (если занимается в первую смену).

Во внешнем виде и проявлениях:

- неопрятность, неухоженность;
- предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами, разрисованные джинсы и т. д.;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;
- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- следы от внутривенных уколов в характерных местах: внутренняя поверхность локтевых суставов, тыльные части кисти и стопы, паховая область, голени;
- ссадины, синяки, порезы, расчесы с целью скрыть следы уколов;
- сальные неухоженные волосы;
- гнойничковые высыпания по всему телу;
- воспаления по ходу вен;
- покраснения в области носогубного треугольника;
- специфический запах

В отношении к деньгам:

- постоянные просьбы денег;
- продажа из дома ценностей, в т. ч. книг, одежды, аудио видео аппаратуры;
- разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- появление денежных долгов;
- поиски возможностей "легко" заработать, пренебрежение для этого физическим трудом.

В аппетите:

- сниженный аппетит и, как следствие, похудение;
- неожиданные приступы аппетита, особенно после вечерних прогулок;
- предпочтение в еде сладкого и мучного.

Специфические находки:

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;
- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
- шприцы и упаковки от них;

- химическая посуда;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;
- марки, не очень похожие на почтовые.

Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться?

Во-первых, **никакой паники!** Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения. **Не рекомендуем** читать мораль, угрожать или наказывать. В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это для "уроков химии (или биологии) в школе", что это "принадлежит другу". Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу. Если ваш сын или дочь не хотят идти к специалисту, то необходимо настоять на этом. А если вы бессильны – обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в отдел предупреждения правонарушений несовершеннолетних. В любом случае **пускать ситуацию "на самотек"** – значит заведомо смириться с потерей ребенка. **Не спешите сдаваться, выход есть!** Оставайтесь спокойным: тревога и паника – плохие советчики. Доверительно поговорите с сыном или дочерью. Угрозы и шантаж сжигают "последний мост" между вами и вашим ребенком. Прежде чем что-то предпринять, проконсультируйтесь со специалистом: что делать? как уточнить, колется ребенок или курит? как убедить его пойти с вами на консультацию и начать лечение?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребёнком!

Пошаговый план проведения занятия по фильму «Наркотики: секреты манипуляции»

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Вряд ли можно встретить человека, который ничего не слышал об опасности употребления наркотиков. Мучительные ломки, заражение СПИДом, смерть от передозировок. Но почему-то при этом каждый день кто-то начинает принимать наркотические вещества, делая первый шаг на пути в никуда... Сегодня мы вместе проведём расследование и раскроем уловки наркодельцов, узнаем, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики. Это знание поможет нам в дальнейшем не стать жертвой обмана, а сделать выбор в пользу здоровой и полноценной жизни».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Наркотики. Секреты манипуляции» и после просмотра обсудим его, побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Наркотики. Секреты манипуляции».

ШАГ 7. Ведущий вместе с учащимися внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочередно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы

Вопрос 1. *«Мы только что посмотрели фильм «Наркотики. Секреты манипуляции». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто может сказать, что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели?»*

Правильный ответ:

Опиумные войны – это войны, которые в XIX веке Англия развязала против Китая с целью массового распространения наркотика – опиума – среди местного населения. Распространение наркомании в Китае привело к деградации и массовому вымиранию населения. К 1881 году население страны сократилось на 47 миллионов –

с 416 до 369 миллионов человек. Из-за наркотиков богатый и процветающий Китай на многие десятилетия превратился в сырьевой придаток западных держав.

Вопрос 2. *«Кто помнит, зачем американские войска оккупировали Афганистан, и как это повлияло на наркотизацию нашей страны?»*

Правильный ответ:

Сегодня главным центром мирового производства героина является Афганистан. В мировую героиновую фабрику эту страну превратили американские власти после введения своих войск в 2001 году под предлогом контртеррористической операции. С начала оккупации Афганистана американскими войсками производство героина в стране увеличилось в 40 раз! При этом резко возрос поток героина в Россию. Появились хорошо организованные, технически и транспортно обеспеченные каналы переброски наркотиков. 21% всего производимого в мире героина ввозится именно в нашу страну.

Вопрос 3. *«Сколько человек в нашей стране ежегодно умирает от употребления наркотиков? Сколько среди них молодёжи до 18 лет?»*

Правильный ответ:

От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% – это молодёжь от 12 до 17 лет.

Вопрос 4. *«Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?»*

Правильный ответ:

Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием наркотического вещества – алкоголя или табака – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

Вопрос 5. *«Кто может сказать, как употребление наркотика влияет на репродуктивное здоровье женщины и мужчины?»*

Правильный ответ:

Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Женские половые клетки формируются у девочки ещё до рождения. В течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни – здоровая или повреждённая наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. Наркотик разрушает ДНК половых клеток, в результате чего все

вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже повреждённые гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

Вопрос 6. *«Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик. Кто может назвать первую из них?»*

Правильный ответ:

Первая причина – наркоману постоянно нужны деньги на очередную дозу наркотика. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, поэтому начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счёт. Три дозы продал, четвёртую – себе.

Вопрос 7. *«Кто может назвать вторую причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

Правильный ответ:

Это страх «падать» одному. Употребляя наркотики, наркоман, как правило, понимает, что делает что-то плохое. И чтобы снять с себя ответственность, он пытается переложить её на других, втягивая в употребление наркотиков всё больше людей. По статистике каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек из своего окружения.

Вопрос 8. *«Кто может назвать третью причину, почему предлагают попробовать наркотик?»*

Правильный ответ:

Это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление всё больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернётся за второй. Наркоторговец пойдёт на всё ради того, чтобы человек попробовал наркотик, ради тех будущих денег, которые человек ему добровольно принесёт.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Подводит итог: «История показывает, что наркотики были и остаются мощнейшим инструментом геополитической агрессии. Они разрушают страну изнутри, уничтожают здоровье будущих поколений. Это циничный бизнес на жизнях людей, который всегда оставляет человека обманутым, с разрушенным здоровьем и судьбой. Желаю всем избежать оков и сетей наркодельцов, жить настоящему свободной и полноценной жизнью.

РЕСУРСЫ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ.

Психологическая, психиатрическая и социальная помощь:

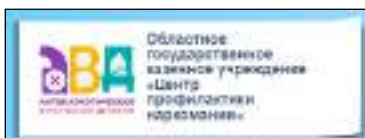


Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей) **8-800-2000-122**



«Служба экстренной психологической помощи по телефону в Иркутской области»

8-800-350-40-50
8(3952)-32-48-90



ОГКУ «Центр профилактики наркомании»
8-800-350-00-95 (круглосуточно). Консультирование родителей по вопросам зависимостей у детей и прием информации о наркопритонах или точках, где распространяют наркотики.



ГКУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции»
8(3952)-47-81-74



ПомощьРядом.рф
<https://pomoschryadom.ru/>



Твоя территория.онлайн
<https://xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/>



Кабинет on-line консультирования для подростков и молодёжи. ПроПсиТин!
<https://propsyteen.ru/>



Консультации для родителей <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>



«Телефона доверия» Главного управления МВД России по Иркутской области **8(3952) 216-888**
Управление по контролю за оборотом наркотиков МВД России по Иркутской области: **8 (3952) 24-18-58.**