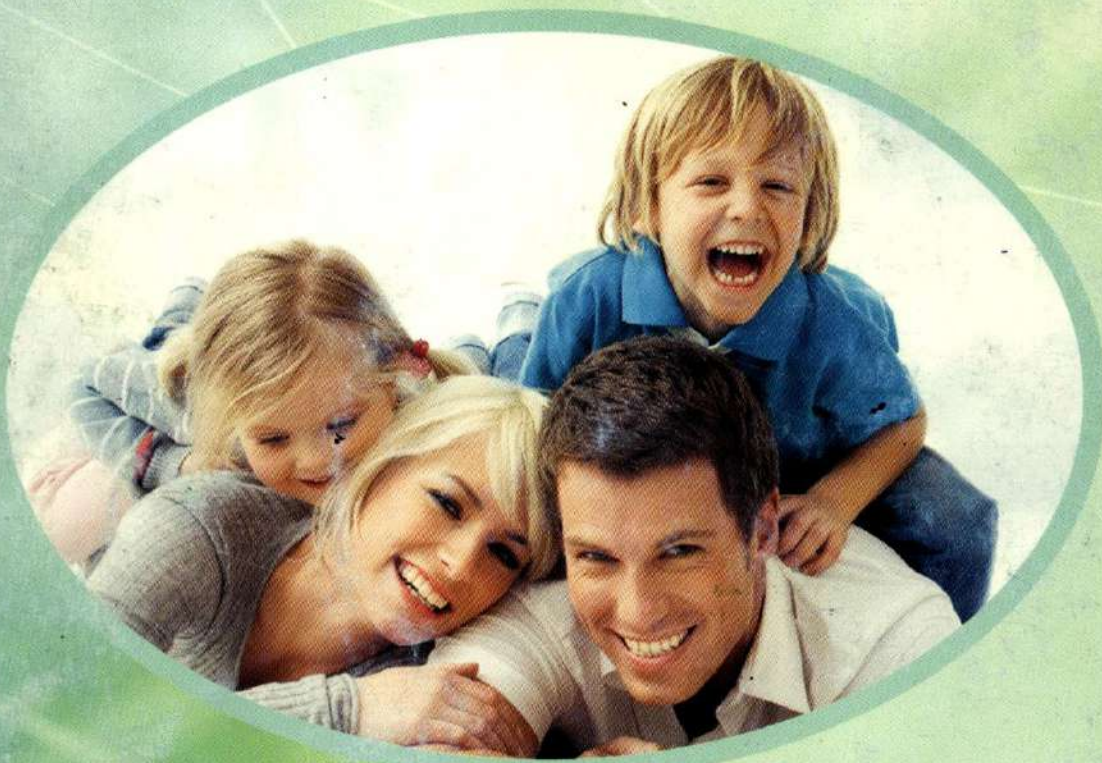


Департамент образования, науки и молодёжной  
политики Воронежской области

ОГУ «Центр профилактики злоупотребления  
психоактивными веществами  
среди детей и подростков  
Воронежской области»

***Психолого-педагогическая  
профилактика наркомании  
среди учащихся***

*Учебно-методическое пособие*



г. Воронеж 2009

Приказ главного управления образования Воронежской области от 18.08.2008 г. № 928 «О мерах по активизации профилактической работы, направленной на предупреждение злоупотребления наркотическими средствами и психоактивными веществами учащимися образовательных учреждений Воронежской области в 2008-2009 учебном году»..... 194

Письмо главного управления образования «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях»..... 207

Постановление администрации Воронежской области от 4 апреля 2007 года № 251 о «Взаимодействии органов государственной власти при проведении мониторинга наркоситуации в Воронежской области»..... 208

Приказ Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области № 120 от 28.08.2009 г. «О мерах по активизации профилактической работы, направленной на предупреждение злоупотребления психоактивными веществами учащимися образовательных учреждений Воронежской области в 2009-2010 учебном году».... 222

## **РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРКОМАНИИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Программа тренинга «Поляна звезд»  
Болдырева Т.А., педагог – психолог Центра развития творчества детей и юношества (Каменский район)..... 233

Программа тренинга «Навстречу друг другу»  
Должикова Л.П., педагог – психолог МОУ Павловской СОШ с УИОП (Павловский район)..... 237

Программа тренингового занятия «Сосуд»  
Бурьян В.М., педагог – психолог МОУ Подгоренская СОШ № 1 (Подгоренский район)..... 256

Программа «РАДУГА»  
(с использованием возможностей сенсорной комнаты)  
Мигунова Н.Н., Моргунова Э.Н., педагоги – психологи МОУ Хреновская СОШ № 1 (Бобровский район)..... 259

## **РАЗДЕЛ 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Программа «Профилактика наркомании среди учащихся»  
Дуванская О.И., классн. рук., Заболотовская СОШ (Ольховатский район)..... 338

Программа «Здоровье»  
Свинцова И.М., зам. директора по воспитательной работе,  
Кумпан Л.И., педагог-психолог МОУ СОШ № 1 (г. Лиски)..... 347

Урок профилактики «Жизнь без наркотиков» (8-9 классы)  
Брежнева С.А., учитель биологии МОУ СОШ № 4 (г. Лиски)..... 358

Урок по профилактике курения и алкоголизма  
«Без комментариев...» (8 класс)  
Бурдукова И.П., социальный педагог  
МОУ СОШ №21 (г. Воронеж)..... 366

Урок по профилактике «Самоуважение и наркотики» (9класс)  
Неупокоева И.Ю., педагог – психолог МОУ Подгоренская ООШ № 2 (Подгоренский район)..... 380

Классный час «Вредные привычки» (для начальной школы)  
Рубцова О.И., классный руководитель 1-3 кл.  
МОУ Ольховлогская ООШ (Каменский район)..... 402

Урок здоровья «Злой волшебник – алкоголь» (для начальной школы)  
Рубцова О.И., классный руководитель 1-3 кл.  
МОУ Ольховлогская ООШ (Каменский район)..... 405

## **РАЗДЕЛ 4. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Разработки родительских собраний (6-7 классах)  
Гальцева Н.Ф., педагог – психолог МОУ Панинская СОШ (Панинский район)..... 408

Профилактическая антинаркотическая помощь семье  
Мельникова М.Н., педагог – психолог ОГУ «Центр

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**Модульная программа  
РАДУГА**

*(для педагогов, родителей и учащихся  
с использованием возможностей сенсорной комнаты)*

**Воронежская область  
Бобровский район, с.Хреновое  
МОУ Хреновская СШ №1  
Авторы: педагоги-психологи  
Моргунова Э.Н, Мигунова Н.Н**

**2015**

**Модульная программа  
РАДУГА  
по профилактике злоупотребления ПАВ для учащихся, педагогов и  
родителей с использованием возможностей сенсорной комнаты.**

*« Каким удивительным оказалось явление, которое люди называют  
наслаждением! И как удивительно оно связано с тем, что  
считается его противоположностью – болью! Следом за первым сразу же  
следует второе.»*

*Платон (4 в. до н. э.)*

### **Актуальность**

В последнее десятилетие и для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и токсических веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью и популяции населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. С 1992 г. население России неуклонно сокращается, на 40% чаще, чем раньше стала умирать молодежь 15-19 лет. В развивающемся демографическом кризисе, прежде всего лежат социально-экономические и экокультурные процессы, которые в значительной мере усугубляются социально опасными заболеваниями и распространением “вредных привычек” и появлением новых течений молодежных субкультур.

Обращает на себя внимание, что 70% подростков, приобщающихся к злоупотреблению ПАВ, отдают предпочтение именно наркотикам. Подобная направленность увлечений несомненно представляет особую опасность, так как ведет к тяжелым, а порой и необратимым медико-психологическим нарушениям и социальной дезадаптации.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. В России средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек до 12,9 лет; возраст приобщения к

токсико-наркотическим веществам снизился соответственно до 14,2 лет среди мальчиков и 14,6 лет среди девочек.

По данным исследования Главного управления образования Воронежской области в рамках областной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотребления наркотиками и их незаконному обороту» можно отметить, что сельские дети чаще попадают под наблюдение в связи с употреблением алкоголя, отмечается тенденция употреблять слабые алкогольные напитки, сочетая их «с легкими» наркотиками.

Мониторинг показал, что информирование о наркотиках является устойчивым элементом подростковой субкультуры. Широкое информирование о ПАВ происходит через межличностные коммуникации. Доля подростков, информированных об основных видах ПАВ составляет 66%: из них 44% составляют 12-летние подростки.

**Возрастные особенности.** Подростковый возраст – это «возраст созревания личности и мирозерцания», - писал Л.С. Выготский. Этот период довольно часто называют «периодом бури и натиска», резких и непредсказуемых изменений, болезненных конфликтов, вызывающего поведения. Именно потому,

Особого внимания в этом возрасте требует вопрос воспитания волевых качеств характера. Это возраст повышенной пластичности, готовности изменяться, развиваться и накапливать новый жизненный опыт. Важно, чтобы родители помнили о том, что их ребенок вместе со своим взрослением, которые связаны с его жизненным самоопределением. Педагоги, проводя работу с подростками, не должны видеть в них только нарушителей школьного порядка получает массу сложных проблем. Подростки должны чувствовать уважение к себе, своим интересам, проблемам со стороны взрослых. Их теплота и искренность поможет открыть подросткам все положительные перспективы развития личности, ведения здорового образа жизни.

**Новизна.** Наш подход в создании модульной аинаркотической профилактической программы основан на основных положениях Концепции

профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде.

В основе модульной антинаркотической профилактической программы лежит принцип междисциплинарного взаимодействия специалистов, основанный на согласовании общих усилий специалистов различных областей (учителей, воспитателей, школьных психологов, социальных педагогов), а также родителей при проведении профилактической работы в семьях и в образовательном учреждении. Наша учебная профилактическая программа строилась на следующих современных **принципах**:

- **Парциальность** - воспитание антинаркотической устойчивости как часть общего воспитательного процесса, направленного на формирование психогигиенических основ поведения, обеспечивающего устойчивость в отношении факторов риска.

- **Проблемная адекватность** - максимальное отражение в содержании программы реальных жизненных проблем, актуальных для конкретной возрастной группы и имеющих непосредственное отношение к возможному приобщению к ПАВ.

- **Социально-культуральная адекватность** - учет свойственных именно нашей культуре социальных ценностей поведения, общения, проведения досуга.

- **Наркологическая адекватность** - учет нашей “родной” наркологической культуры - типичных для России и Воронежской области форм потребления различных ПАВ, механизмов вовлечения в это потребление, особенность “народного” отношения к злоупотребляющим ПАВ - пьяным, наркоманам.

- **Использование феноменов массового сознания**, массовой культуры (с учетом их возрастного аспекта) - как было уже сказано выше.

Наша программа - это модель модульной организации психологической поддержки педагогов, родителей и подростков направленной на профилактику злоупотреблений ПАВ.

В основе модульной программы лежит **основная цель** первичная профилактика ПАВ.

**1 модуль** программы рассчитан на работу с педагогами образовательного учреждения, в него входят 3 занятия по 2 часа.

Основными задачами модуля являются:

- повышение уровня медицинских, социальных и педагогических знаний по проблеме употребления ПАВ;
- знакомство с современными молодежными субкультурами;
- обучение способам воздействия на учащихся «группы риска».

**2 модуль** программы направлен на работу с родителями, в него входят 3 занятия по 2 часа.

**Основными задачами второго модуля** являются:

- повышение уровня психолого-педагогического образования родителей учащихся;
- формирование умений помощи подросткам в противостоянии употребления ПАВ.

**3 модуль программы** направлен на работу с подростками в возрасте от 12 до 15 лет, в него входят 7 занятий по 1 часу, каждый день имеет своё символическое цветовое обозначение, связанное с радугой и философским осмыслением каждого цвета радуги.

**Основными задачами третьего модуля** являются:

- обучение умениям противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- формирование убеждений об употреблении ПАВ как негативного социально-психологического и безнравственного явления;
- преодоление стереотипов молодежной субкультуры и формирование собственного «Я».

Программа рассчитана на 19 часов.

### Результативность программы:

- повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на занятиях;
- формирование установок на изменение отношения, связанного с проблемой употреблением ПАВ;
- активизация работы педагогов, врачей специалистов, правоохранительных органов и родителей по профилактике возникновения зависимостей у подростков.

### Работа с педагогами

Содержание модуля №1	Содержание деятельности обучающихся	Формы учебной деятельности	Результаты освоения программного материала
1. Подростковый возраст как «зона риска» зависимости от ПАВ.	Выявление специфических особенностей у различных подростковых групп, относящихся к «группе риска». Выявление кризисных ситуаций, их источников и факторов в подростковом и юношеском возрасте. Психологические причины употребления ПАВ	Проведение анкет, интервью и опросников. Анализ практических примеров проблемных ситуаций. Групповые обсуждения. Психологические консультации.	Появление схем понимания проблемных ситуаций развития подростков. Развитие психологической компетентности.
2. Молодежные субкультуры.	Исследование феноменов современной молодежной субкультуры. Составление характеристики молодежи региональных субкультур: герои, символы, формы работы с сознанием и сила влияния на молодого человека,	Просмотр презентации. Интервью по предложенной схеме. Анализ СМИ. Групповые дискуссии. Индивидуальная работа.	Развитие способности понимания (герменевтической позиции) и анализа феноменов современной молодежной культуры. Описание региональных молодежных субкультур. Позиционная карта молодежных субкультур региона.



	отношение к употреблению ПАВ		
3. Специфика работы с подростками «группы риска»	Проектирование классных часов в форме тренинговых занятий по профилактике злоупотребления ПАВ и создания педагогических условий для позитивного общения педагога с подростками «группы риска»	Индивидуальная и групповая проектная работа. Проведение беседы с врачом наркологом. Анализ практических примеров проблемных ситуаций.	Освоение психолого-педагогических средств и приемов организации работы с подростками «группы риска».

### **Занятие №1**

Тема: Подростковый и юношеский возраст как «зона риска» зависимости от ПАВ.

Цель: Выявление специфических особенностей у различных подростковых групп, относящихся к «группе риска».

Выявление кризисных ситуаций, их источников и факторов в подростковом возрасте. Психологические причины употребления ПАВ.

Ход занятия:

***1. Оценка уровня информированности. Актуализация проблемы. (5мин)***

ВЕДУЩИЙ ПРОСИТ ОТВЕТИТЬ ГРУППУ НА ВОПРОСЫ:

- существует ли проблема наркомании в нашем обществе?
- сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие?
- что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой?
- насколько это явление опасно для подростков и молодежи?
- если эта проблема не решится в ближайшее время, как она повлияет на наше общество в целом?
- знаете ли вы тех людей, которые погибли от передозировки?

**2. Мозговой штурм «Почему люди употребляют наркотики?» (5 мин.)**

**3. Минилекция: Причины употребления ПАВ (20 мин) Приложение №1**

**4. Работа с памятками – групповое обсуждение (15 мин). Приложение № 2**

**5. Анализ практических примеров проблемных ситуаций (20 мин)  
Ситуация № 1 «Неисправленная оценка»**

**Участникам предлагается выбрать роль для себя «Учитель-ученик»**

Ведущий предлагает следующую ситуацию:

Для учителя:

«Вы - учитель истории, в 8 классе, где учится Валя Кашин – хорошо успевающий ученик. Он всегда старается усиленно заниматься по истории и вы в этом ему помогаете. Однако в последнее время он стал явно менее усердным. Очередная письменная работа оценена вами на три, т.к. была выполнена слабее предыдущей. Вы надеетесь, что это заставит Валу прилагать больше усилий, чтобы повысить уровень знаний по предмету. После уроков Валя подошел к Вам, недовольный оценкой.

Ученик:

«Ты Валя Кашин – ученик 8 класса, очень любишь историю. С учителем у тебя нормальные отношения, т.к. она помогала тебе заниматься по предметам, последнее время нагрузка немного увеличилась, но с историей проблем не возникало. За последнюю работу ты неожиданно получаешь три, хотя на твой взгляд, работа заслуживает пятёрки. Ты идешь к учителю.»

Ситуация № 2

«Отпадный прикид»

Для учителя:

«Вы – классный руководитель 9 класса, учитель русского и литературы. Сначала учебного года ученик Анатолий Ефремов стал приходить в одежде

стиля «готы». На ваш взгляд, такой стиль одежды не соответствует образу ученика. Внешний вид определяет поведение, а такая расхлябанность в одежде вызывает несерьезное отношение к учебе. Вы провели классный час на тему: «стиль одежды и поведение», однако стиль его одежды не изменился. На следующий урок еще трое ребят приходят одетыми также. Вы вызываете ребят на Совет школы и представляете интересы учителей.

Ученик:

«Вы - ученик Анатолий Ефремов. Сейчас твоя компания одевается в стиле «готов». Это не только модный, но удобный цвет одежды. Классный руководитель против такой одежды в школе. Она неоднократно поднимала эту тему в классе, даже провела классный час. Затея вам понравилась, но причины менять стиль не было. Через неделю классный руководитель объявила, что таких ребят в школе допускать на уроки не будут. Вы не подчинились требованиям и пришли на урок в том же виде. Вас вызвали на совет школы и вы представляете интересы учеников.»

#### **6. Групповая рефлексия. (15 мин)**

**7. Составление и обсуждение памяток о мотивах и причинах употребления ПАВ подростками.**

#### ***Мотивы и причины употребления ПАВ подростками и молодежью***

1. Протест против норм взрослого поведения.
2. Протест против родительского отношения (ощущение иллюзорной свободы).
3. Групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе).
4. Групповое давление и подчинение ему.
5. Самоутверждение в среде сверстников.
6. Символ взрослости, мужества.
7. Подражание лидерам.
8. Любопытство и экспериментирование.
9. Отсутствие учебной занятости.
10. Мода.
11. Расслабление нервной системы (нервного напряжения).

- |  |
|--|
| 12. Погружение в мир фантазий и иллюзий (уход от трудностей реального мира). |
| 13. Снятие или снижение душевной и физической боли.                          |
| 14. Избавление от стресса.   |
| 15. Улучшение настроения.  |
| 16. Голод  |
| 17. Нормализация сна.  |

## **Занятие № 2**

Тема: «Молодежные субкультуры»

Цели: Исследование феноменов современной молодежной субкультуры. Составление характеристики молодежных региональных субкультур: герои, символы, формы работы с сознанием и сила влияния на молодого человека, отношение к употреблению ПАВ.

Ход занятия:

### **1. Упражнение «Интервью», работа в парах. (5 мин)**

Ведущий задает тему интервью «Молодежные течения»

Примерные вопросы:

- Какие течения вы знаете?
- Назовите отличительные признаки?
- Знаете ли вы источник и кумиров возникновения течения?
- Знакомо ли вам их мировоззрение?
- Представители каких течений есть в вашей школе?

### **2. Минилекция: Молодежные субкультуры(25мин) Приложение №2.**

### **3. Анализ СМИ (20 мин)**

Участникам предлагается разделить на группы. Каждая группа получает подборку газет и журналов на молодежную тематику.

Задание.

Ознакомьтесь с прессой и сделайте анализ проблемных ситуаций связанных с молодежными течениями.

#### **4.Рефлексия (15 мин).**

#### **5.Работа с карточками. (15 мин)**

Каждой группе дается карточка с таблицей, которую необходимо заполнить.

Название течения	цели	Отличительные признаки	Вид употребляющихся ПАВ

#### **6. Групповая работа составление «Позиционной карты молодежных субкультур местности.» (20 мин)**

Участники на карте местности (где находится учебное учреждение) отмечают места сбора встречающихся молодежных групп.

#### **7. Рефлексия (обмен впечатлениями и мнениями о полученной информации).**

### **Занятие №3**

Тема: Специфика работы с подростками «группы риска».

Цель: Проектирование классных часов в форме тренинговых занятий по профилактике злоупотребления ПАВ и создания педагогических условий для позитивного общения педагога с подростками «группы риска».

Ход занятия:

#### **1. Мозговой штурм «КАКИХ ПОДРОСТКОВ ВЫ ОТНЕСЁТЕ К ГРУППЕ РИСКА?» (25 мин)**

Участникам предлагается разделиться на 2 подгруппы:

- одна группа дает ответ на вопрос:

«По каким социальным признакам вы можете отнести подростка к группе риска?»

- вторая группа обсуждает вопрос:

«По каким внешним признакам вы можете отнести подростка к группе риска?»

После этого идет общее обсуждение в группе, делаются выводы о том, по каким признакам мы относим подростков к «группе риска».

1. Нарушение поведения: бродяжничество, агрессивность, хулиганство, кражи, вымогательство, аморальные формы поведения, неадекватная реакция на замечания взрослых.

2. Нарушение развития детей: уклонение от учебы, низкая успеваемость, неврастения, отсутствие навыков личной гигиены, неуравновешенность психики, подростковый алкоголизм, тревожность, болезни, недоедание.

3. Нарушение общения: конфликтность с учителями, сверстниками, агрессивность со сверстниками, аутизм, частое употребление ненормативной лексики, суетливость и /или гиперактивность, нарушение социальных связей с родственниками, контакты с криминогенными группировками.

## **2. Упражнение «Анализ кризисных ситуаций» (10 мин.)**

**(работа с психологическими эффектами В.В.Васильева «Психологические эффекты, как здоровьесберегающие приемы»)**

В течение своего незначительного жизненного опыта подросток попадает в ситуации повышенного риска, которые приводят к возникновению реакций дезадаптации, это так называемые “кризисные ситуации”.

Вспомните примеры из практики когда подросток попадает в так называемые «кризисные ситуации»

1. Отсутствие или утрата чувства безопасности (враждебная, жестокая семья, эмоционально отвергающая семья, негармоничная семья (распавшаяся или распадающаяся) и др.

2. Беззащитность из-за отрыва от семьи (помещение в другую семью, направление в детское учреждение интернатного типа и др.).

3. Школьные ситуации (невозможность соответствовать ожиданиям семьи - быть отличником, неприятие детским коллективом или педагогами, неспособность справиться с учебной нагрузкой и др.).

В группе делается вывод о том, что неразрешенные кризисные ситуации затянувшиеся во времени повергают ребенка в “кризисные состояния” которые проявляются в виде клинических реакций дезадаптации: аффективная взрывчатость, страхи, уходы из дома, органически не отягощенное бродяжничество, агрессивность, аутоагрессивность, нарушение дисциплины и поведения, расстройства сна, **психосоматические расстройства и др.**), дающие мнимый выход в разрешении проблем личности подростка через прием ПАВ.

**3. Минилекция на тему «Наркотическая зависимость и признаки наркотического опьянения» (10 мин). Приложение № 3.**

**4. Составление рекомендации для классных руководителей в работе с подростками «группы риска» (15 мин.)**

Классному руководителю необходимо:

1. Выявление неблагополучных семей как средство профилактики социального сиротства (знание условий проживания ребёнка, наличие акта материального обследования).

2. Повышение педагогической культуры всех категорий родителей:

– Организация педагогического просвещения. Убеждение родителей в том, что семейное воспитание – это не морали, нотации или физические наказания, а весь образ жизни родителей (в первую очередь здоровый), образ мыслей, поступков самих родителей, постоянное общение с детьми с позиции гуманности.

– Привлечение родителей в качестве активных воспитателей (семейные праздники в школе, внеурочная внешкольная деятельность, участие в управлении школой).

3. Во избежание насилия, жестокости, агрессивного поведения по отношению к своим детям формировать правовую культуру родителей.

4. Проведение контрольно-коррекционной работы с родителями (анкетирование, тестирование, анализ уровня воспитанности, обученности детей, индивидуальные беседы и т.д.).

5. Учитывать особенности воспитания в каждой отдельной семье, опираясь на положительный опыт повышать приоритет семьи и семейных традиций у всех субъектов образовательной деятельности: детей, родителей, педагогов.

6. Устранить чувство вины родителей за свою несостоятельность (отдельный план работы с проблемными группами родителей).

**Памятка для классных руководителей при взаимодействии с семьями подростков «группы риска». Приложение №2.**

**5. Выработка педагогической стратегии и тактики составления классных часов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ). (20 мин.)**

Миссия педагога – работать над развитием ребенка как целостного человека (а не передавать ему учебную информацию). Для этого ему необходимо следующее:

➤ понимать, что за ребенок перед ним и в каком направлении ему необходимо развиваться по норме развития (***быть психологически компетентным***);

➤ уметь так строить свою деятельность (ставить задачи, подбирать методы, средства), чтобы обеспечивать это развитие (***методологическая, или управленческая компетентность***);

➤ уметь решать все эти задачи с помощью своего предметного содержания (***предметная компетентность***).

Что необходимо знать классному руководителю по профилактике злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ):

➤ ситуацию в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы);

➤ что такое наркотики и наркомания;

➤ механизм и особенности воздействия наркотиков на организм человека и подростков в частности;



- характерные проявления и последствия употребления наркотических веществ;
- аддиктивное поведение (аддикция - зависимость);
- причины, толкающие на употребление наркотиков;
- мифы и неверные представления о наркотиках в молодежной среде; как они формируются и как их развеивать;
- роль влияния группы на начало приема наркотиков среди подростков, стратегии противодействия давлению сверстников;
- наркомания и закон, как государство пытается бороться с распространением наркомании, результативность подобных методов борьбы;
- современные методы лечения и реабилитации наркоманов, специальные учреждения города, их адреса;
- первичная и вторичная профилактика наркомании (суть, различия);
- роль первичной профилактики наркомании, и методы ее проведения среди молодежи.

#### **Цели классных часов по профилактике ПАВ:**

- повышение уровня информированности по проблемам, связанным с наркозависимостью;
- выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от ПАВ у подростков.

#### **Общие задачи профилактической работы:**

- повышение уровня информированности подростков о проблеме;
- изменение отношения людей к проблеме;
- выработка и развитие навыков сохранения здоровья;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Часто проблемы наркомании воспринимаются молодыми людьми как что-то далекое, оторванное от жизни, касающееся только «групп риска», «неблагополучных» людей.

**ЗАДАЧА** классного руководителя - сделать проблему актуальной для каждого ученика.

Подробная информация по ПАВ должна включать следующие сведения:

- причины и последствия наркомании;
- ее влияние на личность и общество;
- профилактика.

Важно так изложить информацию, чтобы она была услышана и понята, помните, что даже при хорошо проведенной лекции с применением аудио-визуальных средств усваивается только 30% информации.

В конце классных часов необходимо подводить итог с помощью примерных вопросов: «Что для вас значит ...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с...», «Что вы чувствовали, когда..» для того, чтобы выяснить понимание проблемы и её осознание.

## **7. Рефлексия (обсуждение продуктивности проведенного занятия) (10 мин.)**

### **Работа с родителями**

<b>Содержание модуля.№2</b>	<b>Содержание деятельности обучающихся</b>	<b>Формы деятельности</b>	<b>Результаты освоения программного материала</b>
1. Знакомство с типами семей и методами их воспитания, влияние стилей воспитания на формирование личности подростка.	Выявление причин неудач семейного воспитания. Проигрывание кризисных ситуаций в семейных взаимоотношениях с учетом типа семьи.	Проведение анкет, интервью и опросников. Анализ практических примеров проблемных ситуаций. Обмен опытом. Психологические консультации.	Развитие психологической компетентности.
2. Подростковые компании.	Исследование интересов современных подростков. Сила влияния окружения на подростка. Отношение к употреблению ПАВ в различных	Проведение опросников. Просмотр и обсуждение презентации. Беседа с инспектором по делам несовершеннолетних. Психологические	Развитие способности понимания позиции различных молодежных течений и интересов собственного ребенка.

	молодежных течений.	консультации.	
3. Трудные советы для трудной ситуации.	Факторы риска употребления ПАВ. Механизмы привыкания. Рекомендации по осуществлению профилактических мер. Проигрывание кризисных ситуаций.	Работа с памятками. Проведение беседы с врачом-наркологом. Анализ практических примеров проблемных ситуаций.	Повышение знаний о мерах предупреждения употребления ПАВ подростками.

### *Занятие №1*

**Тема:** Знакомство с типами семей и методами их воспитания, влияние стилей воспитания на формирование личности подростка.

**Задачи:** Выявление причин неудач семейного воспитания.

Проигрывание кризисных ситуаций в семейных взаимоотношениях с учетом типа семьи.

Ход занятия:

**1. Анкета для родителей, позволяющая определить состояние вопросов воспитания в вашей семье. ( 10 мин.)**

- Знаете ли Вы, где ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?
- Что предпочитает читать Ваш ребёнок?
- Какие кинофильмы любит смотреть Ваш ребёнок?
- Любимое занятие Вашего ребёнка в свободное время:
- Какая музыка нравится Вашему ребенку?
- Знаете ли Вы, какое поручение выполняет Ваш ребенок в классе?
- Какие проблемы волнуют Вашего ребенка в настоящее время?
- Какие проблемы Вы обсуждаете вместе?
- Хорошо ли вы знаете друзей Вашего ребёнка?
- Знаете ли Вы о школьных проблемах ребёнка?
- Знаете ли Вы о том, что Ваш ребёнок считает своими личными проблемами?

- Доверяет Ваш ребёнок вам свои тайны?

По результатам анкетирования в конце занятия подводятся итоги о проблемах воспитания в семье.

## **2. Выявление стилей воспитания в каждой семье на основе реакции на проблемные ситуации (10 мин.)**

Всего в анкете предлагается 12 проблемных ситуаций, и в каждой ситуации родитель описывает свою версию ответа.

Приведем примеры двух проблемных ситуаций и соответствующие ей варианты ответов:

Стили родительского поведения	Что Вы будете делать, если ребенок отказывается выполнить Вашу просьбу, требование?	Что Вы предпримите, если узнаете, что Ваш ребенок взял чужую вещь (игрушку) без спроса?
Строгий	Накажу, заставлю	Накажу, отругаю
Объяснительный	Объясню причины, почему это надо сделать	Объясню, что так нельзя, нехорошо
Автономный	Ничего	Сам отдаст и извинится. Сам разберется
Компромиссный	В другой раз тоже откажу ему; лишу чего-либо	Отдам (предложу взять) его вещь
Содействующий	Буду искать причину, сделаем вместе	Поговорим, найдем способ отдать и извиниться
Ситуативный	Смотря в какой ситуации	Оценю ситуацию, по-разному.
Потакающий	Сделаю сам (а)	Отдам сам(а), извинюсь

## **3. Минилекция «Стили семейного воспитания» (15 мин.)**

Под стилем семейного воспитания психологи подразумевают те способы воздействия взрослых на детей, которые в наибольшей степени оказывают влияние на психическое развитие ребенка и развитие его личности: отношение родителей к ребенку, характер контроля за его действиями, способы предъявления требований, формы поощрения и наказания. Более всего в психологии изучено влияние на развитие личности ребенка отношения родителей и характера контроля.

Были условно выделены семь вариантов родительского поведения (стиля).

1. **Строгий** – родитель действует в основном силовыми, директивными методами, навязывая свое мнение, систему требований и готовые решения ребенку. Родитель жестко направляет ребенка по пути социальных успехов и достижений, при этом зачастую блокируя собственную активность и инициативность ребенка. Ребенок представляется родителю недостаточно зрелым, неспособным принимать самостоятельные решения, его мнение редко учитывается родителем. Данный стиль в целом соответствует авторитарному стилю, неоднократно описанному в мировой психологической литературе.

2. **Объяснительный** – родитель апеллирует к здравому смыслу ребенка, прибегает к словесному объяснению. По мнению родителя, ребенок достаточно развит и способен уловить причинно-следственные связи между явлениями, на основе которых родитель строит свои объяснения

3. **Автономный** – родитель позволяет ребенку самому найти выход из сложившейся ситуации, предоставляет ему максимум свободы в выборе и принятии решения, максимум самостоятельности, независимости. Родитель спокойно относится к нарушениям правил и дисциплины ребенком, возлагая всю ответственность за совершенное ребенком на него же самого. Предполагается, что ребенок сам должен испытать все на собственном опыте.

4. **Компромиссный** – для решения проблемы родитель предлагает ребенку что-либо привлекательное в обмен на совершение ребенком непривлекательного или необходимого для него действия, либо предлагает разделить обязанности, трудности пополам. Родитель ориентируется в интересах и предпочтениях ребенка, его слабостях и сильных сторонах, знает, что можно предложить взамен, на что можно переключить внимание ребенка.

5. **Содействующий** – родитель понимает, в какой момент ребенку нужна его помощь и в какой степени он может и должен ее оказать. Родитель сочувствует и сопереживает ребенку в конфликтной ситуации, реально

участвует в жизни ребенка, ориентируется в его потребностях, интересах, проблемах и конфликтах, стремится помочь ребенку, разделить с ним его трудности.

6. ***Потакающий*** – полная ориентация на потребности и интересы ребенка, которые ставятся выше родительских, а порой и выше интересов семьи в целом. Родитель готов предпринять любые действия, даже если это может принести какой-либо вред или ущерб ему, для обеспечения физиологического и психологического комфорта ребенка.

7. ***Ситуативный*** – родитель принимает соответствующее решение в зависимости от той ситуации, в которой он находится; у него нет универсальной стратегии воспитания ребенка. Родительская стратегия складывается каждый раз заново из множества факторов: состояния ребенка, его точки зрения, его интересов на данный момент, своего собственного родительского состояния, потребностей и целей, а также контекста той ситуации, в которой они находятся.

Родители, которые предоставляют своим детям определенную самостоятельность, относятся к ним с теплотой и уважением, применяют минимум наказаний, часто предоставляют детям возможность самим регулировать свое поведение, – это *демократические* родители. Они воспитывают социально адаптированных, независимых детей, активных, творческих, способных к сотрудничеству с другими детьми.

*Авторитарные* родители требуют от детей беспрекословного послушания, соблюдения порядка, подчинения традициям и авторитетам. Если авторитарность сочетается с холодностью родителей, это вызывает у детей стремление к самоутверждению, агрессивность, конфликтность. Такие дети с трудом адаптируются к новым условиям.

У родителей, которые относятся к своим детям с теплотой, но контролируют каждый шаг, опекают их, вырастают зависимые, нерешительные, необщительные, инфантильные, эгоцентричные дети.

Если родители равнодушны к детям, не дают им ни тепла, ни внимания, не контролируют их, у таких детей возможны серьезные нарушения поведения вплоть до противоправных действий. Среди малолетних преступников немало детей, положение которых в семье можно охарактеризовать как безнадзорное.

В последнее время широко обсуждается проблема родительского контроля, и это действительно не простой вопрос. По мнению исследователей семейного воспитания, контроль необходим ребенку любого возраста, потому что вне контроля со стороны взрослых не может быть целенаправленного воспитания. Ребенок теряется в окружающем его мире, среди людей, вещей и правил. Одновременно контроль вступает в противоречие с потребностью ребенка в самостоятельности. Контроль со стороны взрослого необходим для развития у ребенка собственного контроля над своими действиями, но при этом он не должен подавлять личность ребенка.

Трудность воспитания у ребенка способности управлять своим поведением состоит в том, что перед взрослым стоит задача поиска развивающего контроля, который соответствовал бы возрасту ребенка, не ущемлял бы его потребности быть защищенным и одновременно поощрял бы его к самостоятельности.

Американские психологи считают, что в противовес директивному подавляющему контролю («делай, как я сказал»), который используют авторитарные родители, эффективно применять инструктивный контроль.

Инструктивный контроль правильно было бы назвать «предлагающей помощью»: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу». Инструктивный контроль применяют демократичные родители. Он развивает у детей инициативу, трудолюбие, самодисциплину.

Очевидно, что тип контроля естественным образом связан с отношением родителей к детям. Уважая личность ребенка, его собственную позицию, взрослый видит свою задачу в том, чтобы соучаствовать в деятельности ребенка, направлять его поведение. Если же взрослый считает себя обладателем маленького человека, он стремится управлять им, диктовать ему.

По результатам научных исследований, опыту психологов-практиков, в семьях младших школьников преобладает дисциплинарно-ориентированное воспитание как вариант авторитарного. Если спросить дисциплинарно-ориентированных родителей, за что они порицают и наказывают своих детей, окажется, что внимание родителей сосредоточено на соблюдении детьми порядка и на их школьных отметках. Дисциплинарно-ориентированных родителей мало заботит, добр ли их ребенок, способен ли он помогать или может отказаться от собственного удовольствия ради другого человека.

Дисциплинарно-ориентированные родители не всегда холодны или безразличны к своему ребенку. Как правило, они не умеют проявлять свою теплоту к ребенку либо непоследовательны в выражении своих чувств: то ласкают детей, то кричат на них. Большинство наших родителей в современных социальных условиях именно так относится к своим детям. Как говорится, «по методу кнута, и пряника».

Такое воспитание особенно ярко сказывается в том, как родители младших школьников делают с ними уроки. Одна мама однажды мне сказала: «Я лучше буду делать любую самую трудную физическую работу, чем заниматься с сыном». Современная система начального образования (что греха таить) такова, что в обучение ребенка включается вся семья. Одни родители проверяют уроки. Другие делают их вместе с ними. Приготовление и проверка уроков – главный источник конфликтов родителей с младшими школьниками. Если дети неправильно сделали домашнее задание, родители всеми силами стараются «выжать» из ребенка самостоятельные действия, направленные на устранение ошибок. Дети отвечают на нажим родителей разнообразными уловками: плачем, неожиданной «тупостью», беспомощностью.

Если дети не хотят учиться, с трудом концентрируют внимание во время объяснения учителя или приготовления уроков, за этим нередко стоят чрезмерная строгость и требовательность родителей. Авторитарные родители



создают у детей тревожное отношение к отметкам, похвале или порицанию учителя.

Родители, готовые прийти на помощь, терпеливые и снисходительные к ошибкам, быстрее добиваются самостоятельности младшего школьника в приготовлении уроков. Ребенку этого возраста нужна поддержка старших и вера в то, что если сегодня он чего-то не умеет, то завтра у него обязательно получится.

Там, где царят традиции авторитарного воспитания, родители убеждены, что они имеют право на ребенка – наказывать его по своему усмотрению, ограничивать его свободу, навязывать ему свои вкусы, контролировать его дружеские привязанности. «Это мой ребенок, я его воспитываю. Я за него отвечаю. Он должен стать таким, как я хочу», – так ответил мне один из родителей.

Вряд ли можно переубедить такого родителя. Ответила я ему словами Януша Корчака: «...ребенок имеет право быть тем, кто он есть, это его право на сегодняшний день».

Понимаем ли мы сегодня детей? Уважаем ли их права? Способны ли мы предоставить им свободу? Не боимся ли мы самого слова «свобода»?

Свобода – это право располагать собой. Владеть собой. Неотступный контроль родителей за действиями ребенка, его симпатиями и даже мыслями исключает возможность свободы для ребенка. Более того, он исключает доверие. Недоверие со стороны взрослых порождает у ребёнка ответственное недоверие к взрослым. В условиях недоверия и ограниченной свободы подавляется поисковая активность мальчиков, дисциплинарный контроль гасит инициативу и воображение одаренного ребенка.

Вопрос о контроле и предоставляемой свободе, их роли в развитии ребенка – проблема не только семейного, но и общественного воспитания. Наши усилия направлены на то, чтобы поведение детей как можно больше соответствовало общему распорядку. Взрослые пресекают любые

нестандартные формы поведения детей, выходящие за рамки проявления индивидуальности.

Давно замечено, чем строже взрослый мир предписывает детскому миру законы послушания, тем с большей дерзостью детский мир отвечает неповиновением.

#### **4. Проигрывание кризисных ситуаций в семейных взаимоотношениях с учетом типа семьи (35 мин)**

##### **Задание 1:**

Какой будет Ваша реакция на:

- явную грубость в ответ на справедливый упрек, хотя и резкий;
- грубый отказ, грубое действие на просьбу что-то исполнить;
- разбитую ребёнком вашу любимую вазу;
- полученную ребенком двойку.

##### **Задание 2:**

Подросток вернулся позже согласованного ранее времени. Покажите реакцию родителей:

- в семье, уважающей своих детей;
- в семье, с обычными нормальными отношениями;
- в материально-ориентированной семье;
- в семье с равнодушными родителями;
- в семье с родителями враждебно настроенными;
- семье с антисоциальным поведением.

Прокомментируйте последствия реакции подростка.

#### **5. Анкета для родителей По результатам ответов на эту анкету можно определить, верно ли выбран принцип воспитания детей (15 мин).**

##### **Можете ли вы:**

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае, если вы были не правы?

5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?

6. Поставить себя на место ребенка?

7. Поверить хотя бы на минутку, что вы добрая фея или прекрасный принц?

8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

9. Всегда воздержаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что хочет, а вы при этом ни во что не вмешиваетесь?

12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?

13. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

**В а р и а н т ы о т в е т о в:**

а) могу и всегда так поступаю – 3 балла;

б) могу, но не всегда так поступаю – 2 балла;

в) не могу – 1 балл.

**От 30 баллов до 39 баллов** – вы придерживаетесь правильных принципов воспитания.

**От 16 до 30 баллов** – ваш метод воспитания – кнут и пряник.

**Менее 16 баллов** – у вас нет педагогических навыков и желания воспитывать ребенка.

**6. Подведение итогов (10 мин.).**

- Давайте сейчас поговорим о том, какой стиль воспитания у вас в семье.

- Согласны ли вы с тем, о чем мы сегодня говорили, или у вас другие взгляды на воспитание ребенка в семье?

- Давайте на какое-то время вернемся в детство, вспомним себя.

## **Занятие № 2**

**Тема:** «Подростковые компании»

Цели: Исследование интересов современных подростков и силы влияния окружения на подростка. Отношение к употреблению ПАВ в различных молодежных течениях.

Ход занятия.

### **1. Проведение опросника (5 мин)**

Примерные вопросы:

- Какие молодежные течения вы знаете?
- По каким признакам вы отличаете разные молодежные течения?
- Знаете ли вы источник и кумиров возникновения течения?
- Знакомо ли вам их мировоззрение?
- Представителей каких течений вы видели в вашем районе проживания?

### **2. Минилекция с просмотром презентации «Молодежные субкультуры» (30 мин). Приложение №2**

### **3. Беседа с инспектором по делам несовершеннолетних «Ваш ребенок и его окружение» (35 мин.).**

### **4. Индивидуальные психологические консультации (20 мин.)**

## **Занятие № 3**

**Тема:** «Трудные советы для трудных ситуаций»

Цели: Знакомство с факторами риска употребления ПАВ и механизмами привыкания, получение рекомендации по осуществлению профилактических мер и выработка умений действия в кризисных ситуациях.

Ход занятия.

### **1. Мозговой штурм «Спорные утверждения» (15 мин.)**

1. Легкие наркотики безвредны.

2. Наркомания - это преступление.
3. Наркотики повышают творческий потенциал.
4. Наркомания - это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.
6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
7. Наркомания излечима.
8. Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
9. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
10. Наркоман может умереть от СПИДа.
11. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
13. Наркоман может умереть от передозировки.
14. Продажа наркотиков не преследуется законом.
15. Наркомания неизлечима.

## **2. Работа с памятками по факторам риска употребления ПАВ**

**(обсуждение) Приложение 1. (10 мин.)**

### **3. Проведение беседы с врачом наркологом (35 мин.)**

### **4. Анализ практических примеров проблемных ситуаций (25 мин.).**

#### **Задание 1**

- Вы сами курите. Обращаете внимание на то, что стали пропадать сигареты. Ваша реакция.

#### **Задание 2**

- Вы стали замечать, что у вашего ребенка часто меняется настроение без определенных причин от эйфории до глубокого уныния, ребенок всегда

стал носить одежду с длинными рукавами и снизились успехи в школе. Ваши действия.

### **Задание 3**

- Вы говорите, а Ваш ребенок успел отгородиться от вас и ваших наставлений. Во время вашей с ним беседы он думает совершенно о другом. Ваша немедленная реакция

Советы психолога:

1. Доверяйте не только себе, но и другим.
2. Будьте искренними в своих чувствах и мыслях.
3. Признавайте право ребёнка думать, чувствовать самостоятельно.
4. Умейте смотреть на людей и различные события глазами человека, которого вы хотите понять.
5. Не игнорируйте сознательно своего ребёнка

### **Задание 4**

Вы стали замечать, что у вашего ребенка развивается чувство неуверенности (стал более застенчивым, все чаще наблюдаете смущенную улыбку; не так уверен в сделанном, своих делах и поступках; стал сторониться друзей и т.п.) Какими будут ваши действия?

#### **6. Подведение итогов (5 мин.)**

- Какие положительные качества Вы хотите воспитать у своего ребенка?
- Что бы Вы хотели изменить в характере и поведении Вашего ребенка?
- Что бы Вы хотели изменить во взаимоотношениях с Вашим ребенком?
- Какие проблемы воспитания вы научились решать?
- Получили ли вы нужные сведения в процессе занятий?

## Работа с обучающимися

Содержание Модуля №3	Содержание деятельности обучающихся	Формы деятельности	Результаты освоения программного материала
1. Дорога к себе	Проведение входящего тестирования для диагностики аддитивного поведения человека; анализ природы аддитивного поведения и причин возникновения аддикции; формирование здоровых навыков выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей. осознание роли и ответственности лидера в коллективе, формирование навыков зрелого и ответственного лидерства.	тест, лекция, мозговой штурм, групповая работа.	Освоение способов выхода из трудных ситуаций, оценка собственного поведения по результатам тестирования. Проектирование образа «собственного Я»
2. Не спешите в ад!	Осознание причин и последствий пристрастия к наркотикам; формирование устойчивого мнения о вреде наркотиков. осознание причин и последствий пристрастия к курению; формирование устойчивого мнения о вреде курения; разъяснение некоторых методов избавления от вредной привычки, тест.	рассказ, лекция, проверочная работа, видео-ролик, лекция	Освоение учащимися приемов и навыков отказа от приема ПАВ. Ознакомление с методами избавления от курения.
3. Чтобы не	Формирование	индивидуальная	Освоение учащимися

пропасть по одиночке.	устойчивого мнения о вреде наркотиков и навыков защитного поведения; формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы наркомании и ее решения.	работа, лекция, видео-фильм, ролевой тренинг, работа в группах, дискуссия.	приемов и навыков отказа от приема ПАВ. Участие в акции «Не проходите мимо!».
4. Ходи на подвиг трезвым!	Формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы алкоголизма осознание последствий пристрастия к алкоголю; формирование устойчивого мнения о вреде алкоголя.	викторина, лекция, работа в группе, игры, анкетирование...	Публичная лекция в среде сверстников на тему «Развенчивание мифов об алкоголе».
5. Свободный человек и его выбор.	Ознакомление с понятием «социальная реклама» и молодежные субкультуры; осознание возможностей их воздействия на человека; формирование адекватного восприятия уникальности человека и активной социальной позиции в поддержку здорового образа жизни.	Лекция, тренинг, групповая работа, презентация, игры.	Создание плакатов, листовок, сценария на тему «ЗОЖ».
6. Я выбираю жизнь!	Осознание здорового образа жизни, значения видения и миссии жизни человека; составление личных деклараций видения и миссии учащих	дискуссия, лекция, мозговой штурм, индивидуальная работа, тест	Провозглашение собственной миссии и видения собственной жизни с учетом выбранных ценностей.



	проведение исходящего тестирования для диагностики аддиктивного поведения человека.		
7. Всё в твоих руках	Способствовать осознанию неизбежности пагубного действия ПАВ и проведение исходящего тестирования для диагностики аддиктивного поведения человека.	Анкетирование, панельное интервью, творческое упражнение	Оценка результативности проведенных занятий, разработка собственного бренда

## Занятие №1

**Тема: День красный.**

**Дорога к себе.**

**Цели:** проанализировать природу аддитивного поведения и причины возникновения аддикции; формировать здоровые навыки выхода из трудных ситуаций или удовлетворения внутренних потребностей; помочь

осознать роль и ответственность лидера в коллективе, формировать навыки зрелого и ответственного лидерства.

**Оборудование:** ароматические мячики-ежики, музыкальный центр, диски с музыкой для релаксации

**Ход занятия:**

**1. Ведущий:** Сегодня у нас красный день. Красный цвет- радости. А у нас с вами сегодня первое занятие – я надеюсь, вы пришли сюда с хорошим настроением? Давайте сделаем его еще лучше.

**Чтение притчи «Дорога к счастью» (5 мин).** (приложение№5)

**2. Игра-активизатор (3мин): «Круг с мячами»** (используются ароматизированные мячи-ежики для массажа) Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать ладошками мячи. Расстояние между соседями

50-60 см. Группа синхронно выполняет задания, не отпуская мячей и не удерживая их пальцами:

- поднять руки, опустить их, шаг вперед;
- Вытянуть руки вперед и отвести назад;
- сделать шаг вперед, два шага назад, наклониться вперед и т.д.

## **2. Упражнение «Знакомство» (10 мин)**

- Давайте познакомимся и сделаем это следующим образом. Каждый по очереди будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторить сказанное первым. Начиная с третьего все, будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих.

После знакомства ведущий предлагает участникам выбрать правила работы группы:

- *общение по принципу «здесь и теперь» (не обсуждаем события, случившиеся с другими людьми, а говорим и обсуждаем то, что происходит в группе);*
- *персонификация высказываний (высказывать суждения только от своего имени)*
- *искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим)*
- *конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы) и др.*

*За выполнением принятых правил работы группы следует следить на каждом занятии.*

## **3. «Тест на самоопределение» Приложение №4(5 мин)**

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны

и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

#### **4.Рефлексия(2 мин)**

#### **5. Проигрывание кризисных ситуаций (15 мин):**

-Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают. Ваши действия

-на одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить. А ты...

-Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину, по этому поводу ты всегда...

После каждой ситуации проходит обсуждение.

#### **6.Упражнение на расслабление «Массаж по кругу» (1 мин)**

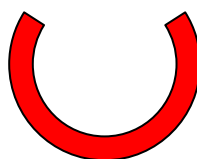
(участники становятся в круг и по спине друг другу катают мячи с запахом ванили. Все проводится под плавную музыку» (2 мин)

#### **7.Рефлексия(1мин)**

-Что мне понравилось сегодня?

-Какого цвета мое настроение? (по кругу с помощью мягкой игрушки)

**8.Ритуал прощания** (1 мин). *В конце каждого занятия всем участникам раздается полоска, в виде полукруг, в зависимости от цвета занятий. (красная)*



## Занятие №2

**Тема: День оранжевый.**

### Не спешите в ад!

**Цели:** Помочь осознать причины и последствия пристрастия к наркотикам и курению; формировать устойчивое мнение о вреде наркотиков и курения; разъяснить некоторые методы избавления от вредной привычки.

**Оборудование:** Слайд проектор, слайды «Подростковая наркомания» (комплект для образовательных учреждений), музыкальный центр, диски с релаксационной музыкой, кресло-подушка.

#### Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия. (3 мин)

**Притча «Легенда о терпимости» приложение №5**

#### 2. Игра – активатор «Построиться по...» (1 мин)

Ребята выстраиваются по команде ведущего:

По росту,

По дням рождения,

По длине волос,

В алфавитном порядке имен.

**Оранжевый цвет-** раскрепощающий, освобождающий, способствует более терпимому отношению друг к другу, укрепляет волю.

#### 3. Игра «Полет в будущее» (10 мин)

-Вы попали в будущее. В обществе, котором вы оказались, существует угроза жизни. Вот три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

-выжить

-определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, предупредить человечество о грозящей беде.

Вопросы для обсуждения:

Что означают слова «соблазн», «вредные привычки», «зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

На ватмане фиксируется список зависимостей:

*Химические зависимости*

Алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т. д.

*Эмоциональные зависимости*

(убегание от неприятностей, так как потом испытываешь чувство вины, бессилия, презрения к себе)

- постоянно включенный телевизор
- стремление к риску, азарт
- откладывать все на потом
- компьютерные игры
- постоянное желание разговаривать по телефону
- постоянное желание спать и т. д.

Каждая команда придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного из членов другой команды выпить, закурить, уколаться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план может составить вся команда, а выступать один). Затем команды меняются местами.

#### **4. Дискуссия «Разъяснение понятий «наркотики» и «ПАВ». (5 мин)**

Дайте определение наркотикам «Наркотики – это вещества, которые...» (быстрый круг)

Наркотик- это вещество, которое внесено в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации.

ПАВ- это вещества после приема которых меняется настроение человека или его способность чувствовать и понимать мир или самого себя (алкоголь, табак, спец мед\лекарства, клей, бензин).

- Как вы думаете, существуют ли правила или законы, ограничивающие употребление наркотиков и ПАВ?

**5. Релаксация упражнение «Кораблик» (3 мин)** (один из участников становится в кресло-подушку, а другие его начинают раскачивать. Цель: снятие тревожности)

**6. Вред наркотиков (5 мин). (Слайд 26) (3мин)**

- Как вы думаете, что может произойти с человеком, который употребляет наркотики, курит и пьет?

- Как изменяется его личность?

**5. Видео фрагмент «Наркотики хотят тебя уничтожить!» (диск приложение №5) (5мин)**

*-обсуждение увиденного*

**6.Вредные последствия (слайд 27)( 5мин)**

Агент	Немедленные осложнения	Хронические осложнения	Ухудшение характера	Зависимость
Летучие вещества	Смерть от удушья или остановка дыхания	Хронический бронхит, гепатит, постепенно нарастающее слабоумие		Возникает от любого наркотика или психоактивного вещества (алкоголь, чай, кофе, итд)
Наркотики	Смерть от передозировки, психозы, бред, галлюцинации	Хронический гепатит, СПИД, нарастающее слабоумие		
Алкоголь	Травмы из-за нарушений координации движений, Смерть от удушья при попадании рвотных масс в легкие.	Поражение печени и почек, нарастающее слабоумие		
Табак	-	Хронический бронхит, рак легких,		

		стенокардия, инфаркт миокарда.	
--	--	-----------------------------------	--

- А есть ли у вас проблемы из – за курения?

**6. Слайд 24 «Приемы отказа от предлагаемых наркотиков» (8мин)**

**7. РЕФЛЕКСИЯ: Итоговый круг «интересное и полезное». (2 мин)**

**8. Ритуал прощания.**



### **Занятие №3**

**Тема: День желтый.**

**Чтобы не пропасть поодиночке.**

**Цели:** Формировать устойчивое мнение о вреде наркотиков и навыков защитного поведения и объективной социальной позиции в отношении проблемы наркомании и ее решения.

**Оборудование:** модуль - кресла-мешок с гранулами, музыкальный центр, диски с музыкой

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия. (3 мин)**

**Притча о дружбе. Приложение №5**

**Желтый цвет** - стимулирует процесс познания, интеллект.

**2. Игра–активизатор (2мин)**

- Желтый – цвет солнца и мы с вами сейчас поиграем в игру «**Живое солнце**».

Вы должны встать в круг с закрытыми глазами и улыбнуться, так чтобы всем стало тепло. Как будто у нас здесь появилось солнце. (участники закрывают глаза и двигаются хаотично под быструю музыку, как только музыка останавливается, дети встают в круг не открывая глаза).

### 3. Игра Упражнение «Белое и черное кресло» (5мин)

(устанавливается два кресла, одно накрывается белым покрывалом. а другое черным.)Участникам предлагается сесть на одно из них в зависимости от мнения по следующим утверждениям и коротко прокомментировать:

Наркотики – это:

- Протест против норм взрослого поведения.
- Протест против родительского отношения (ощущение иллюзорной свободы).
- Групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе).
- Групповое давление и подчинение ему.
- Самоутверждение в среде сверстников.
- Символ взрослости, мужества.
- Подражание лидерам.
- Любопытство и экспериментирование.
- Отсутствие учебной занятости.
- Мода.
- Расслабление нервной системы (нервного напряжения).
- Погружение в мир фантазий и иллюзий (уход от трудностей реального мира).
- Снятие или снижение душевной и физической боли.
- Избавление от стресса.
- Улучшение настроения.

### 4.Упражнение «В шкуре зависимого» (10 мин)

3-4 добровольца описывают по одной привычке (годиться любая). Затем заполняется таблица:

Действие	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...
Делать макияж 2 часа	Уверенность в себе	Раздражена, злая...	Опоздать в школу и др. неприятности



Видите, наши привычки не такие разрушительные, как злоупотребление алкоголем, табаком, однако они могут предоставлять нам множество неприятностей. Теперь вы можете представить, как живет людям, которые имеют зависимость. А избавиться им от этих привычек сложно.

**5. Подготовка к акции «Не проходите мимо!». (23мин)** (подросткам дается задание сделать фотографии о вредных привычках и их последствиях, (жанровое фото). И создать стенд «Не проходите мимо!». Выбрать место для его расположения». Необходимо проследить, чтобы подростки разделились на группы и работали сообща. *Применяется метод проектных технологий.*

**6. Ритуал прощания. (2мин)**



#### **Занятие №4**

**Тема: День зеленый.**

Ходи на подвиг трезвым.

**Цели:** Формирование объективной социальной позиции в отношении проблемы алкоголизма осознание последствий пристрастия к алкоголю; формирование устойчивого мнения о вреде алкоголя.

**Оборудование:** модуль - кресла-мешок с гранулами, музыкальный центр, диски с музыкой, свето-пузырьковая труба.

**Ход занятия:**

##### **1.Ритуал приветствия (3мин)**

Притча о смысле жизни. Приложение№5

-Сегодня зеленый день. Зеленая трава, зеленый – цвет жизни. Но всегда найдется тот, кто захочет испортить все, что есть в жизни и это «зеленый змей» -алкоголь.

##### **2.Игра–активизатор «Змей».(2 мин)**

Группа встает в колонну, каждый участник держит впереди стоящего за пояс. Начало колонны -это голова, а конец это хвост. При движении руки размыкать нельзя. Голова охотится за хвостом.

### **3. Анкетирование участников. (5 мин)**

-какой спиртной напиток вы пробовали?

-Я отношусь к спиртному...

-В вашей семье употребляют алкогольные напитки?

-Ваши друзья пробовали алкогольные напитки?

-Мне бы хотелось попробовать спиртное, потому что...

-Я не хочу попробовать спиртное, потому что...

-У тебя есть полезные и интересные увлечения?

- Ты думаешь, у тебя есть сила воли?

-Ты совершаешь хорошие поступки?

- Какие чувства ты испытываешь к пьяным людям?

4. **Мини лекция «Алкоголизм и его социальные последствия»**,  
проводит врач- нарколог. (15 мин)

### **5. Викторина «Влияние зеленого змея» (5 мин)**

- Что в первую очередь реагирует на поступление алкоголя в организм?  
(нервная система)

- Какое влияние оказывает систематическое употребление алкоголя на нервные клетки? (они перерождаются, а затем гибнут)

- Как алкоголь влияет на внутренние органы человека? (бронхиты, гепатит, цирроз, гастрит, панкреатит, импотенция)

- Обратим ли алкоголизм у подростков? (да, но только в начальной стадии)

- Какому заболеванию больше всего подвержены подростки, употребляющие алкоголь? (Нервно-психические расстройства)

- Кто спивается быстрее женщины или мужчины? (женщины в 3-4 раза быстрее)

- Какова смертельная доза для взрослого человека? (7-12 чистого алкоголя на 1 кг веса)

- Какова смертельная доза для подростков? (в 5 раз меньше)

- Что так жадно поглощает алкоголь из человека? (воду из тканей организма)

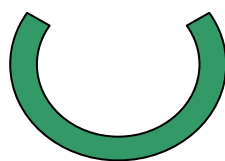
- Почему люди часто гибнут от употребления самогона? (содержит большое количество сивушных масел. А в них амиловые спирты, которые употребляются как растворители лаков. Смерть наступает по причине угнетения дыхательного центра)

**6. Упражнение «Живая цепь»** (цель: способность к волевому и групповому взаимодействию).

Участники образуют вокруг пузырьковой трубы, держась за руки. Их задача - придумать под музыку динамический групповой рисунок телом. При отключении музыки дети должны замереть. Музыка меняет темп несколько раз.

**7. Подготовка лекции для выступления в своем классе по теме «Развенчивание мифов об алкоголе».** (15 мин) (Подростки делятся на группы и готовят выступление)

7.Ритуал прощания. (2 мин)



## Занятие №5

### Тема: День голубой.

#### Свободный человек и его выбор

**Цели:** Познакомить с понятием «социальная реклама» и молодежные субкультуры и их воздействием на человека; формировать адекватное восприятие уникальности человека и активную социальную позицию в поддержку здорового образа жизни.

**Оборудование:** ватманы, маркеры, листочки для надписи, музыкальный центр, диски с музыкой, прибора динамической заливки света «Плазма».

#### Ход занятия:

##### 1. Ритуал приветствия. (3 мин)

##### Притча уроки Соломона о свободе. Приложение №5

Голубой цвет-цвет неба, общения, свободы. Вот и наше сегодняшнее занятие посвящено свободе, свободному человеку и его выбору.

##### 2. Игра-активатор «Марионетка». (3 мин)

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода- полностью управлять всеми движениями куклы- марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются по 2 стула на расстоянии 1,5 – 2 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно чтобы на месте куклы побывал каждый.

**Рефлексия:** Участники обсуждают, что испытывал он на месте куклы. Помогите сделать вывод о неприятных ощущениях, когда ты не самостоятелен. Здесь же мы обсуждаем понятия свободный человек и свобода выбора.

##### 3. Упражнение «Интервью», работа в парах. (3мин)

Ведущий задает тему интервью «Молодежные течения»

Примерные вопросы:

- Какие течения вы знаете?
- Назовите отличительные признаки?

- Знаете ли вы источник и кумиров возникновения течения?
- Знакомо ли вам их мировоззрение?
- Представители каких течений есть в вашей школе?

**Рефлексия:** выяснение осведомленности учащихся в вопросе.

**4. Мини лекция инспектора ПДН «Молодежные субкультуры», с просмотром презентации. (10 мин)**

**5. Просмотр и обсуждение социальной рекламы (Приложение №6) (5 мин)**

**6. Упражнение «Покажи свой страх» (с использованием прибора динамической заливки света «Плазма») (2 мин)**

Подростки с помощью тени от рук, туловища, предметов показывают изображение своего страха.

**7. Коллективно-групповое дело «Будущее в наших руках. Присоединяйтесь!» (20 мин)**

Подросткам предлагается нарисовать руки, а затем написать 10 основных качеств, какими, по их мнению, должен обладать свободный от ПАВ человек.

- А теперь сделаем листовки. Для этого каждый напишет на листах, те качества, которые он хотел бы видеть в себе и других. И нарисует свою рекламу здорового образа жизни. Рисунки выполняем графическими средствами изображения (капиллярные ручки (черный, синий, формат 9-12 см), изображения делаем с помощью линии и пятна, нельзя зачеркивать, все надписи и тексты делаются в компьютерном варианте. Рисунки отправляются в СМИ как социальная реклама здорового образа жизни.

**8. Защита листовки. (3 мин)**

**9. Ритуал прощания. (1 мин) (интересное и полезное)**



## Занятие №6

Тема: **День синий.**

**Я выбираю жизнь!**

**Цели:** Осознание здорового образа жизни, значения видения и миссии жизни человека; составление личных деклараций видения и миссии учащихся;

**Оборудование:** сенсорная дорожка, зеркальный шар, музыкальный центр, диски с релаксационной музыкой.

**Ход занятия:**

### 1. Ритуал приветствия. (3мин)

**Притча наставление старика. Приложение №5**

-Синий цвет, цвет спокойствия, символ веры.

### 2. «Шприц» (5 мин.)

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц, участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым, время, отведенное на работу пары - 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он оговаривает своего соседа попробовать наркотик.

*Обсуждение.*

Легко ли было подбирать достойные отказы?

Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?

Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

Какие еще формы отказа существуют?

### 3. Методика - «интервью-выход». (5 мин)

*Ответ помечается крестиком под одним из утверждений.*

	<i>Утверждение-вопрос</i>	<i>Верно</i>	<i>Неверно</i>	<i>Не знаю</i>
1	Легкие наркотики безвредны.			
2	Наркомания – это преступление.			
3	Наркотики повышают творческий потенциал.			
4	Наркомания –это болезнь.			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент			
7	Наркомания излечима.			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».			
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.			
10	Наркоман может умереть от СПИДа			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.			
13	Наркоман может умереть от передозировки.			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом			
15	Наркомания неизлечима.			

#### **4. Лекция врача-педиатра «Будьте здоровы!» (15 мин)**

#### **5. Упражнение «Тропинка здоровья» (3 мин)**

Учащиеся босиком под релаксационную музыку и «звездный дождь» проходят по сенсорной дорожке.

- какие ощущения вы испытывали?
- какие ассоциации у вас возникали?
- что помогают сохранять такие упражнения?

#### **6. Игра «Мои драгоценности», работаем индивидуально (3 мин)**

Учащимся предлагается взять по три листка с изображением трех сундуков, на каждом листе сундуки разного размера (большой, средний и маленький). Каждый самостоятельно пишет на листах, то, что он хотел бы сохранить на всю жизнь.

- Большой сундук – то, без чего не сможешь жить;
- средний сундук - то, что нужно, но можно на время отказаться;
- маленький сундук – то, что хочется иметь, но можно прожить и без этого.

### **Рефлексия.**

#### **7. Мозговой штурм «Закончи проповедь» (3 мин)**

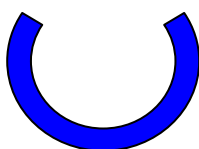
Проповеди священников гласят:

Ибо за деньги можно купить постель, но не сон;  
еду, но не аппетит; лекарства, но не **здоровье**;  
слуг, но не друзей;  
женщин, но не любовь;  
жилище, но не ...

#### **8. Написание эссе «Мое жизненное кредо» (8 мин)**

Размещение материалов эссе в школьной газете и на школьном сайте.

#### **9. Ритуал прощания. (Я верю, что...) (1 мин)**



### **Занятие №7**

**Тема: День фиолетовый.**

**Всё в твоих руках!**

**Цели:** Способствовать осознанию неизбежности пагубного действия ПАВ и проведение исходящего тестирования для диагностики аддиктивного поведения человека.



**Оборудование:** шаблоны цветных полос, клей, ножницы, фломастеры, музыкальный центр, диски с релаксационной музыкой.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал приветствия. (3мин)**

Фиолетовый цвет, цвет познания истины бытия, это возвышенный поток, на котором дается постижение вечных проблем жизни и смерти, добра и зла, уяснение смысла жизни и роли человека в мироздании.

*Притча о мудреце и бабочке. Приложение №5*

### **2. Упражнение «Берлинская стена» (10 мин.)**

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5-7).

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой. (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту. (Усложненный вариант - участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки - вся группа возвращается на исходную позицию). В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа. То есть «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

### **3. Анкетирование. (10 мин)**

1. Пол \_ м                    \_ ж

2. Возраст \_\_\_\_\_

3. Назовите ценности, которые важны для вас в настоящий момент

\_\_\_\_\_ Друзья – родители;

\_\_\_\_\_ Любимые, любимая - здоровье;

Учеба – подруга, друг;

Семья – здоровье близких.

4. Можете ли вы в трудных ситуациях рассчитывать на помощь специалистов (педагога, психолога, врача, юриста)  да  нет  не знаю

5. Считаете ли вы опасным для людей:

курение сигарет;

употребление ПАВ;

употребление алкогольных напитков.

6. Считаете ли вы, что необходимо проводить мероприятия по профилактике употребления ПАВ?  да  нет

7. В ситуации, которая кажется мне безвыходной, я:

обращусь к друзьям;

обращусь к родителям;

сам найду выход;

исправлю свою тактику;

обращусь к богу;

обращусь к специалистам.

8. Ваш жизненный девиз:

«Быть первым»;

«Один за всех, все за одного»;

«Никогда не падать вниз»;

«Идти по жизни всегда вперед»

«Идти вперед, не падать духом в трудной ситуации»

«Шаг назад и сто вперед»

«Бороться, чтобы жить»

«Стремиться к знаниям»

«Идти в ногу со временем»

«Быть смелым и здоровым»

«Будь собой и слушай старших»

\_\_\_ «Все будет хорошо»

\_\_\_ «Не напрягайся»

#### 9. Панельное интервью-выход

<i>Утверждение</i>	<i>Полностью согласен</i>	<i>Частично согласен</i>	<i>Частично не согласен</i>	<i>Полностью не согласен</i>
На занятиях я приобрел много новой информации	1	2	3	4
В ходе занятий я чувствовал себя комфортно.	1	2	3	4
Информация, полученная на занятиях, пригодится мне в дальнейшем.	1	2	3	4
Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.	1	2	3	4
В ходе занятий я получил ответы на все свои вопросы .	1	2	3	4

#### 4. Творческое упражнение «Составь бренд своего Я» (20 мин)

**Задание:** из полученных на каждом занятии разноцветных полосок просим вас создать композицию на бейджике (размер 6X10), которая смогла бы выразить ваше отношение к занятиям, вы можете дополнить композицию любым графическим символом, значимым для вас.

Ваши бренды будут размещены на афише – приглашения посещения занятий по программе «Радуга» других учащихся школы.

На протяжении работы учащихся звучит релаксационная музыка.

#### 5.Ритуал прощания. (2мин)(Ваши пожелания.....)

#### **Использованная литература:**

Айдакова Л. Уроки психологии в школе.М.,1993

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Питер,2003

Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание.-М.,1986

Большаков В.Ю. Психотренинг.-СПб.,1996

Васильев В.В. Психологические эффекты, как здоровьесберегающие приемы.- Воронеж.,2007

Прихожан А.М. Психология неудачника.М.,1997

Родионов В.А. Я и все- все-все.-Ярославль,2002

Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков.-М.,2003

Соколов Д. Сказки и сказкотерапия.-М.,1997

Татаринко В.Я. Семья и формирование личности.-М1987  
Фон Франц М.-Л Психология сказки.-СПб.,1998  
Фурманов И.А. Психологическое здоровье-М., 2006  
Чистякова М.И. Психодиагностика.-М.,1990  
Штольц Х.Рудольф Р. Как воспитывать нравственное поведение.-М.,1986  
Энциклопедия психологических тестов.-М.,1999  
Материалы сайта RIN.

## Приложение 1

### Лекция на тему: Причины употребления ПАВ

#### Мифы о наркомании.

Собственно, специалисты сходятся в одном: как таковой проблемы наркотиков, алкоголя по отдельности не существует. Существует проблема психических и поведенческих отклонений и нарушений в развитии личности.

#### Аддиктивный комплекс.

Что является самым желанным для наркомана при приеме наркотика? Состояние эйфории – то есть повышенное настроение, блаженство, “кайф”. То же самое во время выпивки. Именно в этом стремлении заключается ключевой пункт зависимостей. Это понятно – все люди стремятся к счастью, блаженству, ощущению полной жизни, но также все знают, что наркотики, алкоголизм – это очень вредно, плохо, страшно и т.д. и т.п. Почему же, несмотря ни на что, достаточно большой процент людей использует их, идут на нездоровое удовлетворение своего желания?

Вообще, разделение психоактивных средств на наркотические, токсические, алкогольные и т.д. достаточно искусственно, т.к. легко идет переключение с одних веществ на другие. Но – всех, употребляющих эти вещества, объединяет ЗАВИСИМОСТЬ от них, и рассматривать следует именно **проблему зависимости**, или аддиктивности, аддиктивного комплекса (addiction – пристрастие).

Причины всех зависимостей практически идентичны – **недовольство собственной жизнью** (не “условиями жизни” – например на Западе, где прекрасные жизненные условия, страдающих зависимостями ничуть не меньше, чем в нашей стране) **и, как следствие, стремление, попытка изменить что-то в своей жизни, но – инфантильными, нездоровыми методами.**

У человека на любом этапе жизни, в любой ситуации есть выбор. Это не выбор – “или-или”, перед нами открывается целый веер возможностей и сценариев. У молодого человека есть возможность – удариться в учебу и стать отличником “всем назло”, пойти в секцию и развивать себя физически, заняться общественной работой, “утонуть” в книгах или компьютере, стать “номером 1” в чем-то – или начать пить, колоться и т.д. То есть выбор есть всегда, вопрос в том, какой путь выберет молодой человек – конструктивный или деструктивный. Почему же тогда так много людей выбирают наркотики, спиваются? – ЭТО САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ НЕ ТРЕБУЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ИЗМЕНЕНИЙ.

**Наркотики, алкоголь – это инфантильная попытка решения внутренних проблем.**

Инфантильный – буквально означает “психически незрелый”, с детским мышлением. Но, к сожалению, полностью зрелых, самодостаточных молодых людей очень мало. А инфантильному человеку понять себя, разобраться и найти пути решения своих проблем, тем более если они отягощены начавшейся зависимостью, просто невозможно. (Эйнштейн - мы не можем решить наши проблемы оставаясь на своём уровне).

Другими словами, зависимость выглядит, как попытка решить взрослые проблемы детскими средствами.

\* При виде машины: *взрослый* – “Хочу! Сейчас подсчитаю, сколько нужно работать, чтобы купить ее через год...”; *ребенок* – “Хочу! Купи!! Сейчас!!!”

Пусть вас не смущает и не путает слово “инфантильность” - оно относится к способу решения *внутренних* проблем. Среди наркоманов и алкоголиков есть как несостоявшиеся, так и социально состоявшиеся люди, даже внешне преуспевающие бизнесмены, артисты, политики. Инфантильность проявляется не в умении зарабатывать деньги (проститутки их тоже зарабатывают).

Прежде всего инфантильность проявляется как:

- отсутствие видения жизни вообще;

- отсутствие ценностных ориентаций;
- отсутствие социально значимых целей;
- неразвитость духовно-нравственной сферы жизни.

К сожалению, многие люди этого шага – из детского состояния во взрослое – так и не делают.

Одно из ярких проявлений инфантилизма – *неумение откладывать удовольствие*. Причем под удовольствием подразумеваются, прежде всего, низшие потребности человека. Это – получение физических удовольствий даже входит в противоречие с инстинктом самосохранения! Перед этой неспособностью, буквально на уровне дошкольного возраста, просто опускаются руки (пример половой распущенности очень ярок – неумение отложить удовольствие выше стремления к безопасности).

Часто говорят о наркомании, как о болезни общества, предполагая, что нужно избавиться от “толкачей”, т.е. наркоторговцев, как от болезнетворных микробов, и тогда общество “исцелится” или перестать рекламировать водку и пиво. Но давайте вспомним: здоровый организм – это не тот, где отсутствуют микробы, а тот, у которого сильный иммунитет.

Это и есть наша задача – повышать и всячески укреплять нравственный иммунитет (у себя – коль речь идет о молодежи, или у наших детей – если речь идет об учителях).

И мы по-настоящему должны поставить задачу нравственного воспитания на первое место. Не так, как обычно оно проводится в школе – когда *нравственность сводится к системе условных рефлексов* (“Взрослый на горизонте – надо быть нравственным; уйдет – стану самим собой”). Человек должен быть *садовником*, культивирующим свой характер.

### **Традиционный подход к “лечению” зависимости.**

Существующие методы лечения наркомании и алкоголизма направлены не на причину, а на следствие, т.е. на сам процесс употребления наркотиков и алкоголя.

*С человека снимается личная ответственность за его состояние.*

\* Миф о совращении “хорошего мальчика дурной компанией” (в жизни так не бывает: все было в порядке, а в один прекрасный день ребенок вдруг изменился – хорошо учился – и “бросил”, работал – и уволился, был честным – и стал врать, переводил бабушек через улицу – и стал их грабить, был спортсменом – и превратился в развалину, много читал – и стал дегенератом, был артистом – и устроил наркоманский притон )

*Наркоман рассматривается не как субъект, а как объект, в котором можно что-то “исправить” без его желания, без личного понимания необходимости изменений.*

Большинство специалистов сходится во мнении, что нет такого понятия “бывший наркоман” или “алкоголик”. Да, есть те, кто излечился (около 1-2%), но это – те, кто излечился не просто от наркомании, но от аддиктивного комплекса вообще. В этом случае речь идет о полном изменении личности. А те, кто только “бросил” – быстро возвращаются к прежним привычкам или заменяют прежнюю зависимость новой. Если эмоциональная основа зависимости остается нетронутой, остается опасность, что ее место займет другая

вредная привычка (вместо наркотиков – алкоголь, или токсикомания, или разрушительное поведение и т.д.)

### Монотонная зависимость.

*Вредная привычка – это свойство характера или поведения, которое порабощает человека, укореняется в его жизни, используется особенно часто, когда возникают жизненные трудности, отнимая при этом самоуважение и душевные силы.*

Определенное пристрастие как бы заманивает человека в ловушку, ограничивает свободу и отдает во власть разрушительной привычки. Как правило, люди не считают это зависимостью, особенно если иногда могут воздерживаться от нее (большинство пьющих людей не считает себя алкоголиками).

Эмоциональная зависимость проявляется в нудной форме поведения и может сопровождаться физической формой зависимости от чего угодно, например: постоянное желание есть; чрезмерная увлеченность оздоровительными системами; порнография; накопительство; макияж, маникюр; стремление к сверхопрятности; видеоигры, азартные игры; постоянно включенный телевизор; зависимость от лица противоположного пола и т.д.

Может показаться, что такая широкая трактовка зависимостей неоправданна, но важно помнить следующее: зависимости дают человеку ложное чувство счастья, удовлетворения, эйфории, но со временем неизменно приводят к обостренному ощущению скуки, тоски и одиночества

В основе этого повторяющегося процесса лежит “бегство от действительности”.

### Психологические проблемы наркомании.

Почему же инфантильность – такое частое явление? Как ни странно, это связано именно с любовью родителей. Родители слишком часто “уродуют” своих детей, не давая им нормально развиваться, либо прерывая попытки ребенка найти собственную манеру поведения, либо излишне оберегая, либо разрушая его доверие к собственной способности опираться на себя в познании мира. Даже “любовь” родителей выражается часто как “любовь-откуп” (чаще страдают этим отцы: “Вот тебе машина, вот – компьютер, что тебе еще надо?!”), либо “любовь-умиление”, либо “бэйби-комплекс” (“Пришло время, и нужен ребенок!”)

Настоящая родительская любовь – это любовь к детям (а не к себе), отдавание себя детям. Любовь должна побуждать, развивать, воспитывать.

Задолго до возникновения физической зависимости возникает зависимость психологическая. И психологическая зависимость начинается с того, что действительность приукрашивается. Психологический крючок – т.е. преподносится предлагаемый товар так, что волей-неволей хочешь хотя бы попробовать. И не только – любая реклама основана на том, чтобы убедить человека с низкой самооценкой (!), что он станет привлекательнее, если будет использовать этот товар. В законе о рекламе поэтому этим летом запретили использовать образы людей, особенно популярных.

### Избавление от зависимостей лежит через глубокое разрешение внутренних проблем.

Итак, пока не изменятся мотивы, ничего не изменится. От зависимости невозможно избавиться без глубокого разрешения внутренних проблем.

А как их решать? Способствуя духовному росту личности. *Духовный рост – ни в коем случае не религиозное понятие, это последовательное, постепенное преодоление всего детского, инфантильного и зависимого: мышления, поведения, способа взаимодействия с миром.*

Но: прежде чем учить этому кого-нибудь, нужно самому стать таким. (Послушай свою речь)

Изменения начинаются с личности. Это – длительный процесс, требующий знаний, постоянного глубокого самоанализа, серьезных волевых усилий, воспитания чувств – но лишь этот путь является конструктивным, это и есть путь создания “морального иммунитета”.

## Факторы риска употребления ПАВ

№ п/п	Группы факторов	Факторы риска
1	Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утрата или болезнь одного из родителей.</li> <li>2. Ссора со сверстниками и др.</li> </ol>
2	Хронически действующие психотравмирующие ситуации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семейные конфликты.</li> <li>2. Школьная неуспеваемость и др.</li> </ol>
3	Эмоциональная депривация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаток внимания, ухода со стороны родителей, заботы, ласки.</li> <li>2. Разлука с семьей и др.</li> </ol>
4	Индивидуально-личностные факторы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личностные проблемы (отключиться от реальных проблем, одиночество, обретение уверенности в себе, улучшение настроения).</li> <li>2. Возрастные проблемы (кризисные периоды подросткового и раннего юношеского возраста).</li> <li>3. Групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться).</li> <li>4. Предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению.</li> <li>5. Трудности реализации интеллектуального потенциала</li> <li>6. Низкая толерантность к стрессу.</li> <li>7. Желание быть в центре внимания.</li> <li>8. Любопытство</li> <li>9. Психическое здоровье.</li> <li>10. Скептицизм к профилактическим мерам.</li> <li>11. Биологическая или генетическая предрасположенность.</li> </ol>
5	Факторы социальной среды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социально-экономический статус семьи.</li> <li>2. Семейная депривация, социальное сиротство.</li> <li>3. Высокая степень доступности (низкие цены, множество точек продажи наркотиков).</li> <li>4. Снижение моральных устоев в обществе.</li> <li>5. Возможность получения быстрого дохода.</li> <li>6. Школьная дезадаптация.</li> <li>7. Излишняя или недостаточная родительская опека.</li> <li>8. Потребление ПАВ родителями, братьями и сестрами.</li> </ol>

		<p>9. Семейное попустительство на прием наркотиков (разрешение родителей).</p> <p>10. Низкий уровень информированности подростков и молодежи по вопросам злоупотребления ПАВ.</p> <p>11. Групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ.</p> <p>12. Отсутствие скоординированной районной профилактической программы злоупотребления ПАВ в образовательной среде.</p> <p>13. Слабая информированность этой проблемы среди родителей или лиц их заменяющих (опекунов, приемных родителей).</p> <p>14. Неприятие обществом.</p> <p>15. Недостаточность информации о медико-социальной и психологической помощи подросткам и молодежи, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>16. Отсутствие межведомственного взаимодействия различных социальных институтов, занимающихся проблемами профилактики злоупотребления ПАВ.</p> <p>17. Отсутствие систематических образовательных курсов по расширению психологической и педагогической компетенции участников образовательного процесса и окружающего социума.</p>
--	--	--

**Памятка для классных руководителей при взаимодействии с семьями подростков  
«группы риска».**

1. Никогда не предпринимайте воспитательных действий в плохом настроении.
2. Четко и ясно определите для себя, чего Вы хотите от семьи, что думает семья по этому поводу, постарайтесь убедить ее в том, что Ваши цели – это, прежде всего их цели.
3. Не давайте окончательных готовых рецептов и рекомендаций. Не поучайте родителей, а показывайте возможные пути преодоления трудностей, разбирайте правильные и ложные решения ведущие к цели.
4. Классный руководитель обязан поощрять успехи, замечать даже самые незначительные успехи.
5. Если есть ошибки, неверные действия, укажите на них. Дайте оценку и сделайте паузу, чтобы семья осознала услышанное.
6. Дайте понять семье, что сочувствуете ей, верите в нее, несмотря на оплошности родителей.



## Факторы защиты

1. Усиление активных действий региональной общественности.
2. Поощрение формирования здорового образа жизни среди учащихся, родителей и педагогов.
3. Развитие системы дополнительного образования (кружков, секций).
4. Развитие сети игровых и спортивных площадок.
5. Планирование и реализация мероприятий которые помогут подросткам и молодежи раскрыть наиболее полно свои физические, психологические и социальные возможности, а также будут способствовать повышению их самооценки.
6. Создание широкой сети клубов общения для взрослых и детей, которые будут содействовать формированию хороших взаимоотношений в семье.
7. Проведение в образовательных учреждениях тренингов по воспитанию толерантности, которые будут содействовать формированию доверительных и партнерских отношений между преподавателями и учениками, между самими учениками, а также между школой, семьей и местной общественностью; дадут ученикам знания и навыки, необходимые для принятия разумных решений, касающихся их психологического и физического здоровья.
8. Разработка и реализация программ на местном уровне по повышению квалификации педагогов, социальных работников, общественности по вопросам первичной профилактики злоупотребления ПАВ.
9. Выпуск печатной продукции о мотивах, причинах и последствиях злоупотребления ПАВ.
10. Развитие волонтерского движения в подростковой и молодежной среде.

## Приложение 3

### Минилекция по теме: «Наркотическая зависимость и признаки наркотического опьянения»

#### **Внимание!**

*Данные материалы предназначены для использования педагогам.*

Чтобы не спровоцировать у подростков интерес к употреблению наркотиков, на семинарах данную информацию следует подавать осторожно.

#### *ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ?*

Наркотики - это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

Комментарий: при работе с литературными источниками необходимо помнить, что определение «наркотики» различается при разных подходах - юридическом, медицинском, психологическом и других.

Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам:

- способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания;
- способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик;
- существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика;
- опасность широкого распространения этих веществ среди населения;
- потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде.

#### ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

Как проявляется психическая зависимость?

Состояние психической зависимости проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Наркотик, его действие, постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. На этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать, в каких ситуациях и в какой момент принять наркотик. При этом желание употребить наркотик сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов.

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

#### ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Физическая зависимость - проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром.) Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что наркотик стал частью обменных процессов организма.

#### ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СИНДРОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Он включает в себя физическое влечение, абстинентный синдром, синдром измененной реактивности.

#### 1. Физическое (компульсивное) влечение.

Выражается в неодолимом стремлении к употреблению наркотиков. Влечение, очень сильное, вытесняет даже жизненные потребности, например, голод, жажду. (В литературе вместо слова «жизненные, чаще употребляется «витальные».) Оно определяет настроение человека, диктует поведение, подавляет контроль за приемом наркотика. В состоянии компульсивного влечения человек перестает взвешивать аргументы «за» и «против», потому что все его стремления, действия, поступки направлены на поиск, прием наркотика и преодоление препятствий к этому.

#### 2. Абстинентный синдром

- это состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления наркотического вещества. Абстинентный синдром является показателем сформировавшейся физической зависимости от наркотика. Абстиненция развивается из-за того, что организм зависимого человека не может функционировать без наркотика. Приспособившийся к уровню постоянной интоксикации, организм в отсутствие наркотика подает сигнал о том, что нужна очередная доза. Компульсивное влечение к поиску и приему следующей дозы воспринимается как жизненная необходимость. Проявления абстинентного состояния будут разными для каждого вида наркотической зависимости.

#### 3. Синдром измененной реактивности

включает:

- изменение формы потребления (например, человек употреблял снотворные препараты с целью нормализации сна, в последствии он начинает употреблять снотворное для достижения состояния опьянения);
- изменение толерантности. Толерантность – это физиологическая способность организма переносить воздействие определенных доз наркотика. При переходе к регулярному приему переносимость наркотика возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект (эйфорию) и потребитель переходит на все большие и большие количества наркотика. Организм потребителя приспособливается переносить смертельные для здорового человека дозы наркотика. Например, при длительном употреблении опиатов толерантность может превышать изначальную (физиологическую) в 100-200 раз;
- исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, кожный зуд обильный пот, икота, слюнотечение, резь в глазах) - это

сигналы тревоги организма, которые возникают тогда, когда доза наркотика превысила безопасный предел. При переходе потребителя на регулярное введение наркотика защитные реакции исчезают из-за того, что организм приспособился;

- изменение формы опьянения проявляется в извращении эффектов наркотика.

Например: снотворные вызывают возбуждение, кодеин не подавляет кашель.

## КАКОВ МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ?

На основании экспериментальных данных ученые предположили, что в механизме формирования психической зависимости важную роль играет влечение к наркотическому опьянению и эйфории, которые наступают в результате активации наркотиком центра положительных эмоций в головном мозге.

Разберем процесс формирования зависимости на примере опийной наркомании: действие опия связано с тем, что его молекула очень похожа на эндорфины - вещества, естественно вырабатываемые нашим мозгом. Эндорфины не случайно называют «гормонами радости», т.к. они играют важную роль в формировании хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. Особенно много их вырабатывается в моменты душевного подъема, любви, успеха.

Кроме того, эндорфины отвечают за уровень болевой чувствительности, влияют на темп дыхания, сердцебиения, тонус сосудов, величину зрачка, активность кашлевого центра, работу желез и перистальтику кишечника.

При регулярном поступлении опия выработка собственных эндорфинов значительно снижается. У каждого человека в организме есть опиатные рецепторы. Это особые участки нервной системы, которые реагируют на эндорфины, а значит, и на наркотики опийной группы. При постоянном поступлении наркотика организм снижает чувствительность опиатных рецепторов, что приводит к необходимости увеличивать дозу для достижения эффекта.

## КАКИЕ СРЕДСТВА В РОССИИ ОТНОСЯТСЯ К НАРКОТИЧЕСКИМ?

В России к наркотическим средствам отнесены:

- опиаты (морфин, героин, промедол, кодеин, синтетические опиаты - морфин, метадон);
- галлюциногены или психоделические средства: каннабиноиды (гашиш, анаша, марихуана), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), псилоцибин (финоциклидин);
- некоторые психостимулирующие вещества (кокаин и его производные, фенамин, первитин, эфедрон и другие амфетамины);

- психостимуляторы с галлюциногенным компонентом (экстази).

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);
- снотворные медицинские препараты (седуксен, реланиум, реладорм, тазепам, люминал, фенobarбитал);
- галлюциногенные медицинские препараты (циклодол, пар-копан, тремблекс, кетамин, калипсол).
- Алкоголь, табак.

## ЧТО ТАКОЕ ОПИАТЫ?

### Опиаты

Наркотики, обладающие седативным, «затормаживающим» действием. К этой группе относятся природные и синтетические вещества, содержащие морфиноподобные соединения. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Все природные наркотические средства опийной группы получают из мака. Наиболее распространенный в нашей стране опийный наркотик - героин. Наряду с очень сильным и ярко выраженным наркотическим эффектом он обладает крайне высокой токсичностью и способностью быстро (2-3 месяца) формировать физическую зависимость. Героин курят, нюхают и вводят внутривенно. В незаконном обороте находятся две разновидности героина - белый и коричневый. Первый используется для инъекций, второй - для приема другими способами. Единица измерения массы этого наркотика на рынке - «чек», 0,1 грамма. Этого количества героина достаточно для приготовления нескольких доз. Наряду с героином распространены еще несколько наркотиков-опиатов:

- маковая соломка - измельченные и высушенные части стеблей и коробочек мака (зерна мака наркотически активных веществ не содержат). Соломка используется для приготовления раствора ацелированного опия;
- ацелированный опий - готовый к употреблению раствор, полученный в результате ряда химических реакций. Имеет темно-коричневый цвет и характерный запах уксуса;
- опий-сырец - специально обработанный сок растений мака, используется как сырье для приготовления раствора ацелированного опия. Вещество, напоминающее пластилин. Цвет - от белого до коричневого. Продается небольшими кусочками-шариками;

- метадон - сильный синтетический наркотик опийной группы. Продается в виде белого порошка или готового раствора. В некоторых странах разрешен как средство заместительной терапии при лечении опийной наркомании. В России полностью запрещен.

Каковы общие свойства опиатов?

Опиаты вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух) приемов возникновению сильнейшей психической и физической зависимости.

- ✓ Каковы признаки опийного опьянения?
- ✓ Бледность кожных покровов,
- ✓ Необычная сонливость в самое разное время,
- ✓ Медленная, «растянутая» речь, часто «отстает» от темы и направления разговора,
- ✓ Добродушное, покладистое, предупредительное поведение,
- ✓ Человек будто находится в задумчивости,
- ✓ Стремится к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток,
- ✓ Очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения,
- ✓ Снижение остроты зрения при плохом освещении,
- ✓ Снижение болевой чувствительности.

Действие наркотика продолжается в течение 6-12 часов. Обязательный компонент опийной наркомании - появление физической зависимости. Если употребление опиатов уже вошло в систему (стало периодичным, с определенными интервалами между приемами наркотика), то после прекращения действия наркотика начинает развиваться абстинентный синдром.

Каковы признаки опийного синдрома отмены?

- ✓ Беспокойство, напряженность, раздражительность;
- ✓ В легкой форме при наличии слабой физической зависимости напоминает ОРЗ, внезапно начинается и также внезапно проходит;
- ✓ Резкое и сильное расширение зрачков, покраснение глаз, слезотечение, насморк и чихание;
- ✓ Желудочные расстройства;
- ✓ Бессонница;

- ✓ Ломота и сильные боли во всем теле (у наркопотребителей «со стажем»).

Каковы признаки систематического употребления опиатов?

- ✓ Резкие и частые смены настроения и активности, вне зависимости от ситуации,
- ✓ Нарушение режима сна и бодрствования,
- ✓ Неестественно узкие зрачки,
- ✓ Необъяснимые частые недомогания, циклическая смена состояний,

характеризующих опьянение и абстиненцию.

Каковы последствия употребления опиатов?

- ✓ Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом из-за использования общих шприцев, растворов, посуды для приготовления наркотика,

- ✓ Поражения печени и мозга из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется для кустарного приготовления раствора,

- ✓ Снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,

- ✓ Заболевание вен,

- ✓ Разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена,

- ✓ Импотенция,

- ✓ Снижение уровня интеллекта,

- ✓ Очень велика опасность передозировки.

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГРУППЕ КАННАБИНОИДОВ?

Марихуана и гашиш - препараты конопли - каннабиноиды.

Конопля произрастает в регионах с умеренно теплым климатом. Чем южнее выращено растение, тем больший наркотический эффект вызывает изготовленный из него наркотик.

Марихуана

Высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли. Светлые, зеленовато-коричневые размолотые листья и цветущие верхушки конопли. Может быть плотно спрессована в комки. Этот наркотик курят, смешивая с табаком. Чаще всего используют пустые гильзы от «Беломора».

Гашиш

Смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли - темно-коричневая плотная субстанция, похожая на пластилин. Гашиш курят с помощью специальных

приспособлений. Действие наркотика наступает через 10-30 минут после курения и может продолжаться несколько часов. Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и в России полностью запрещены.

Каковы признаки употребления препаратов конопли?

Не все получают от употребления препаратов конопли одинаковые ощущения. Наряду с очень приятными, могут возникать и крайне негативные. Это зависит от настроения, общего состояния, индивидуальных особенностей организма. Характерно состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз.

Прием небольшой дозы приводит к возникновению приятных ощущений, расслабленности, удовлетворенности. Это состояние может сопровождаться обостренным восприятием цвета, звуков, повышенной чувствительностью к свету из-за сильно расширенных зрачков. В таком состоянии стороннему наблюдателю иногда практически невозможно распознать наркотическое опьянение по поведению; помогают сделать это лишь внешние признаки.

При приеме большой дозы - заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних может сочетаться с агрессивностью, немотивированными действиями у других. Для гашишного опьянения свойственно состояние безудержной веселости. Расстроена координация движений, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например, опьяневший боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком. Иногда могут возникать галлюцинации, что приводит к возникновению страхов, паники.

В помещении, где курили марихуану, надолго остается характерный запах жженной травы. Сохраняет этот запах и одежда.

Каковы последствия употребления препаратов конопли?

В результате долгого употребления может формироваться психическая зависимость. Скорость формирования зависимости и ее тяжесть могут быть разными у разных людей: влияет возраст, частота употребления, особенности организма.

Состояние абстиненции напоминает похмелье, сопровождается вспыльчивостью, раздражительностью, нарушениями режима сна.

К тяжелым последствиям можно отнести гашишные психозы, развивающиеся в результате длительной интоксикации. По своему течению гашишные психозы напоминают шизофрению, плохо поддаются лечению, имеют склонность к затяжному течению.



## ЧТО ТАКОЕ АМФЕТАМИНЫ?

### Амфетамины

Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина, получаемые из лекарственных препаратов, содержащих эфедрин (солутан, эфедрин гидрохлорид). В большинстве случаев вводятся внутривенно. В природе эфедрин содержится в растении «эфедра». В нашем регионе амфетамины встречаются чаще всего в следующих формах:

эфедрон -

готовый к употреблению раствор, полученный в результате химической реакции.

Имеет розоватый либо прозрачный цвет и характерный запах фиалки;

первитин -

готовый к употреблению раствор, полученный в результате сложной химической реакции. Маслянистая жидкость, имеющая желтый либо прозрачный цвет и характерный запах яблок;

эфедрин -

кристаллы белого цвета, полученные из растения эфедры. Он применяется в лечебных целях, а также используется для приготовления эфедрона и первитина чаще всего путем манипуляций с лекарственными препаратами. Готовые к употреблению кристаллы желтоватого цвета. Их вдыхают или курят.

Каковы общие свойства амфетаминов?

Вызывают состояние эйфории, повышенной возбудимости. Реакция на первый прием может быть различной - от острого желания повторить прием до отравления и крайне негативных ощущений.

Каковы признаки употребления амфетаминов?

- ✓ Излишняя двигательная активность,
- ✓ Болтливость,
- ✓ Деятельность носит непродуктивный и однообразный характер,
- ✓ Отсутствует чувство голода,
- ✓ Нарушается режим сна и бодрствования,
- ✓ Появляется сильное сексуальное раскрепощение.

Действие наркотика продолжается 2-12 часов (в зависимости от типа вещества). Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика.

Каковы особенности амфетаминовой наркомании?

Амфетаминовая наркомания имеет характер «запойной» или «сессионной» - периоды употребления наркотика сменяются «холодными» периодами, продолжительность которых со временем сокращается.

Состояние абстиненции характеризуется сильнейшими депрессивными и дистрофическими расстройствами. Появляется повышенная сонливость. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность. Возможны попытки суицида.

Каковы последствия употребления амфетаминов?

- ✓ Нервное истощение,
- ✓ Необратимые изменения головного мозга,
- ✓ Поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов,
- ✓ Огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев и более высокой, по сравнению с опиатами, частотой употребления во время «запоя»,
- ✓ Поражения печени из-за низкого качества наркотиков - в ней остается йод марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика,
- ✓ Сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям,
- ✓ Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смертельного исхода.

**ЧТО ТАКОЕ ЭКСТАЗИ?**

«Экстази» - общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов. У некоторых из них присутствует галлюциногенный эффект. Пользуются большой популярностью во всем мире. Первый препарат этого ряда был синтезирован в конце прошлого века. В 30-х годах широко применялся в медицинских целях для лечения депрессивных состояний (в США, Швеции, Великобритании). Вскоре из-за обнаружения у препаратов этой группы свойства вызывать привыкание и разрушительно действовать на функции ЦНС его медицинское применение было прекращено.

Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении «экстази» убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин - вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения.

Белые, коричневые, розовые, желтые и разноцветные таблетки, часто с рисунками, или капсулы.

Каковы симптомы опьянения?

Наркотическое действие препарата продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Ускоряются все реакции организма. Под действием этого наркотика принявший его может выдерживать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы.

Каковы последствия употребления «экстази»?

Быстро возникает психическая зависимость: без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Препарат влияет на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

ЧТО ТАКОЕ ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ?

ЛСД

Синтетический наркотик. Бесцветный порошок без запаха или прозрачная жидкость без запаха. Этой жидкостью пропитывают бумагу или ткань. Затем пропитанную основу разрезают на кусочки - дозы.

Псилоцин и псилоцибин

Псилоцин и псилоцибин - наркотические вещества, обладающие галлюциногенным эффектом. Содержатся в грибах-поганках. Наибольшей популярностью псилоцибиновые

грибы пользуются у подростков среднего возраста. Главная опасность этого наркотика - его доступность.

Каковы признаки опьянения галлюциногенами?

Повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи.

Наркотическое опьянение сопровождается изменением восприятия внешнего мира, нарушениями ощущения своего тела, нарушениями координации движений. Полностью утрачивается самоконтроль.

Употребление влечет необратимые изменения в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности.

Даже однократный прием ЛСД может необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией.

ЧТО ТАКОЕ ИНГАЛЯНТЫ?

В эту группу входят летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Они содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине.

Сами по себе ЛВНД к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико. В этом случае опьянение - один из симптомов отравления токсинами ЛВНД.

Состояние характеризуется возникновением галлюцинаций, неадекватным поведением, нарушением координации движений. При употреблении ингалянтов легко получить очень тяжелое отравление со смертельным исходом.

При длительном употреблении ЛВНД в результате постоянной «подпитки» организма ядовитыми веществами довольно быстро развиваются осложнения:

- ✓ токсическое поражение печени через 8-10 месяцев;
- ✓ необратимое поражение головного мозга, срок развития 10-12 месяцев;
- ✓ частые и тяжелые пневмонии.

Результат - изменения характера, отставание в психическом развитии, снижение иммунитета. Длительное употребление ведет к инвалидности. ЛВНД в основном употребляют подростки младшего школьного возраста.

БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНАЯ МОДЕЛЬ

Для понимания сути наркотической зависимости лучше использовать комплексный, интегративный подход позволяющий рассматривать эту проблему с разных точек зрения. В качестве примера мы приводим био-психо-социо-духовную модель зависимости.

### **Биологический аспект зависимости**

Наркотики включаются в обменные процессы в организме - формируется физическая зависимость. Длительное отравление организма наркотиками приводит к тому, что у зависимого человека не может нормально функционировать ни один орган или система.

В первую очередь от наркотиков страдает головной мозг. Токсическое действие наркотиков на нервную систему проявляется в виде поражения подкорковых ядер, гипоталамических образований, ретикулярной формации, мозжечка и периферических нервных стволов. То есть страдают все структуры. Картина этих нарушений может быть различной у каждого потребителя наркотиков. Например, при выпадении функций развиваются параличи и парезы, чаще в нижних конечностях. Кора головного мозга поражается диффузно. Высшая нервная деятельность в какой-то степени страдает у всех потребителей. Степень выраженности может быть разной.

Люди, потребляющие наркотики внутривенно, в большинстве случаев вводят «грязные» растворы, которые производятся кустарно и являются нестерильными, в них содержатся микробы и вирусы. Поэтому у потребителя нередко наблюдается гипертермическая реакция, сами потребители говорят - «тряхануло». Такое состояние сопровождается резким повышением температуры, ознобом, тошнотой, головокружением, слабостью. Это опасное для жизни состояние. Результатом введения нестерильных растворов в нестерильных условиях может быть заражение крови (сепсис). Живые и погибшие бактерии, а также продукты их жизнедеятельности с током крови попадают в головной мозг, легкие, печень, почки и образуют там абсцессы - гнойники. Такие осложнения представляют угрозу для жизни и всегда требуют серьезного лечения. Абсцесс мозга может привести к параличу, слабоумию. Абсцессы печени и почек - к недостаточности работы этих органов и изменению их структуры. Гнойное поражение клапанов сердца (бактериальный эндокардит) - ведет к пороку сердца.

У потребителей часто развивается токсический гепатит (сам наркотик и химикаты, используемые для его приготовления, являются ядами для организма).

Одна из функций печени - выведение ядов из организма или, по крайней мере, расщепление их до безвредных продуктов. В связи с регулярным поступлением растворов наркотика в организм печени приходится изрядно трудиться, обезвреживая все эти яды.

Структура печеночных клеток изменяется. И как следствие, - гепатит, цирроз (цирроз - тяжелое неизлечимое заболевание, при котором клетки печени замещаются соединительной тканью).

Кроме того, печень отвечает за синтез белков в организме. Белки нужны для построения новых клеток (при недостатке белка замедляется рост). Без белков страдает иммунная система - из чего строить антитела? Без белков плохо работает свертывающая система крови.

### **Психический аспект зависимости**

При употреблении наркотических веществ у потребителя возникают разнообразные изменения психических процессов:

- ✓ эмоциональная опустошенность;
- ✓ падение активности и энергетического потенциала;
- ✓ вытеснение обычных стремлений и потребностей тягой к наркотику;
- ✓ снижение интеллекта;
- ✓ ухудшение памяти и снижение продуктивности умственной деятельности;
- ✓ тревога и депрессия, раздражительность;
- ✓ вспышки злобы и агрессии;
- ✓ сужается круг интересов, снижается стремление узнать что-то новое;
- ✓ исчезает желание что-либо делать;
- ✓ повышенная утомляемость.

### **Социальный аспект зависимости**

Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. В процессе формирования зависимости меняется система ценностей. Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями и любимым человеком, но делается это лишь ради сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку все труднее это делать - нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными - попытки извлечь выгоду из любых контактов (не обязательно материальную, это могут быть услуги). В конечном итоге манипулировать окружающими удается все реже, растет отчуждение. Попытки родителей помочь зависимому вызывают у него раздражение и злобу. Родители теряют надежду, пытаются прибегать к жестким мерам. Отношения в семье становятся враждебными. Еще

одной стороной социальных последствий зависимости являются проблемы с работой и получением образования, это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации. В процессе развития наркомании у человека понятия о моральных нормах становятся размытыми и постоянные финансовые затруднения могут привести его к конфликту с законом.

### **Духовный аспект зависимости**

Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (вера в бога, любовь к родине, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование).

### **ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ, АБСТИНЕНЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЙ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

<b>Вид психоактивног о вещества (ПАВ)</b>	<b>Признаки опьянения</b>	<b>Абстиненция / Синдром отмены («ломка»)</b>	<b>Последствия длительного употребления</b>
<b>Опийная группа (опий-сырец - «ханка», героин, кодеин, морфин и др.)</b>	Характерно: необычная сонливость в самое разное время, медленная «растянутая речь». Часто «отстает» от темы и направления разговора, добродушное, покладистое, предупредительное поведение, человек будто находится в задумчивости, стремится к уединению в тишине, темноте, несмотря на время суток. Настроение от нормального до эйфорического. Координация движений не нарушена. Зрачки узкие (с булавоочную головку), кожные	Лицо бледное с землистым оттенком, темные круги вокруг глаз. Насморк, чихание, тошнота, рвота, понос. Ломящие боли в суставах, мышцах рук, ног, поясницы, спины; из-за которых больные не находят себе места. Озноб, холодный пот. Бессонница, нет аппетита. Зрачки расширены. Настроение тоскливо-злобное. Больные раздражительны, агрессивны. Абстиненция без лечения длится до 10-12 дней.	Потребитель истощен. Кожа бледная, морщинистая. Выглядит намного старше своих лет. Могут разрушаться зубы. Ногти и волосы тусклые, ломкие. Множество проколов в области вен, «дорожки» угасание половой функции. Часты нарывы на коже и во внутренних органах, заражение крови, поражение печени и сердца. Потерян интерес к окружающему миру. Ухудшается память, повышается утомляемость, сужается круг интересов. Огромный риск заражения ВИЧ, гепатитом из-за использования общих

	<p>покровы бледные, сухие, иногда кожный зуд. У начинающих потребителей может быть рвота.</p>		<p>шприцев. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, возможно, со смертельным исходом.</p>
<p><b>Группа каннабиса (марихуана, гашиш, анаша, «план», «травка», «махорка») - вещества, полученные из конопли)</b></p>	<p>Опьяняющий эффект марихуаны может зависеть от личностных особенностей и ситуации. Опьянение в группе характеризуется заразительностью эмоций, которые распространяются с одного члена группы на всех остальных. Наблюдаются неудержимые приступы смеха по незначительному поводу, но возможны и острые приступы страха с попыткой бежать. Если опьянена группа людей, то смех или страх охватывает мгновенно всех в одинаковой степени. Опьяневший беспечен, легкомыслен в своих поступках. У него меняется восприятие времени и предметов. Движения плохо координированы. Зрачки расширены, покраснение лица, век. Речь «заплетающаяся». Повышен аппетит - «бомбят» холодильник. Может быть развитие галлюцинаций.</p>	<p>Марихуана вызывает слабую физическую зависимость и, следовательно, слабо выраженный синдром отмены. Он характеризуется следующими симптомами: раздражительность, потеря аппетита, снижение массы тела, бессонница, озноб и тремор (дрожание) во всем теле. Продолжительность - до 4-5 дней.</p>	<p>Потребитель легко утомляется, раздражителен. Частые инфекции дыхательных путей. Может развиваться рак легких. В некоторых случаях наблюдаются: нарушение настроения (депрессия, чувство тревоги), ухудшение памяти, нарушение мышления, быстрая деградация личности. Возможны гашишные психозы. Снижение сексуального влечения, импотенция. Возникают грубые поведенческие нарушения с частыми антисоциальными поступками. Возможен переход на более сильные наркотики.</p>



<p><b>Амфетамины (эфедрон, «винт», первитин)</b></p>	<p>Опьяневший суетлив, болтлив, возбужден. Состояние повышенной активности. настроение приподнятое. Опьяневший ощущает необычайную легкость в теле, мышление становится четким и ясным. Аппетит снижен, человек может не спать несколько суток, затем утомляется и долго спит. Бледное лицо, расширение зрачков. Сухость во рту (постоянно облизывают губы). Сексуальное возбуждение.</p>	<p>Общая резкая физическая слабость, разбитость, вялость. Головная боль (половины головы). Кожные покровы сальные. Тики на лице. В первые часы абстиненции - раздражительность, вспыльчивость, грубость. Нарастает тревога, внутреннее напряжение. Настроение снижено. Больные злобны, беспокойны. Через несколько часов эти проявления ослабевают. Жизнь представляется бессмысленной и ненужной. На пике абстиненции возможны попытки самоубийства.</p>	<p>Потребитель крайне неряшлив, неопрятен, выглядит старше своих лет. Глаза - запавшие с нездоровым блеском. На коже гнойнички, по ходу вен - множественные следы инъекций. Употребление наркотика идет циклически - чередование своеобразных «запоев» с полным прекращением. Периоды интенсивного употребления эфедрона (2-3 суток) сопровождаются отсутствием аппетита, бессонницей, общим физическим истощением потерей веса. Затем следует перерыв в употреблении, во время которого - сонливость, апатия, пониженное настроения, резь в глазах, тошнота, головокружение. Хроническое применение ведет к развитию амфетаминового психоза. Человек в таком состоянии переживает галлюцинации, бред, которые сменяются утомлением и депрессией. Снижение сексуального влечения. Могут быть нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также характерные для потребителей внутривенных</p>
--	---	---	--

			наркотиков заболевания вен, заражение крови, инфекции, передающиеся через грязные шприцы и иглы (ВИЧ, сифилис, гепатиты).
<b>Группы седативно-нотворных препаратов. Эти препараты применяют в медицине для лечения состояний, сопровождающихся тревогой, страхом, напряженностью, бессонницей, а также при эпилепсии.</b>	Опьянение развивается при употреблении доз, превышающих лечебные. Внешне напоминает алкогольное опьянение: нарушение координации движений, шаткая походка, невнятная речь. Настроение от веселого до безразличного или агрессивного, причем меняется внезапно. Опьяневший расторможен, болтлив, назойлив, внимание неустойчиво, в разговоре перескакивает с одной темы на другую, берет за несколько дел сразу и не заканчивает их. События до и в период опьянения забывает. Выход из опьянения через сон.	От этих препаратов зависимость очень сильная. При отмене абстиненция развивается в тот же день и достигает своего пика через 2-3 дня. Пациент беспокоен, не находит себе места. Настроение злобное, депрессивное, могут быть вспышки ярости. Отмечается дрожание рук, слабость, головокружение, тошнота, рвота, бессонница, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита. На пике абстиненции могут быть приступы панического страха, галлюцинации, бред, судорожные припадки. Это состояние опасно для жизни.	При хронической интоксикации развиваются нарушения движений, речи. Кожные покровы бледные, сальные, на языке - грязно-коричневый налет. Часто и подолгу спят днем (критерий зависимости - их невозможно разбудить). Потребитель заторможен, взгляд «тупой», внимание рассеяно, быстро снижается память и интеллект; настроение злобно-тоскливое. Они частые пациенты психиатрических больниц, так как зависимость от препаратов ведет к развитию психозов, судорожным припадкам, депрессии и самоубийствам.
<b>«Экстази» - таблетки. Имеет галлюциногенные (как у ЛСД) и амфетамино-</b>	<b>«Экстази»</b> принимают во время танцевальных вечеринок, продолжающихся всю ночь. опьянение	Быстро развивается психическая зависимость. После прекращения	Без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Употребление приводит к

<p><i>подобные эффекты.</i></p>	<p>в первые минуты характеризуется повышением температуры тела, расширением зрачков, тошнотой, головокружением, слабостью. Психические эффекты наступают через 15-20 минут: повышается настроение, искажается восприятие окружающего мира - звуки могут «ощущаться», а цветовые оттенки «слышаться», время течет медленнее. Увеличивается выносливость, физическая сила. Человек может выдерживать экстремальные нагрузки.</p>	<p>действия наркотика состояние апатии, подавленности, усталости, сонливости - расплата за искусственный «разгон» организма. Это состояние длится несколько дней, однако, это не абстиненция.</p>	<p>физическому и нервному истощению. Быстро развивается дистрофия внутренних органов. Истощение психики ведет к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийств. В Англии во время вечеринок умерло 15 человек из-за высокой температуры тела и чрезмерного физического напряжения, вызванного действием «экстази».</p>
---------------------------------	--	---	--

#### Приложение 4

#### *Тест « Самоопределение»*

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка

необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

### *Обработка.*

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АО Г; 2) ОДО.

### *Интерпретация ответов.*

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться

одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух

противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей! только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление веч но поучать утомляет окружающих.

### Притча-Дорога к счастью.

Когда-то давным-давно на Востоке жил один мудрец, и пришли как-то раз к нему пятеро молодых, сильных мужчин. Все они были разными, но связывала их одна единственная мечта - найти своё Счастье в этой жизни. Они попросили у мудреца совета, как можно достичь Счастья, на что мудрец дал им карту, на которой и был обозначен путь к заветному Счастью. И лежал этот долгий, сложный путь через красивые места, живописные страны, загадочные пещеры и земли. Отправились путники в дорогу... долго ли коротко они шли, но вот, пройдя пятую часть пути, один из них сказал, что ему надоело идти по дороге и вернулся обратно, не найдя счастья. Спустя какое-то время, когда позади осталось две пятых всего пути, второй юноша сказал: "старик обманул нас, нет никакого счастья", и вернулся назад. Прошло ещё много времени, прежде чем больше половины дороги осталось за плечами, и тут третий юноша не выдержал и повернул назад со словами: "я верю в Счастье, но я не смогу его найти".

Свой путь продолжили двое последних юношей. Они продолжали идти, строго следуя карте... один из них был весел, общался с людьми, которых встречал по дороге, наслаждался пением птиц в таинственных лесах, с улыбкой встречал рассвет, а второй шёл хмуро, ни на кого не обращая внимания, ропща на то когда же наконец закончится этот путь. И вот! Долгожданный день настал, путники свернули за последний поворот и вот... оказались перед воротами родного города, куда и привела их карта. Весёлый, жизнерадостный юноша бросился в объятия свои родных и близких, которые ждали его так долго, со временем он нашёл в своём городе девушку, полюбил её, женился и стал счастлив. А второй, хмурый путник, разочарованно вернулся к своей обычной жизни, так и не найдя Счастья.

Спустя какое-то время юноши встретились и решили спросить мудреца, зачем он обманул их, дав им карту, которая на самом деле вела не к Счастью, а обратно, домой. Выслушав жалобу юношей, мудрый старик ответил: "На самом деле я не обманул вас, та карта, которую вы получили и правда вела к счастью. Но только трое из вас свернули со своего пути, кто раньше, кто позже... один из-за лени, другой из-за недоверчивости, третий из-за недостаточной веры в себя. Нет разницы по какой причине вы свернули с этого пути, нет также разницы и на каком отрезке это произошло, так как результат был одинаков - вы не нашли своего Счастья".

На это хмурый юноша, дошедший до конца пути сказал: "А как же я, старик? Я ведь дошёл до своей цели, но почему же я не нашёл Счастья". Мудрец ответил: "Ты шёл не разбирая пути, отвергая те красоты, которые окружали тебя, ты не видел людей, ты не



слышал пения птиц... твоей целью стало не Счастье, а лишь окончание пути... поэтому ты не нашёл Счастья". И тут молвил последний юноша: "Скажи мне мудрец, зачем ты меня послал в столь дальний путь? Да, я прошёл его с улыбкой и, в конце концов нашёл своё Счастье, но ведь я мог его найти и не проходя весь этот путь". Мудрец покачал головой и сказал: "Тебе карту я дал для того, чтобы ты понял, что Счастье не всегда бывает так далеко, как нам кажется. И не всегда долгий путь является единственно верным, возможно, счастье совсем рядом. Но разве ты бы понял это, если бы тебе не пришлось пройти столько дорог на пути к нему?".

Вот так и по сей день Лень, Недоверчивость, Недостаточная вера в себя и Неправильно поставленная цель мешают нам добраться до своего Счастья, которое на самом деле находится не так далеко, как нам кажется.

### **Легенда о терпимости**

Жил-был один восточный повелитель, мудрость которого подобно солнцу освещала страну животворными лучами. Никто не мог превзойти его в уме и сравняться с ним в богатстве.

Однажды визирь пришёл к нему с печальным лицом: - О великий султан, ты самый мудрый, самый великий и могущественный в нашей стране. В твоих руках и жизнь, и смерть. Однако, что я услышал, когда ездил по городам и селам! Все возносят тебе хвалу, но есть среди них и те, кто плохо о тебе отзывались. Они насмеялись над тобой и бранили твои мудрые решения. Как может быть, о величайший из великих, такое неповиновение в твоём царстве?

Султан снисходительно улыбнулся и ответил: — Как и любой в моём царстве, ты знаешь о моих заслугах перед подданными моими. Семь провинций подчинены мне. Семь провинций под моим господством стали богатыми и преуспевающими. В семи провинциях любят меня за справедливость. Конечно, ты прав, я могу многое. Я могу велеть закрыть громадные ворота своих городов, но одного я не могу — закрыть рот своим врагам. Не то важно, что некоторые говорят плохого обо мне, а то, что я творю добро для людей!

### **Притча о дружбе**

Одажды к Хинг Ши пришёл человек, который был расстроен тем, что его друг начал его избегать. Он спросил:

- Учитель, мой друг меня избегает, я думаю, что ему наскучило моё общество. Как мне поступить?

- А ты считаешь себя до сих пор его другом, - спросил Хинг Ши

- Конечно, - ответил мужчина.

- Тогда подойти к нему и спроси прямо о причине его поведения - посоветовал мудрец, - и если увидишь в его словах или глазах, что ты действительно ему наскучил, то лучшее, что ты можешь сделать как друг - освободить его от необходимости избегать тебя, - уйти первым и не искать с ним встреч.

- А если он захочет вернуться, что лучше, как друг, смогу я сделать?

- Не держать обиды, - сказал Хинг Ши.

### **Притча о смысле жизни.**

Жил был один китайский император. Он не так давно взошел на престол, был молод и любознателен. Император уже знал очень много, и ему хотелось знать еще больше, но увидев, сколько еще осталось непрочитанных книг в дворцовой библиотеке, он понял, что не сможет их все прочитать. Однажды он позвал придворного мудреца и приказал ему написать всю историю человечества.

Долго трудился мудрец. Проходили годы и десятилетия и вот, наконец, слуги внесли в покои император пятьсот книг, в которых была описана вся история человечества. Немало подивился этому император. Хотя он был уже не молод - тяга к знаниям не покинула его. Но он не мог тратить годы на прочтение этих книг и попросил сократить повествование, оставив только самое важное.

И снова долгие годы трудился мудрец, и в один из дней слуги вкатили к императору тележку с пятьюдесятью книгами. Император уже совсем состарился. Он понимал, что не успеет прочесть эти книги, и попросил он мудреца оставить только самое-самое главное.

И снова мудрец принялся за работу, и спустя какое-то время ему удалось уместить всю историю человечества всего лишь в одну книгу, но, когда он принес ее – император лежал на смертном одре и был настолько слаб, что даже не смог раскрыть ее. И тогда император попросил выразить все еще короче прямо сейчас, пока он не успел отправиться в мир иной. И тогда мудрец открыл книгу и написал на последней странице всего лишь одну фразу:

**ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ, СТРАДАЕТ И УМИРАЕТ...**

### **Притча-Уроки Соломона о свободе.**

Однажды некто пришел к Соломону в миг, когда тот забавлялся с охотничьей птицей, и сказал:

— Царь, помоги мне, я в печали. Вчера я освободил своих рабов, а сегодня они закидали мой дом камнями.

Царь внимательно взглянул на него, после чего спросил:

— Для чего освобождал ты рабов своих?

Так ответил пришедший за советом:

— Мне досталось богатое наследство, и я решил освободить тех из рабов, с кем провел детство. Я мнил сделать их счастливыми.

Тогда Соломон спросил:

— А кто сказал тебе, что свобода — это счастье, а счастье — это свобода?

И еще сказал он:

— Взгляни на этого хищного сапсана. Хотя он содержится в клетке, на охоте он — господин и повелитель. Если он не захочет охотиться, его никто не заставит — и все равно вечером он получит своего кролика. Он волен улететь, и его никто не задержит — значит, он со мной, куда сам того желает. Для него свобода — не счастье, она для него — жизнь.

И добавил он:

— Есть и другая птица — курица. День-деньской она ходит по двору или высиживает яйца. Если ее выпустить в степи, она одурет от свободы, а через день погибнет.

Для нее свобода — не счастье, она для нее — смерть.

Спросил тогда отчаявшийся проситель:

— В чем же тогда мудрость?

И ответил Соломон:

— Мудрость хозяина в том, чтобы отделить сапсанов от кур. Первых ты погубишь неволей, вторых — свободой.

И еще сказал он:

— Сапсанов мало, кур много, но нужно беречь и тех, и других.

Муж ответил:

— Я понял тебя, о царь.

— Тогда иди же и впредь умей отделять одно от другого.

Проситель поклонился до земли и вышел в задумчивости.

Притча – наставление старика.

У одного состоятельного адыга был единственный сын. Отец перед смертью позвал сына и сказал ему: "Я дам тебе три совета, которые ты должен выполнять всю жизнь: никогда не здоровайся первым; каждый вечер кушай сладкое; каждое утро одевай новую обувь". Через некоторое время отец умер, сын начал выполнять завещания отца: никогда не здоровался первым; каждый вечер кушал сладкое; каждое утро одевал новую обувь. Но получилась странная вещь, с ним перестали в ауле разговаривать, ушли деньги на сладости и обувь. Тогда он пришел к матери и сказал: "Мама, неужели отец был мне врагом, почему он дал мне такой наказ?", на что мать ответила: "Отец запретил мне вмешиваться в твои"

действия, пока ты сам у меня не спросишь. Первый наказ никогда не здоровайся первым означает - вставай раньше всех и работай в поле, а люди, проходящие мимо, будут приветствовать тебя первыми; второй наказ - каждый вечер кушай сладкое означает - проработав целый день в поле, вечером любая еда будет сладкая; третий наказ - каждое утро одевай новую обувь означает, что мужчина сам следит за своей одеждой и обувью. Никогда адыг не ложится спать пока не почистит свою одежду и утром она ему покажется новой". Со следующего утра юноша делал все, что сказала ему мать. Через некоторое время он стал богатым, женился на самой красивой девушке и этот наказ передал своим детям.

### *Притча о мудреце и бабочке.*

Жил в одном городе мудрец. И знал он ответы на все вопросы. Но нашелся завистливый человек, и решил обмануть мудреца. Пошел он в поле и поймал бабочку. Зажав ее в руке, он подумал: "Я пойду к мудрецу и спрошу, жива ли бабочка. Если он ответит, что да, то я раздавлю ее и скажу, что он не прав. А если он ответит, что нет, то я раскрою ладонь и бабочка улетит!"

Итак, он подошел к мудрецу, и спросил: "Мудрец, вот, говорят, что ты все на свете знаешь, так ответь же ты мне, жива ли бабочка?"

На что мудрец ответил: "Все в твоих руках!"