

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по профилактике употребления
психоактивных веществ
в молодежной среде
в Архангельской области

АРХАНГЕЛЬСК 2020

Методические материалы по профилактике употребления психоактивных веществ в молодежной среде в Архангельской области. – Архангельск, 2020. – 70 с.

Данный сборник предназначен для специалистов, работающих в сфере молодежной политики, образования и лидеров общественных молодежных организаций. Данные рекомендации будут полезны при проведении профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ и других негативных проявлений среди молодежи. Сборник включает в себя разделы о теоретических основах ведения профилактической работы, формах профилактической работы, организации профилактической работы с учетом возрастных особенностей и региональные формы поддержки профилактических проектов и мероприятий.

Сборник разработан при сотрудничестве Государственного автономного учреждения Архангельской области «Молодежный центр» (далее – ГБУ Архангельской области «Молодежный центр») и государственного бюджетного учреждения Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда» (далее ГБУ АО «Центр «Надежда»).

Архангельск 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

Определения, обозначения и сокращения	4
Введение	5
1. Теоретические основы ведения профилактической работы: определения, подходы, принципы	12
1.1. Виды профилактики	18
1.2. Сложные случаи из практики	23
2. Формы профилактической работы, доказавшие эффективность на практике	28
3. Организация профилактической работы с учётом возрастных особенностей обучающихся	41
4. Региональные формы поддержки профилактических проектов и мероприятий	55
Заключение	65
Список литературы	67
Для заметок	69

ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

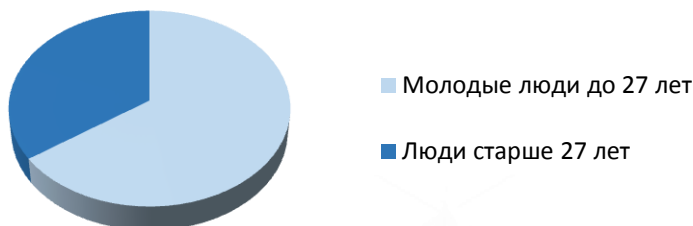
Аддикции – уход от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

Девииантное поведение (также социальная девиация, отклоняющееся поведение) (лат. deviation – отклонение) – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

ПАВ – психоактивные вещества.

ВВЕДЕНИЕ

Из доклада о наркоситуации в Архангельской области по итогам 2019 года следует, что ситуация в Архангельской области в целом оценивается как «Напряженная». Особое внимание обращает такой критерий, как удельный вес молодежи в общем числе лиц, осужденных за совершение наркопреступлений – 65,3%. Это значение относится к предкризисной ситуации.



Доля молодежи в общем числе лиц, осужденных за совершение наркопреступлений

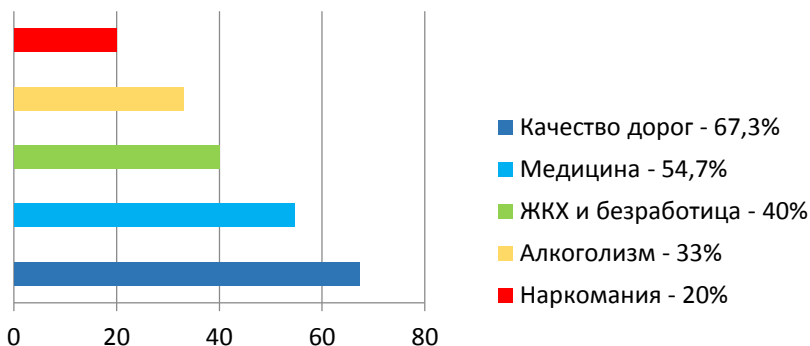
Наркорынок области формируется за счет наркотиков, ввозимых из других субъектов Российской Федерации, в большей степени из городов Санкт-Петербурга и Москвы. Осуществляется транзит запрещенных веществ из республик Коми, Карелия и Вологодской области. Поставки наркотиков преимущественно осуществляются автомобильным транспортом. Зарегистрированы факты поступления сильнодействующих веществ в международных почтовых отправлениях.

Благодаря географическому положению и суровым природно-климатическим условиям, местная сырьевая база отсутствует. Культивирование наркосодержащих растений (масленичный мак, конопля) возможно только в южных районах области и в незначительных количествах, как правило, на приусадебных участках либо выращивание в домашних условиях.

Антинаркотическая комиссия провела социологическое исследование о распространенности злоупотреблений наркотическими средствами среди населения Архангельской области в 2019 году.

В опросе приняли участие 49,6% мужчин и 50,4% женщин. Респондентов в возрасте от 14 до 18 лет было опрошено 5,6%, в возрасте 18–25 лет – 10,9%, 26–35 лет – 25%, 34–54 года – 43,6%, старше 55 лет – 14,3%. Образовательный уровень опрошенных представлен в основном средним профессиональным (48,2%) и высшим (22%) образованием. По уровню материального благополучия более половины опрошенных характеризуют себя как обеспеченных на среднем уровне (55,2%).

В числе наиболее острых территориальных проблем респонденты отмечают качество дорог (выбрали 67,3%) и качество медицинского обслуживания (выбрали 54,7%). Более 40% респондентов значимыми также считают проблемы сферы ЖКХ и безработицы. Проблемы алкоголизма волнуют каждого третьего, наркомании – каждого пятого. Проблемы инфраструктурной доступности и комфортности (качество дорог, ЖКХ) более значимы для жителей крупных городов области. Тогда как жителей сельских районов и малых городов более волнуют вопросы социальной защищенности (состояние медицины, сферы труда и безработица).



Наиболее острые территориальные проблемы Архангельской области по мнению респондентов

Проблемы девиаций социального здоровья острее проявлены в крупных городах области. Чем меньше населенный пункт, тем меньше в нем распространена проблема наркомании. Тем не менее, проблемы алкоголизма волнуют около трети опрошенного населения вне зависимости от размера населенного пункта.

Опрошенное население Архангельской области отмечает, что в целом проблема наркомании не является острой и распространенной для их родного населенного пункта. Так, 55,6% опрошенных считают, что проблема есть, но ее распространение не слишком отличается от других поселений и регионов. Примерно каждый пятый (18,7%) полагает, что проблема совсем не характерна для их места проживания. Жители крупных городов (Архангельск и Северодвинск) чаще отмечают распространенность наркомании. И наоборот, жители малых городов и сельских районов области уверены, что проблема является нехарактерной для их населенного пункта.

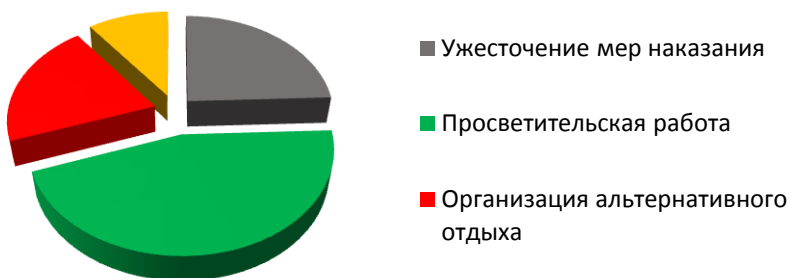
Наибольшую значимость в качестве причин распространения наркомании респонденты приписывают моральной деградации общества (43,5%) и социальному неблагополучию, неудовлетворенности жизнью (43,2%). Популярным ответом также является «излишняя свобода, отсутствие организованного досуга» (42,5%). То есть респонденты рассматривают наркоманию как социально-этический недуг и видят ее причины во внутренних факторах личности и общества, несоблюдении социальных и личностных норм. В основном респондентами признается тот факт, что не развиты механизмы социального контроля и институты гражданского общества, а также недостаточно развита социальная инфраструктура организованного досуга.



Причины распространения наркомании по мнению респондентов

В качестве организованных мер по решению и профилактике проблем наркомании респонденты чаще отмечают ужесточение мер наказания за наркопреступления (43%). Также значительным профилактическим эффектом, по мнению опрошенных, обладают лекции в учебных заведениях

(39,8%), работа с молодежью (38,5%) и организация мероприятий спортивного и оздоровительного характера (35,8%). Наименьшим профилактическим эффектом, по мнению респондентов, обладают публикации и передачи в средствах массовой коммуникации (интернете и телевидении) и специально организованные концерты и фестивали в поддержку профилактики наркомании.



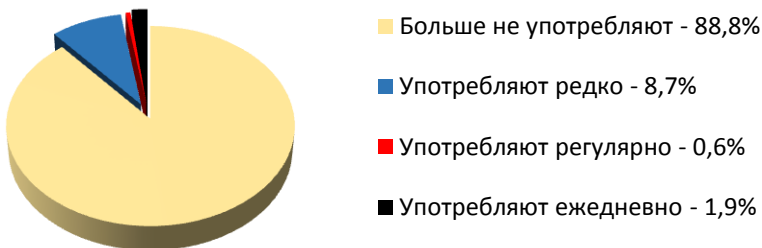
Эффективность мер по профилактике проблем по мнению респондентов

Большинство респондентов, принявших участие в опросе, отмечают, что не общаются с людьми, употребляющими наркотики. Такие друзья, знакомые или коллеги есть только у каждого пятого, а 4% опрошенных заявили, что их окружение в большом количестве включает наркозависимых. Никто из респондентов целиком не погружен в среду наркоманов. В городе Архангельске среда коммуникации с употребляющими наркотики несколько шире, чем в других поселениях. В кругу общения молодежи около 30% респондентов отметили опыт взаимодействия с подобными людьми. В старших возрастных группах этот процент составляет 14.

Вовлеченность в среду употребления наркотиков начинается с предложения попробовать данные вещества. В исследовании было выявлено, что около трети респондентов получали такое предложение. Причем в крупных городах этот процент несколько выше, чем в других районах области. Особенно уязвимой возрастной группой в этом плане являются молодые люди в возрасте 18–25 лет. Школьники и пожилые люди сталкиваются с подобными ситуациями только в одном случае из пяти. Опыт общения с наркозависимыми является провоцирующим фактором вовлечения в наркосреду.

Возраст первого употребления наркотиков в младшей возрастной группе составляет 16–17 лет, в старшей возрастной группе – 18–25 лет. В целом по выборке этот возраст чаще составляет 18–29 лет, что соответствует возрасту профессионального обучения и первичной профессиональной адаптации.

Основной причиной употребления наркотических средств более 80% опрошенных «опытных» респондентов называют любопытство и интерес. Общий фон открытых ответов респондентов составляют ситуации, когда в компании и за компанию, просто из любопытства, по молодости и неосознанности респонденты захотели попробовать новый опыт. Зачастую этот опыт был для респондентов единственным или непродолжительным. Почти 90% «опытных» респондентов отметили, что после пробы перестали употреблять наркотики. Употребляют редко от случая к случаю только 14 человек (8,7%), регулярно, раз в месяц и чаще – 1 человек (0,6%), ежедневно – 3 человека (два из города Северодвинска и 1 из сельских районов области, 1,9%).



Статистика продолжения употребления наркотиков после первой пробы

В целом опыт потребления наркотиков жителями Архангельской области можно охарактеризовать как «опыт первичного контакта». То есть большая часть опрошенных рассматривает это только как новый опыт употребления, любопытство, поиск новых ощущений, практикуя сознательный отказ от употребления наркотических средств.

Исходя из результатов проведенного исследования, вопрос профилактики употребления психоактивных веществ остается актуальным, поэтому в данной методичке мы отразили теоретические основы ведения профилактической работы, формы профилактической работы, организацию профилактической работы с учетом возрастных особенностей, региональные формы поддержки профилактических проектов и мероприятий.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ: ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ПОДХОДЫ, ПРИНЦИПЫ

Профилактика негативных проявлений в детско-подростковой среде – одна из важнейших социальных задач общества.

Профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение и устранение факторов риска. Она способствует перестройке сознания и психологии детей, повышению их внутренней культуры, улучшению межличностных отношений, оздоровлению обстановки в образовательной среде.

Главное направление профилактической работы – это формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни, способности противостоять негативному влиянию окружающей среды, умению управлять собственной жизнью.

Задачи профилактической работы:

1. Формирование личностных ресурсов, способствующих самоопределению и выработке личностной и социальной позиции учащихся, препятствующих совершению правонарушений, проявлению экстремизма и злоупотреблению ПАВ.

2. Развитие стратегии и навыков социального поведения, умения противодействовать негативным проявлениям молодежной субкультуры.

3. Повышение правовой компетентности.

4. Формирование привычки жить открыто, достойно, радостно и полезно для себя, семьи и общества.

Профилактическая работа способствует:

- повышению эффективности социальной адаптации учащихся;
- формированию гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- формированию психологической компетентности всех участников образовательного процесса;
- самоопределению и выработке личностной и социальной позиции учащихся;
- психологической поддержке подростка;
- формированию адекватной самооценки, навыков принятия решений,
- умению противостоять давлению сверстников;
- формированию социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;
- осознанию ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, преодолении обстоятельств, которые могут привести к асоциальному поведению.

Основные принципы профилактической работы:

- гуманное отношение к несовершеннолетним;
- соблюдение прав и законных интересов несовершеннолетних;
- ответственность за нарушение прав и законных интересов несовершеннолетних;
- поддержка семьи и взаимодействие с ней в вопросах профилактики девиантного поведения (устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых норм) и правонарушений несовершеннолетних;
- гласности в деятельности учреждений и органов государственной системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и соблюдение конфиденциальности;
- организация здорового образа жизни учащихся, формирование как физического, так и нравственного, и психологического здоровья.

Подходы к профилактической работе:

- **Запретительный подход.** Реализуется на уровне государственной политики. Включает запрет на продажу табака и алкоголя несовершеннолетним, запрет прямой рекламы легальных ПАВ и санкции за употребление запрещенных ПАВ. Положительной стороной данного подхода является относительное снижение риска приобщения к потреблению ПАВ в подростковом возрасте, негативной — рост преступности, нанесение вреда здоровью подростков,

страдающих зависимостью и уклоняющихся от официальной регистрации.

- **Информационный подход.** Суть его заключается в воздействии на когнитивные процессы для повышения способности к принятию конструктивных решений. Недостатком подхода является то, что само по себе информирование напрямую не воздействует на поведение, не снижает уровень девиаций, а иногда даже повышает его. Негативный эффект имеет краткосрочность воздействия, несвоевременное и неадресное сообщение данных. Для повышения эффективности данного подхода следует предварительно оценивать степень информированности аудитории и использовать активные методы подачи материала (вовлечение в диалог, дискуссию).
- **Организация социальной среды.** Подход базируется на теории социального научения. Основная цель — формирование антиаддиктивных (аддикция – уход от реальности посредством специального изменения своего психического состояния) установок и умения противостоять негативному влиянию среды. Воздействие может быть направлено на общество в целом или на аудиторию определенных возрастов (макроуровень). На микроуровне выделяют семейные, школьные и уличные формы работы. Способы воздействия: социальная реклама в СМИ, направленная на здоровый образ жизни, антинаркотические мотивационные акции (выступления молодежных кумиров, рок-групп, тематические дискотеки и др.), беседы, дискуссии, лекции, консультирование, создание поддерживающих

«зон» и организация досуга школьников. При достаточной эффективности основным недостатком подхода является отсутствие прямой зависимости между социальными факторами и аддиктивным поведением.

- **Обучение жизненным навыкам** — один из наиболее эффективных и распространенных современных подходов. Основой служат теории социального научения А. Бандуры и проблемного поведения Р. Джессора, что позволяет не только понять причины возникновения зависимости от ПАВ, но и создать потенциально эффективные профилактические стратегии. При обучении жизненным навыкам применяют активные, основанные на опыте методы: дискуссии, ролевые игры, самоанализ, тренинг резистентности к негативному социальному влиянию, тренинг асертивности или аффективно-ценностное обучение, тренинг поведения в проблемных жизненных ситуациях. Главные достоинства данных программ — концептуальная четкость и простота, рациональность, наглядность, позитивность, эффективность методов, поэтапность и пролонгированный характер, охватывающий весь школьный период.
- **Организация деятельности, альтернативной аддиктивному поведению**, опирается на концепцию поведенческой альтернативы наркотизации, согласно которой отклоняющееся поведение не формируется, если человек умеет себя занять и получать от этого отдачу. Альтернативами аддиктивному поведению считаются познание, испытание себя (походы, прыжки с парашютом), творчество, любовь, добровольчество, благотворительность и т.п. Хороши любые формы

социально приемлемой деятельности, которые активизируют личные ресурсы и обеспечивают устойчивость личности к негативному внешнему влиянию.

- **Мотивационный подход** опирается на идею о необходимости постоянных изменений стиля жизни и мышления для предупреждения социальной и психической дезадаптации. На разных стадиях развития зависимости работа с мотивацией к позитивным изменениям приобретает разное значение.
- **Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении.** Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках их распознавать и управлять ими. Аффективное обучение базируется на учете того, что зависимость от наркотиков чаще развивается у личностей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, выявляющих личные факторы риска – низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решений. В рамках этой концепции выделяются следующие цели: повышение самооценки; определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков принятия решений; формирование способности справляться со стрессом. Основная часть данной модели стала центральным компонентом популярных в настоящее время программ развития «жизненных навыков».

- **Интегративный подход.** Представляет собой варианты комбинаций профилактических подходов. Многокомпонентные программы позволяют получить объединенный эффект путем комбинации разнонаправленных профилактических стратегий. Составными компонентами интегративных профилактических программ являются знания о ПАВ и последствиях их употребления, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков и адаптивных форм взаимодействия с окружающей средой.

1.1. Виды профилактики ПАВ.

Признаки	Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика
Определение	- это работа с организованным и коллективами и общественным сознанием по внедрению идей здорового образа жизни. - является наиболее массовой. Ориентирована на общую популяцию детей, подростков, молодежи, у которых пока	- профилактика, направленная на работу с лицами группы риска, призванная сократить продолжительность воздействия проблемы и ограничить степень вреда, который она причиняет личности и обществу.	- профилактика, которая предполагает работу с химически зависимыми пациентами для профилактики рецидива заболевания.

	нет аддиктивных проблем, а также на родителей и учителей.		
Цель	- предотвратить возникновение нарушения или болезни, предупредить негативные исходы и усилить позитивные результаты индивида.	-изменение ситуации социально-психологической дезадаптации на ситуацию развития и ресоциализация (комплекс мер, позволяющих детям развить в себе новые, необходимые для жизни в обществе социальные навыки и принять их как нормы поведения).	- поддержание состояния ремиссии, т.е. «недопущение срыва» и комплексная реабилитация.
Задачи	- развитие личностных ресурсов детей, подростков, родителей и учителей, адаптивных поведенческих стратегий, - формирование социальной и персональной компетентности, функциональной семьи,	- осознание подростком своего зависимого поведения как личной и общей семейной проблемы; - мотивирование на получение помощи и прекращение аддиктивного поведения; - развитие	- создание поддерживающей и развивающей среды (социально-поддерживающие и терапевтические сообщества, локальные и территориальные программы, программы на рабочих местах,

	<p>конструктивного взаимодействия в малых группах (семья, класс).</p>	<p>навыков осознания своих эмоциональных состояний и саморегуляции;</p> <ul style="list-style-type: none">- осознание своих поведенческих стереотипов и расширение поведенческого репертуара;- тренировка механизмов совладения с патогенными воздействиями, специфичными для каждого типа акцентуации характера;- стимулирование личностного развития и рефлексии (осознание своих стремлений в иерархии жизненных целей, расширение временной перспективы);- повышение самооценки, увеличение чувства ответственности, способности к позитивному	<p>социальные программы, альтернативные употреблению наркотиков).</p>
--	---	---	---

		<p>самоутверждению ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков общения (психологической резистентности к давлению среды зависимых); - коррекция семейных дисфункций, детско-родительских отношений и поведения; 	
<p>Методы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - групповая и тренинговая работа с учащимися (помощь в развитии у них навыков поведения в проблемных жизненных ситуациях, воспитания коммуникативной компетентности, выработки чувства уверенности в себе, адекватной самооценки и умения отказаться от 	<ul style="list-style-type: none"> - групповая и индивидуальная работа с контингентом группы риска, направленная на формирование мотивации на изменение поведения, изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные; осуществление целевых вмешательств по изменению образа жизни; - работа с родителями детей данной группы; - работа в малых 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальная работа с каждым членом семьи; - семейная терапия с участием всех членов семьи; -консультирование родителей; - посещение родителями групповых встреч; - посещение родителями групповых тренингов вместе с детьми; - лекторий для родителей.

	<p>употребления ПАВ);</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа в малых группах; - взаимодействие учащихся лицом к лицу, приобретение навыков такого взаимодействия (лидерство, умение общаться, принимать решения и преодолевать конфликты); - тренинги поведения, личностный тренинг, психогимнастика , элементы психодрамы, ролевые игры, совещания, круглые столы, лекции, беседы, дискуссии и мозговые штурмы; - формирование мотивации к здоровому образу жизни; - формирование мотивации к 	<p>группах (направленная на профилактику срывов, восстановление и развитие утраченных в процессе употребления ПАВ психологических характеристик личности, повышение общей устойчивости личности к наркотикам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - группы поддержки, деятельность которых направлена на содействие в решении текущих адаптационных задач взросления и дальнейшую выработку психологической устойчивости. 	
--	--	--	--

	<p>пониманию проблем своего знакомого или одноклассника, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, к оказанию ему социальной поддержки;</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие личностных, семейных и средовых ресурсов, в том числе развитие жизнестойкости и социально эффективного поведения;- развитие навыков разрешения проблем и поиска социальной поддержки, отказ от предложения попробовать ПАВ.		
--	--	--	--

1.2. Сложные случаи из практики

Предлагаем вашему вниманию сложные случаи из реальной практики специалистов ГБУ АО «Центр «Надежда» и возможные варианты их решения.

В данных ситуациях каждый специалист выбирает индивидуальную тактику решения проблемы. Ознакомьтесь с предоставленными случаями и подумайте, как бы вы поступили в нижеуказанных ситуациях.

КЕЙС 1

Тема занятия «Паутина зависимости». Юноша (10 класс) комментирует слова специалиста по профилактике: «А Джонни Депп с 12 лет пил и курил, а с 15 лет употреблял наркотики, но это не помешало ему стать талантливым, богатым и знаменитым...». Ответ специалиста: «Спасибо тебе за интересный вопрос. Но, дело в том, что влияние ПАВ на организм человека – крайне индивидуально. У кого-то зависимость развивается с одной пробы и быстро приводит к деградации, летальному исходу. Кому-то, как в случае с Джонни Деппом, необходимо больше времени. Стоит ли рисковать? Есть и противоположные случаи среди известных людей, где все закончилось не так радужно: Курт Кобейн (покончил с собой на фоне затяжной героиновой депрессии), Уитни Хьюстон, Владимир Высоцкий, Макколей Калкин, Дэвл. Информацию о жизни этих известных людей можно найти в сети Интернет».

Специалист использовал принцип уважения даже к провокационному мнению ученика и проявил глубокое знание темы и молодежной культуры.

КЕЙС 2

Тема занятия «Выбор жизненных целей», студенты второго курса техникума (только юноши). В процессе работы были выданы листы А4 для выполнения письменных упражнений для постановки целей. Студенты стали делать из них самолетик и бросаться ими. Занятие под угрозой срыва. Ведущая предложила студентам, нарисовав на доске мишень, представлять мысленно свою цель и попадать самолетиком точно в центр мишени. Студенты активно включились, пытались визуализировать и озвучивать свою цель. По плану закончить занятие не удалось, но студенты были включены в работу, и общая цель занятия была достигнута.

Специалист использовал тактику «Если безумие нельзя остановить, то можно его возглавить». В этом ему помогло наличие в его «методической копилке» разного рода игровых упражнений.

КЕЙС 3

Тема занятия «Курение – опасный эксперимент». 7 класс. Вопрос подростка: «А вы сами курите? Пробовали?». Ответ специалиста: «Я пробовала, мне не понравилось. В медицине изучается физиологическая реакция организма на первую пробу ПАВ. И, если реакция организма была негативная – отравление, тошнота, кашель, удушье, то в 90% случаев согласно статистике, этот человек никогда впоследствии не будет употреблять. Но, к сожалению, если подобной реакции организма не последовало, то риск приобретения зависимости у такого человека крайне высок. Поэтому, лучшей защитой является воздержание от соблазна попробовать ПАВ. А теперь давайте обсудим, как можно отказаться, когда тебе предлагают попробовать ПАВ?»

Специалист честно ответил на поставленный вопрос, не уходил в морализаторство; в то же время применил конкретные научные факты.

КЕЙС 4

Тема занятия «Паутина зависимости», студенты техникума. Группа студентов начинает задавать вопросы относительно знаний специалиста о конкретных наркотических веществах, проявляя удивительную эрудированность в данном вопросе. Ответ специалиста: «Названия конкретных веществ нас сейчас не интересуют. Важнее то, что все они действуют на организм примерно одинаково – вызывают зависимость. Если вас интересуют особенности действия конкретных веществ, мы можем собрать отдельную группу или вы можете подойти индивидуально». Обсуждение видов веществ прекратилось.

Специалист выявил группу риска, предложил варианты дополнительной работы и остановил пропаганду ПАВ на занятии.

КЕЙС 5

Тема занятия «Секреты дружбы». Ученица 9 лет во время практического упражнения на сплочение, отказывается взаимодействовать с одноклассником. Все рядом замечают это и не придают значения. Мальчик в недоумении стоит на месте. Упражнение из-за этого не может быть выполнено. Специалист останавливает процесс со словами: «Ребята, что сейчас происходит?» На что от детей получает ответ: «Ребята поссорились». Специалист: «Скажите, а друзья могут ссориться?». Разные ответы детей. Специалист: «Да, конечно,

ребята, люди могут дружить, ссориться, мириться и опять дружить, но для этого важно понимать, почему произошла та или иная обида». Специалист обращается к девочке: «Почему ты не хочешь играть с ним?» Девочка: «Он на перемене меня обидел». На вопрос «Почему?» мальчик ответил, что не имел цели обидеть. Дети наблюдали картину. Специалист, обращаясь к мальчику: «Скажи своей однокласснице, что сожалеешь, что обидел её и не хотел, ведь это так и есть». На это заявление девочка расслабилась и поняла, что её обида действительно не была целенаправленной. Дети помирились.

Таким образом, специалист не проигнорировал сложившуюся ситуацию конфликта во время занятия на тему дружбы. Провёл взаимосвязь происходящего с темой занятия и на практике вместе с детьми разрешили сложившийся конфликт.

2. ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, ДОКАЗАВШИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ НА ПРАКТИКЕ

Обзор зарубежных и отечественных подходов к профилактике употребления психоактивных веществ свидетельствует об их разнообразии. Например, в работе с младшими школьниками целесообразно использовать программы первичной профилактики. Акцент в них делается не на запугивании (как это было в недавнем прошлом: детей пугали ужасными последствиями употребления наркотиков), а на формировании здорового образа жизни, ценности здоровья и адекватной самооценки.

Проанализировав современные тенденции в сфере профилактики употребления детьми и подростками психоактивных веществ, можно сделать вывод о неэффективных и эффективных ее средствах. К неэффективным отнесем следующие формы. Во-первых, проведение «антирекламы» наркотиков, табака, алкоголя: для подростка, которому свойственно отрицание общественных норм, антиреклама – это побуждение к действию. Во-вторых, неуместным можно назвать отражение проблем употребления психоактивных веществ в средствах массовой информации, ведь зачастую статьи пишут неспециалисты в этой сфере. Это можно рассматривать, как информирование ребенка о психоактивных веществах, что может вызвать интерес.

К эффективным средствам профилактической деятельности относятся следующие:

- в ходе осуществления первичной профилактики акцент целесообразно делать не на психоактивных веществах, а на формировании здорового образа жизни и ценности здоровья;
- необходимо формировать критическое мышление, навыки принятия решения, адекватную самооценку ребенка;
- необходимо обучать детей навыкам регуляции эмоций, избегания стрессов, разрешения конфликтов (в том числе, внутриличностных), чтобы они смогли выйти из подавленного состояния адекватными способами, а не путем употребления психоактивных веществ;
- консолидация усилий медиков и фармацевтов, педагогов и психологов, родителей и представителей власти, общественных организаций.

Несмотря на дискуссионность вопроса об антинаркотическом просвещении, именно информационно-образовательная работа составляет основу программ первичной профилактики употребления наркотически действующих веществ. Разрабатываются многочисленные проекты на уровне школ, средних и высших учебных заведений. Активно продвигают свои инициативы общественные организации, деятельность которых подкрепляется государственной поддержкой. Все мероприятия, целью которых обозначается профилактика наркомании, направлены либо на привлечение внимания молодежи и общества в целом к негативным последствиям

употребления ПАВ, либо на пропаганду спорта, творчества, общественной деятельности в противовес наркотизации.

Результаты исследований указывают на эффективность лекций специалистов, просмотра тематических видеоматериалов, психологических занятий и тренингов для школьников и студентов независимо от профиля обучения. В отношении интернет-проектов, демонстрации наркологических больных, дискуссий о допустимости незаконного употребления психоактивных веществ и/или юридических послаблений в этой сфере, самостоятельного изготовления молодежью антинаркотической агитации получены данные об отрицательном эффекте.

Обобщая опыт исследований, можно отметить, что основным является комплексный подход к профилактике употребления ПАВ. При его реализации важно учитывать индивидуальные личностные и психофизиологические особенности, психическое развитие, функциональное состояние учащихся. Наиболее эффективными формами первичной профилактики употребления ПАВ подростками являются тренинговые занятия с детьми, родителями (законными представителями), лектории для родителей (законных представителей), обучение волонтеров.

В нашей работе мы используем программы первичной и вторичной профилактики. Формы работы разнообразны: игры, викторины, наглядный материал, тренинги, мотивационное интервью, консультации, арт-терапия, волонтерские движения. Далее рассмотрим некоторые из них поподробнее.

1. Волонтерская деятельность

Одним из базовых психолого-педагогических и здоровье-сберегающих методов и средств, используемых в процессе профилактической работы, является волонтерская деятельность.

Волонтерская деятельность характеризуется накоплением знаний, умений и навыков по сохранению потенциала своего здоровья, профилактике заболеваний, оказанию доврачебной помощи, преодолению вредных привычек, формированию экологической культуры; вариативным блоком знаний в зависимости от индивидуальных проблем со здоровьем, а также переходом к самостоятельному исследованию доступных информационных источников и созданию своего образовательного продукта, участием в реализации проектов.

Волонтерское движение к вовлечению в досуговую деятельность сверстников и детей младшего возраста способствует распространению идей сохранения здоровья в подростковой субкультуре. Лидерская деятельность позволяет подросткам принимать участие в воплощении в образовательной организации своих проектов. Участие подростков в волонтерской деятельности способствует их пониманию самих себя, определению своих значимых личностных качеств, ценностей, норм и правил поведения. Опыт организации добровольческого движения выявляет его значимость в личностном самоопределении школьников. Ценностные основания, определяемые личностью, как значимые, подвергались проверке именно в добровольчестве: корректируются планы и личностная позиция, повышается активность, самостоятельность и ответственность участников группового взаимодействия. Организация добровольческого движения, единство в понимании его целей всеми участниками

образовательного процесса позволяют решать проблему снижения риска вовлеченности в употребление ПАВ.

2. Мотивационное консультирование

Мотивационное консультирование детей и подростков группы риска в отношении употребления ПАВ является новым и отвечающим современным условиям методом клинико-психологической и психотерапевтической работы. В настоящее время необходимость внедрения мотивационного консультирования осознали врачи-наркологи и психологи детско-подростковых реабилитационных учреждений, а также психологическая служба системы образования. Развитие и внедрение метода еще не закончено. Его перспективность будет востребована обществом и в дальнейшем.

Мотивационное консультирование — это направляющий, клиент-центрированный стиль консультирования, использующийся для вызова изменений поведения путем оказания помощи клиенту (пациенту) в изучении и расширении противоречий между его жизненными потребностями и теми результатами, которых он достигает в связи с реализацией своего дезадаптивного поведения. По сравнению с недирективным консультированием оно более фокусированное и целенаправленное.

Главной задачей мотивационного консультирования является исследование и разрешение противоречий (амбивалентности клиента). Консультант (терапевт) намеренно направляет клиента к достижению этой цели, причем мотивация к изменениям исходит от клиента, а не навязывается ему со стороны. Другие мотивационные подходы делают акцент на принуждении, убеждении, конструктивной конфронтации и использовании внешних обстоятельств. Такие стратегии могут быть использованы

для вызова изменений, но их сущность значительно отличается от мотивационного интервьюирования, которое основывается на выявлении и мобилизации внутренних ценностей и целей клиента для стимуляции изменения поведения.

3. Тренинг

Говоря о стратегии лично-ориентированной профилактики, следует выделить несколько моделей.

1) Модель формирования жизненных навыков. Эта модель ориентирована на развитие у подростков компетенций в социальной и личной сфере: развитие навыков критического мышления, эффективного общения, формирование адекватной самооценки; развитие навыков самозащиты и неконформизма (противостояния групповому давлению); навыков взаимодействия с окружающими и самоконтроля.

2) Аффективно-просветительская модель сконцентрирована на развитии эмоционально-волевой сферы личности подростка путём применения в тренинговой работе методов аффективного воздействия. Модель позволяет подростку эмоционально проживать различные ситуации, которые связаны с употреблением психоактивных веществ, и оказывает влияние на жизненные установки и представления подростков в этой области.

3) Модель социальной компетентности. Данная модель направлена на формирование у подростков общих жизненных навыков (саморегуляции, коммуникативных навыков и др.).

4) Ситуационная модель позволяет обучить подростков навыкам поведения в ситуациях риска наркотизации и

алкоголизации. Общим для всех моделей является включение в них тех тем, которые предметно затрагивают вопросы особенностей влияния личностных паттернов (свойств личности) на формирование аддиктивного поведения; оказания помощи в решении конфликтов и формировании навыков реагирования на конфликтные ситуации; обучения навыкам контроля своих эмоциональных переживаний и состояний (гнев, страх, печаль, эмоциональное напряжение, депрессия и т.д.).

Во все проанализированные модели первичной профилактики так же входят аспекты поведения, которые могут быть вызваны различными жизненными ситуациями; параметры обучения навыкам эффективного взаимодействия и общения, прежде всего, в группе сверстников, тенденции повышения статуса и собственной значимости; направления организации интересного досуга как альтернативы употребления психоактивных веществ (И.Л. Баушев, О.В. Зыков, О.И. Ивашин, Н.А. Сирота, А.В. Терентьев, В.М. Ялтонский).

Перечисленные направления составляют основу тренинговой работы в сфере первичной профилактики употребления психоактивных веществ. Часто программы профилактики включают в себя элементы всех четырёх моделей личностно-ориентированной стратегии. [6]

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости – разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, а их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период.

Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей – они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркомании и, собственно, тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Основное содержание тренинга хорошо описано в концептуальной программе профилактики зависимости от психоактивных веществ у Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского.

Требования к тренерам:

1. Обладание определенными профессиональными навыками, специальной подготовки.
2. Достаточное представление о проблеме употребления психоактивных веществ, обладание необходимыми знаниями и информацией.
3. Обладание своей чёткой позицией в отношении употребления ПАВ. Готовность и умение говорить об этом с детьми.
4. Наличие достаточно высокого уровня личного здоровья.
5. Тренер должен обладать навыками социальной и коммуникативной компетентности.

Подготовка к тренингу включает следующие шесть пунктов:

1. Процесс подготовки к тренингу предполагает определение количества участников тренинга и выбор моделей взаимодействия между тренерами в нем. Работа в малых группах предполагает участие не более 9–10 участников. Если в учебной группе на тренинге принимают участие 20–30 человек, то тренеров должно быть трое. Это значительно облегчает работу тренеров и дает им возможность взаимной поддержки. Также это помогает ведущим анализировать работу друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений между взрослыми людьми. Если это первый опыт совместного ведения группы, то очень важным является до начала тренинга прояснить готовность ведущих к совместной работе, выявить степень их совместимости.

2. Определение времени проведения занятий. Необходимо четко установить время проведения занятий, его продолжительность.

3. Состав группы. Нужно заранее решить, сколько человек может принять участие в тренинге, возможность дополнительного включения и выхода участников из группы в ходе ее работы, иными словами, будет ли тренинговая группа открытой или закрытой.

4. Определение места занятия. Важно заранее определить помещение, в котором будут проводиться занятия и обязательно оговорить с организаторами требования к помещению. Неподходящее помещение может сделать вашу работу малоэффективной.

Требования к помещению:

- Помещение для проведения тренингов и подвижных игр должно быть просторным, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего, отвлекающего внимание.
- В помещении не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.
- Помещение всегда должно быть одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних.
- Стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми.
- В помещении должно быть достаточно светло.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки. Поэтому оно должно быть достаточно звукоизолировано.
- Дверь в помещении должна быть закрыта на время занятий.
- Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно-ориентированного тренинга).
- В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске.
- Помещение должно быть проветриваемым.

4. Выбор критериев эффективности работы

Перед началом работы необходимо определить критерии эффективности тренинга, основные методики.

Одним из вариантов является проведение психологического тестирования до начала занятий и после них. Это позволяет оценить изменение исследуемых характеристик.

5. Разработка плана тренинга

Для разработки плана тренинга необходимо выбрать тему занятия, приемы и техники.

План тренинга необходимо разрабатывать для того, чтобы структурировать содержание и время групповой работы, описать ее цели и задачи. План также важен для большей согласованности в действиях между тренерами.

В плане необходимо учитывать, что каждое занятие должно состоять из следующих частей:

1. **Начало работы.**
2. **Обмен чувствами.** Участники группы говорят о том, какие чувства они испытывают в данный момент. Данная процедура помогает тренеру оценить настрой группы, ее желание или нежелание работать и скорректировать свои дальнейшие действия в соответствии с происходящими в группе процессами.
3. **Вводная часть или разминка.** Помогает включить группу в работу, снять напряжение, усталость. Основная часть. В этой части обсуждается основная тема занятия.
4. **Обсуждение.** Обсуждение позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали, узнали в процессе занятия, дает им возможность поделиться своим опытом с другими членами группы.
5. **Завершение работы.** Подведение итогов занятия. Тренер делает обобщение по итогам занятия.

6. Профилактика через взаимодействие с семьёй

Одной из составляющих профилактической работы является работа с семьёй. Основным направлением работы педагогов с семьями подростков по вопросам профилактики является информационно-просветительская работа и организация инициативных родительских групп профилактики употребления ПАВ.

Формы работы с родителями:

1. Лекционная – через родительские собрания, семинары, занятия в родительском университете.
2. Индивидуальное семейное консультирование родителей и «проблемных» дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи.
3. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей.
4. Выявление родителей группы «риска» алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи.
5. Социальное вмешательство в семью при асоциальном образе жизни в семье, жестоком обращении с ребенком, при вовлечении его в раннюю алкоголизацию, наркотизацию, безнадзорное существование.
6. Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение) в случае ухода ребенка из дома.

Как показывает практика, в общеобразовательных организациях сегодня наиболее активно используются четыре группы форм работы с родителями:

1. Интерактивная: анкетирование, диагностика, дискуссии, круглые столы, конференции, вечера вопросов и ответов, консультации специалистов.

2. Традиционная: тематические классные часы, родительские собрания (классные, общешкольные, городские, районные, областные), вечера отдыха, семейные спортивные и интеллектуальные состязания, творческие конкурсы.

3. Просветительская: использование СМИ для освещения проблем воспитания и обучения детей, организация родительского всеобуча, выпуск бюллетеней, информационных листов, стенды и уголки для родителей.

4. Государственно-общественная: создание попечительских советов, советов школ, советов отцов, городских и районных советов родителей.

Важную роль по консультированию родителей выполняет организация работы телефонов доверия.

Основные задачи, которые призваны решать телефоны доверия сегодня в службах оказания помощи – это помочь человеку преодолеть кризис, вернуть к действительности, оказать экстренную психологическую помощь, помочь сориентироваться в своих действиях для решения проблемы.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

В соответствии со статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ педагоги образовательных организаций осуществляют охрану здоровья обучающихся, которая включает в себя, в том числе, пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни обучающихся, профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

Современная жизнь требует от педагогов новых подходов в реализации методик по формированию здорового образа жизни обучающихся. Динамика роста употребления ПАВ среди детей и подростков заставляет пересматривать систему работы по данному направлению, обращаться к наиболее эффективным практикам.

Как построить профилактическую работу с учащимися, чтобы она была эффективной?

Опыт работы специалистов показывает, что профилактическая работа по предупреждению употребления ПАВ среди несовершеннолетних не должна носить единичный характер, а иметь комплексный, системный подход, с учетом психофизиологических особенностей обучающихся и психологических факторов риска. Начинать данную работу

целесообразно с начальной школы. Акцент делать на формировании здорового образа жизни, ценности здоровья и адекватной самооценки детей. При проведении профилактической работы с несовершеннолетними необходимо не только повышать уровень их информированности о воздействии ПАВ на организм и психику, но и обучать детей и подростков навыкам общения и критического мышления, управлению собственными эмоциями и совладения со стрессом, умению разрешать конфликтные ситуации и устанавливать позитивные межличностные контакты, отстаивать свое мнение перед влиянием негативным влиянием сверстников, развитию положительного самосознания. Профилактическая работа должна строиться в межведомственном взаимодействии представителей учреждений системы профилактики (медицинских работников, педагогов, психологов, инспекторов отдела по делам несовершеннолетних, специалистов по работе с молодежью и Центра занятости).

Остановимся на рассмотрении возрастных особенностей несовершеннолетних и психологических факторов риска, способствующих приобщению к употреблению ПАВ детей и подростков.

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

Младший школьный возраст – вершина детства. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни. Идет формирование самооценки, которая зависит от успеваемости ребенка и особенностей общения с учителем. Учитель – непререкаемый

авторитет для младших школьников. В младшем школьном возрасте происходит рост стремления к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка является мотив достижения успеха. В сознании детей закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Навыки межличностного общения младших школьников, как правило, развиты недостаточно. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми. Общими чертами младших школьников являются: восприимчивость, внушаемость, податливость, большая подражаемость, любознательность.

Неуспешная учебная деятельность, конфликтные отношения с учителем и низкий статус в классе могут приводить к депривации потребности в признании, что вызывает к жизни неадаптивные защитные механизмы. При пассивном типе поведения появляются замкнутость, лень, апатия, уход в фантазии. При активном поведении защита может оборачиваться агрессией, компенсируя школьную неуспешность в других сферах, в том числе в асоциальной деятельности.

Поэтому педагогам необходимо создавать для детей ситуации успеха, подкреплять одобрением и похвалой даже самый маленький успех ребенка, развивать навыки межличностного общения детей. Основными задачами предупреждения развития вредных привычек у младших школьников – разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного здорового образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ, а также рассмотрение вреда от пассивного курения.

ПОДРОСТКИ

В 11–12 лет начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, проявляет негативизм, для него характерны частая смена настроения, ссоры со сверстниками, бунты против родителей. В связи с началом этапа полового созревания происходят следующие изменения: дети чаще отвлекаются, болезненно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Все эти особенности объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния, если учителя и родители найдут целесообразные, щадящие методы и формы взаимодействия с ребенком. Именно в этом возрасте проявляется не подкрепленное еще реальной ответственностью «чувство взрослости» – особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» проявляется в противоречивом желании «быть взрослым»:

- **с одной стороны** – стремление утвердить себя как старшего, выросшего; потребность в равноправии, уважении и самостоятельности; требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых;

- **с другой стороны** – повышенная зависимость от взрослых, плач, капризы, желание оказаться в ситуации опеки и зависимости.

Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность их потребностей обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если взрослые не предлагают детям средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится,

но самым невыгодным образом – уверенностью подростка в несправедливости и необъективности взрослых: учителей, родителей. В знак протеста против диктата родителей подростки могут делать все «назло»: пропускать уроки, курить, употреблять алкоголь, токсические вещества. Стремление экспериментировать, используя свои возможности, – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если взрослые не предоставляют младшим подросткам развивающих культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со своей внешностью, в первых пробах курения, употребления спиртных напитков и т.д. Младшие подростки характеризуются резким ростом познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни – это период «зенита любознательности». Эта любознательность отражает увеличившийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости. В это время интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются. Специфика интересов заключается в потребности подростка в общении со сверстниками: общие увлечения дают повод для общения, определяют его содержание и средства. В значительной части случаев подросток интересуется тем, чем интересуются его друзья. С этим связана и характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда и всю школу. Известны случаи, когда младшие школьники начинают курить вследствие появившейся в школе «моды на курение».

В этот период важно развивать у подростков навыки общения, управления своими эмоциями, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, умения говорить «нет».

13 лет – начало длительного и одного из важных периодов развития человека, – «возраст второго рождения личности». В психологическом облике 13-летнего подростка во многом сохраняются «детские черты» и наиболее полное воплощение получают те линии развития, которые прослеживаются на протяжении предподросткового и младшего подросткового возраста.

Характерные особенности:

- настроение характеризуется повышенной лабильностью, постоянными переходами между веселостью и грустью, унынием с чувством неудовлетворенности собой и окружающим миром;
- мир психических переживаний становится пронизанным парадоксальностью: уверенность в себе сменяется робостью и застенчивостью; чрезмерная активность – пассивностью; эгоизм чередуется с альтруистичностью; тяга к общению – с замкнутостью;
- проявляется повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых (не родителей), к тому, как на него смотрят, и что о нем говорят; подросток становится легко возбудимым, раздражительным и одновременно незащищенным, ранимым;
- общее снижение работоспособности с чувством физического недомогания, которое может сопровождаться проявлениями вегето–сосудистой дистонии, функциональными нарушениями со стороны отдельных соматических систем – дыхания, пищеварения, кровообращения и пр.

Потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников. Особенно большую роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму группового давления. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может стать той минимальной жертвой, которую готов принести подросток, чтобы быть принятым в компанию.

Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте – важнейшая проблема для профилактики употребления ПАВ.

Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных, с чем бывают связаны весьма рискованные формы поведения: курение, первое знакомство с другими психоактивными веществами. Негативную роль в приобщении подростков к табакокурению, алкоголизму могут сыграть и некоторые характерологические особенности подростков, такие как акцентуация характера. Подростковый возраст – критический период проявления различных акцентуаций. В этом возрасте особенно резко проявляется характер, некоторые из его свойств, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее, повышают вероятность психической травмы или отклоняющегося поведения. Акцентуацию – чрезмерное заострение некоторых личностных черт. Подростки с акцентуациями характера составляют группу «повышенного риска», так как они податливы к определенным пагубным

влияниям среды. Акцентуация требует дополнительного внимания со стороны родителей и педагогов, поскольку в подростковом возрасте акцентуированные черты могут провоцировать приобщение к курению, алкоголю и наркотикам.

По статистике именно у учащихся седьмых-восьмых классов происходит первое серьезное приобщение к табакокурению. Именно в этих классах в соответствии с принципом о том, что активные профилактические мероприятия должны немного опережать возникновение у подростков первого «пика» интереса к курению, необходимо проводить основную профилактическую работу силами педагогов, психологов, медицинских работников и родителей. Одна из самых эффективных форм такой работы – проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. На дискуссиях подростки обучаются четко формулировать аргументы против курения, а также активно использовать их в ходе обсуждения. В результате этого происходит формирование группового мнения, направленного против табакокурения и других вредных привычек, связанных с употреблением ПАВ.

Другая форма предупреждения табакокурения в подростковом возрасте – проведение ролевых игр, во время которых проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием давлению сверстников. Подростки знают, что труднее всего бывает отказать не только группе, но и ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Проведение такого рода занятий показало, что основная ошибка подростков – хаотическая и разноплановая аргументация своего отказа закурить, недостаточное уважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции.

У подростков развивается потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой референтной группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма. Поэтому в этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками.

Основная задача в работе с подростками – отработка социальных навыков (умению общения, установления позитивных межличностных контактов, сопротивлению негативным влияниям сверстников, отстаивание своей позиции, развитию положительного самосознания, Я–концепции и т.п.).

СТАРШЕКЛАССНИКИ

15–18 лет.

Принято считать, что старший подростковый возраст и юность – это период стабилизации, вчерашний ребенок становится взрослым, чего ему необходимо решить множество проблем, определиться со своим «Я», найти свое место в этом мире. Необходимость самоопределения, как профессионального, так и личного становится отличительной чертой данного возраста. В отличие от подростков, у старшекласников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников.

Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты. Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет; в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, мировоззренческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников.

В профилактической работе со старшеклассниками необходимо включить мероприятия, направленные на осознание и развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и стратегий поведения, препятствующих употреблению ПАВ, формированию адекватной самооценки и личностных ценностей, навыка постановки и достижения целей и т.д.).

Приведем примеры нескольких занятий, которые, на наш взгляд, целесообразно включать в программы по предупреждению употребления ПАВ среди несовершеннолетних. Формы занятий могут быть разными. Самыми интересными и актуальными формами работы с детьми и подростками являются интерактивные, учитывающие возрастные особенности обучающихся: игровые упражнения, тематические беседы, рефлексивное общение, викторины, фестивали, интерактивные беседы, практикумы, тренинги, ролевые и деловые игры.

Возраст	Примеры занятий	Цель
Младший школьный	1. Секреты дружбы	1. Сформировать у несовершеннолетних представления о понятиях «дружба», «друг». 2. Развивать у детей навыки общения и взаимодействия друг с другом.
	2. Учимся общаться и понимать друг друга	1. Обучение основам эффективного общения. 2. Формирование представлений о различных способах общения.
	3. Мои эмоции	1. Формирование навыков осознания и различия собственных эмоций. 2. Обучение способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.
	4. Курение и его последствия. Пассивное курение.	1. Профилактика употребления табака.
	5. Учимся говорить «Нет»	1. Формирование умения противостоять чужому давлению. 2. Отработка навыков уверенного поведения и отстаивание своей позиции.

	6. Учимся разрешать конфликты	Формирование у учащихся представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.
Подростковый	1. Общение.	Формирование навыков эффективного общения.
	2. Как справиться со стрессом.	Обучение методам эффективного преодоления стресса.
	3. Как управлять эмоциями.	1. Формирование навыков осознания и различия собственных эмоций. 2. Обучение способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме
	4. Профилактика употребления ПАВ (табака, алкоголя и иных ПАВ).	1. Информирование о воздействии ПАВ на организм и психику. 2. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.
	5. Умей сказать «нет!».	Формирование умения противостоять давлению группы, отработка навыков уверенного поведения, отстаивание своей позиции.
	6. Конфликты и компромиссы.	Формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций.

	7. Мы разные, но мы вместе.	1. Сплочение школьного коллектива. 2. Формирование толерантного отношения.
Старший школьный	1. Общение	Формирование навыков эффективного общения.
	2. Стресс. Преодоление стресса.	Обучение методам эффективного преодоления стресса.
	3. Конфликт и способы его разрешения	Формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций.
	4. Профилактика употребления ПАВ (табака, алкоголя и иных ПАВ)	1. Информирование о воздействии ПАВ на организм и психику. 2. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме.
	5. Свое мнение	Развитие навыков выражения собственного мнения и отработка навыков уверенного поведения.
	6. Личность и личностные ценности	Знакомство с понятиями «личность» и «жизненными ценностями».
	7. Жизненные цели	Формирование навыка постановки и достижения целей.

	8. В мире профессий	1.Актуализировать знания о различных видах профессиональной деятельности. 2. Формирование готовности к осознанному профессиональному выбору
	9. Разговор о любви	Формирование представлений о любви как о ценности – основе человеческих отношений.

Говоря о возрастных особенностях, психологических факторах риска развития вредных привычек, важно понимать, что они способны только потенциально приобщить ребенка к табакокурению, другим психоактивным веществам. Реализуется или нет, этот потенциал – зависит от взрослых, окружающих ребенка. Задача педагогов – создать единую платформу профилактики, где и семья, и школа будет нести общие профилактические установки. Первичной профилактикой внутри семьи является безусловная позитивность, настрой родителей (законных представителей) на раскрытие ресурсов личности ребенка, поддержку и помощь ему в жизненном самоопределении и построении жизненного пути, опираясь на рекомендации специалистов: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя. Поэтому необходимо проводить просветительскую, консультативную работу и среди родителей обучающихся.

4. РЕГИОНАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ И МЕРОПРИЯТИЙ

Занимаясь профилактикой употребления психоактивных веществ, ГАУ Архангельской области «Молодежный центр» проводит работу на основании подпрограммы № 1 «Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, реабилитация и ресоциализация потребителей наркотических средств и психотропных веществ» государственной программы N 478–пп «Обеспечение общественного порядка, профилактика преступности, коррупции, терроризма, экстремизма и злоупотребления наркотиками в Архангельской области (2014–2020 годы)». Учреждение оказывает грантовую, ресурсную, методическую поддержку, проводит информационную работу и освещение программ, мероприятий и проектов по профилактике.

1) Грантовая поддержка:

В данном направлении ежегодно проводится грантовый конкурс.

Название конкурса: конкурс социальных проектов, направленных на профилактику незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде.

В 2020 году в конкурсе приняли участие 13 проектов из 7 муниципальных образований Архангельской области.

Участники конкурса прошли три этапа оценки социального проекта: техническая экспертиза, заочная оценка социальных проектов и публичная защита перед экспертами конкурса.

По итогам публичной защиты экспертами были выбраны 10 лучших проектов, которые будут реализованы до 1 декабря 2020 года за счет финансовой поддержки Администрации Губернатора Архангельской области и Правительства Архангельской области.

Проекты, поддержанные региональным грантом достаточно разнообразны, но при этом каждый из них решает актуальную проблему в молодежной среде. Так, например, проект «Раскрась свой мир», реализуемый Пановой Ольгой из города Коряжмы, направлен на решение проблемы роста употребления психоактивных веществ в молодежной среде за счет внедрения и реализации комплекса мероприятий по первичной профилактике употребления ПАВ среди несовершеннолетних, путем создания волонтерского центра благодаря которому будут проведены мероприятия с психологом, проведены арт-встречи для несовершеннолетних, также для участников будут проведены тематические фотосессии.

Помимо творческой и интерактивной работы по решению социально-значимых проблем, направленных на профилактику негативных проявлений в молодежной среде, грантополучатели делают акцент и на образовательную, просветительскую работу с молодежью. Так, например, региональный общественный благотворительный фонд «Поморье без наркотиков», до конца года планирует провести цикл обучающих занятий для школьников, родителей и специалистов по воспитательной работе. Проект

представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленных на развитие мотивационной сферы личности подростка, формирование критического мышления и ценности здорового образа жизни, а также информирование о пагубных последствиях употребления психоактивных веществ.

Помимо системной работы с несовершеннолетними, школьниками и молодежью в целом, грантополучатели ведут активную деятельность по пресечению распространения негативной информации в сети «Интернет», так, например региональная общественная организация по развитию и поддержке молодежных инициатив, предложила к реализации проект «Киберпатруль», направленный на выявление незаконных ресурсов, задействованных в пропаганде или продаже наркотических средств с последующей отправкой обнаруженных ссылок в Роскомнадзор для блокировки.

Для того чтобы принять участие в грантовом конкурсе необходимо подать заявку через автоматизированную информационную систему «Молодежь России» <https://myrosmol.ru/>.

Участвовать могут:

1. Физические лица;
2. СО НКО;
3. Государственные и муниципальные учреждения.

Максимальная сумма гранта для физических лиц – 100 000 руб., для остальных – 300 000 руб.

2) Ресурсная поддержка:

Специалисты ГАУ Архангельской области «Молодежный центр» проводят мастер-классы и тренинги для несовершеннолетних по профилактике правонарушений и по профилактике употребления ПАВ, выезжают в муниципальные образования области для проведения профилактических занятий. Учреждение предоставляет свои помещения для проведения профилактических мероприятий и семинаров.



В 2019 году ГАУ АО «Молодежный центр» проведено 13 мероприятий, направленных на профилактику наркомании, токсикомании и алкоголизма, в том числе Всемирный день здоровья (7 апреля), Всемирный день без табака (31 мая), День борьбы с незаконным оборотом наркотиков (26 июня), Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря), «День физкультурника» (10 августа), Всероссийский день трезвости (11 сентября) и др. В мероприятиях приняли участие более 1500 человек.

ГАУ АО «Молодежный центр» оказана ресурсная поддержка в виде предоставления помещений для проведения занятий, мероприятий и реализации проектов, направленных на профилактику асоциальных проявлений в молодежной среде, следующим общественным организациям:

- региональному отделению Всероссийского общественного движения «СТОПНАРКОТИК»;
- региональному общественному благотворительному фонду «Поморье без наркотиков»;
- федерации американского футбола в Архангельске;
- федерации скейтбординга Архангельской области;
- Архангельской региональной молодежной общественной организации «Творческая лаборатория Радуга жизни»;
- федерации киберспорта Архангельской области.

3) Методическая поддержка:

а) взаимодействие со специалистами по работе с молодежью из районов области. Ежегодно организовывается повышение квалификации специалистов по работе с молодежью, работающих в 25 муниципальных образованиях Архангельской области: проводятся образовательные методические площадки по различным сферам работы с молодежью. На площадках проводятся круглые столы, приглашаются спикеры, которые рассказывают о своей деятельности и опыте.

19 апреля 2019 года проведена областная методическая площадка для специалистов по работе с молодежью на тему «Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ». В мероприятии приняли участие 40 человек из 14 муниципальных образований области: Вельского, Шенкурского, Котласского, Лешуконского, Мезенского, Виноградовского, Каргопольского, Красноборского, Приморского, Нядомского районов, городов Северодвинска, Коряжмы, Котласа, Архангельска.

С 13 по 29 июня 2020 года прошла онлайн методическая площадка для специалистов государственных и муниципальных учреждений, работающих с молодежью и социально-ориентированных некоммерческих организаций Архангельской области «Современные методы и технологии по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ». Обучение прошли 40 человек.

б) межведомственное взаимодействие по профилактике девиаций в молодежной среде способствует повышению качества профилактических форм работы.

Проводятся совместные круглые столы, мероприятия, реализуются проекты.

С 2018 года реализуется **проект «Наставник»**. Цель проекта: социализация несовершеннолетних детей в возрасте с 14 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации (подростки, стоящие на учете в КДН и из малоимущих семей) через включение в социально-полезную и развивающую деятельность, взаимодействие с наставником.



Задачи проекта:

1. Организация занятости детей во внеучебное время;
2. Развитие профессионального волонтерства (probono);
3. Увеличение количества волонтеров-наставников.

Старт проекту дает **фестиваль-открытие «Территория возможностей»**. На фестивале проходит презентация наставников и их мастер-классы для потенциальных участников, после чего дети самостоятельно выбирают направление и наставника, с которым будут заниматься на протяжении двух месяцев.

Итоги проекта подводятся на фестивале закрытия, на котором участники проекта презентуют и рассказывают о своих полученных знаниях, умениях и навыках.



Результатом проекта становятся выступления участников на соревнованиях, конференциях, мероприятиях разного формата, уход от вредных привычек, личностное и профессиональное развитие, систематическое посещение выбранных занятий и желание продолжать заниматься. Работая над проектом уже второй год мы поняли, что многие наставники готовы и дальше вести наиболее заинтересованных ребят абсолютно бесплатно.

Применение в работе с молодежью метода «наставничество» положительно влияет на молодых людей в самых различных сферах и ситуациях: личных, академических и профессиональных. Проект выстраивает траекторию для личностного роста и развития подростков, так как общение и взаимодействие с наставником повышает вероятность того, что подросток поступит в вуз, сформирует лидерские качества, примет участие в волонтерских программах и не пострадает от деструктивных явлений.

В 2020 году мы реализовываем проект «Наставник» не только на территории города Архангельска, но и в других муниципальных образованиях Архангельской области. Всего на данный момент проект реализуется в 13 муниципальных образованиях. Участники посещают мероприятия различной направленности, есть наставники в сфере спорта, танца, творчества, музыки, добровольчества.



План реализации проекта:

Дата	Мероприятие
За месяц до запуска проекта	Круглый стол с соц. педагогами, КДН и ПДН, презентация проекта
Презентация проекта для наставников, тренинг от психолога	
Начало реализации проекта	Фестиваль–открытие проекта «Наставник»
Первые 1,5 недели реализации проекта	Анализ анкет
Психологическое тестирование детей в начале проекта	
Заявление–согласие родителей (опекунов) на участие несовершеннолетнего ребенка в проекте	
Начало занятий по проекту	
Соглашение с наставниками	
Следующие 2, 5 месяца	Реализация проекта
На последней неделе реализации проекта	Психологическое тестирование участников в конце проекта
В конце реализации проекта	Фестиваль закрытие проекта
По окончанию проекта	Подведение итогов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом ситуация с употреблением ПАВ на территории Архангельской области не претерпевает значительных изменений. Таким образом, главный вопрос, на который позволяет ответить использование данных методических материалов – как выстроить профилактическую работу, чтобы она была эффективной?

Опыт работы специалистов показывает, что профилактическая работа по предупреждению употребления ПАВ среди молодежи имеет комплексный, системный подход, с учетом психофизиологических особенностей и психологических факторов риска. Начинать данную работу целесообразно с начальной школы. Акцент делать на формировании здорового образа жизни, ценности здоровья и адекватной самооценки детей. При проведении профилактической работы с молодежью необходимо не только повышать уровень информированности о воздействии ПАВ на организм и психику, но и обучать их навыкам общения и критического мышления, управлению собственными эмоциями, умению разрешать конфликтные ситуации и устанавливать позитивные межличностные контакты, отстаивать свое мнение перед сверстниками. Профилактическая работа должна строиться в межведомственном взаимодействии представителей учреждений системы профилактики (медицинских работников, педагогов, психологов, инспекторов отделов по делам несовершеннолетних, специалистов по работе с молодежью и Центра занятости).

Очень важно обратить внимание именно на первичную профилактику и её основную задачу – выработать такую жизненную позицию, при которой человек понимает последствия своих действий, умеет принимать решения и осознает ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих.


Способов и форматов профилактики достаточно много и поэтому важным остается аспект грамотного выбора метода, соответствующего цели, аудитории и ситуации. Также при проведении профилактических мероприятий важную роль играет личность организатора и ведущего, его желание и стремление помочь, искреннее и уважительное отношение.

Сборник был составлен исходя из Доклада о наркоситуации в Архангельской области по итогам 2019 года (утвержден решением антинаркотической комиссии Архангельской области от 17 марта 2020 года), опыта работы ГАУ Архангельской области «Молодежный центр» и ГАУ АО «Центр «Надежда».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ДОКЛАД о наркоситуации в Архангельской области по итогам 2019 года (утвержден решением антинаркотической комиссии Архангельской области от 17 марта 2020 года), 2020 г.
2. Вепренцова С.Ю., Донцов Д.А., Сенкевич Л.В. Личностно-ориентированная стратегия первичной профилактики употребления подростками психоактивных веществ.
3. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. «Психолого-педагогическое сопровождение подростков с делинквентным поведением», ООО «Новое поколение» Санкт-Петербург, 2010 г.
4. Казин Э. М., Шерер Т. И. «Реализация комплексного подхода профилактики употребления психоактивных веществ старшими подростками в образовательных организациях». *Professional Education in Russia and Abroad*, 2018 г. 3 (31).
5. Колышницына Т. С., Молоков Д. С., Ходырев А. М. Профилактика употребления детьми и подростками психоактивных веществ. *Ярославский педагогический вестник* – 2017 – № 1.

6. Короленко Ц.П. «Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития» в журнале 2Обозрение психиатрической и медицинской психологии», 1991 г., №1.
7. Ластовецкий А.Г., Тимошилов В.И. Межведомственное регулирование профилактики наркомании: научные основы и практическая реализация. Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] 2019, 65(6).
8. Работа с родителями обучающихся по профилактике наркомании в целях предупреждения ее распространения в образовательных организациях: методические рекомендации. / авт. – сост. С.А. Подосинников – Астрахань: Издательство ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования», 2019 г.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. «Мотивационное консультирование подростков, употребляющих психоактивные вещества и склонных к рискованному поведению. Вопросы наркологии № 4–5», 2005 г.
10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения», Москва, 2004 г.



Подписано в печать 06.11.2020
Заказ № 1711. Тираж 100 экз.
Отпечатано в типографии ООО РИФ «Руна»
394042, г. Воронеж, ул. Минская, 35/75
rgorizonty@mail.ru