

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ  
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ  
МОЛОДЕЖИ**

Краснодар 2018

**УДК 37.018.2**

**ББК 74.66**

**О - 64**

**Рецензенты:**

Внешний рецензент: Ефрюшкина Ольга Владимировна, к.пси.н.,  
медицинский психолог ГБУЗ СКПБ № 1 г. Краснодар

Внутренний рецензент: Рыженко, к.пси.н., доцент кафедры  
психологии и педагогики ГБОУ ИРО Краснодарского края.

М 11 Методические рекомендации для педагогов образовательных организаций по организации профилактики наркомании среди подростков и обучающейся молодежи. – Краснодар : ГБОУ ИРО Краснодарского края. - 2018. - 52 с.

**Составители:**

**М.А. Павлюкова**, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ГБОУ ИРО Краснодарского края

Данное методического пособия является компиляцией авторских работ многих известных преподавателей Вузов Российской Федерации, которые внесли огромный вклад в направлении профилактики наркомании.

Дополнительно в методическом пособии обобщён опыт проведения профилактических мероприятий антинаркотической направленности в образовательных организациях. Он содержит практические вопросы диагностики и профилактики наркомании среди подростков и молодежи, а также рекомендации психологов и узкопрофильных специалистов по организации и планированию программ профилактики наркомании среди подростков и молодежи. Рекомендации предназначены для педагогов, педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций для практического использования при построении работы по профилактики наркомании среди обучающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Глава 1.</b> Правовые нормы в отношении профилактики наркомании среди подростков и обучающейся молодежи в образовательных организациях Краснодарского края.	<b>6</b>
<b>Глава 2.</b> Планирование и осуществление программ по профилактике наркомании среди подростков и молодежи в образовательных организациях.	<b>9</b>
<b>Глава 3.</b> Организация и проведение уроков профилактики наркомании для обучающихся 5-11 классов с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей подростков и молодежи. Единый лекционный материал «Антинарко».	<b>16</b>
<b>Глава 4.</b> Диагностический инструментарий в работе педагога-психолога по выявлению детей «группы риска», склонных к употреблению психотропных и психоактивных веществ.	<b>36</b>
<b>Глава 5.</b> «Куда обратиться за помощью» - рекомендации педагога по работе с родителями по вопросам антинаркотической направленности.	<b>44</b>
<b>Список используемой и рекомендованной литературы по профилактике наркомании среди подростков и молодежи.</b>	<b>48</b>
<b>Приложение: «Как совладать со стрессом»</b>	<b>52</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в России увеличилось количество наркозависимых детей и подростков. Эта социальная проблема стала видоизменяться и нести более тяжелые последствия для нашего общества. Наркотизм в России «помолодел», – индустрия психотропных и психоактивных препаратов стала интригующей, интересной, привлекательной для детей. Теперь наркотики маскируют в конфетах, они имеют яркие оболочки и обертки, – и это привлекает. Детям рассказывают мифы о том, что современные наркотики не дают привыкания, что можно отказаться от них в любой момент.

Статические данные и информация о детской наркомании постоянно встречается в газетах, журналах. СМИ регулярно освещают социальную «наркоблезнь». Активизировалась деятельность неформальных групп, пропагандирующих и вовлекающих подростков в потребление наркотических веществ, психотропных и психоактивных средств. Постоянная вербовка детей в ряды правонарушителей (сбыт наркотиков) развернулась уже иногда на территории образовательных организаций. Возраст наркомании снизился до 8 лет.

Перед педагогическим сообществом проблема профилактики наркомании среди детей и подростков стала особенно остро. С каждым годом информационное поле антинаркотической направленности растет, все сложнее стало работать с детьми. Сегодня, подросткам в интернете можно найти список запрещенных к применению препаратов, инструкцию к их потреблению, и даже заказать «наркотовар» на дом. Существует свободный доступ для подростков и молодежи.

Задача образовательной организации на сегодняшний день создать единую платформу универсальной профилактики, где и семья, и школа будет нести общие профилактические установки.

Первичной универсальной 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.

Совместно с семьей специалистам школ необходимо побуждать ребенка к самовоспитанию и обучению его методике работы над собой. Задача семьи установить отношения к негативным явлениям в социуме и правильно ориентировать ребенка в них. В основе работы педагога лежит взаимодействие с родителями по вопросу формирования отрицательных установок к курению в семье, употреблению алкогольных напитков и наркотиков, так как в большинстве случаев разногласие в данном вопросе приводит к неэффективности профилактической работы [1].

Приоритетом для педагога-психолога в школе является отсутствие противоречия между педагогами и родителями (законными представителями) в подаче информации обучающимся о негативных факторах социума и единстве мировоззрения и отношения к социально неодобряемым явлениям.

## **Глава 1.**

### **ПРАВОВЫЕ НОРМЫ В ОТНОШЕНИИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

В настоящее время по вопросу антинаркотической направленности специалисты образовательных организаций, в частности специалисты Штабов воспитательной работы могут руководствоваться в работе следующей нормативно-правовой документацией:

1. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года;

2. Федеральный закон Российской Федерации от 08.01.1998 N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Федеральный закон Российской Федерации №120-ФЗ от 24.06.1999 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями на 7 июня 2017 года);

5. Федеральный закон Российской Федерации от 07.06.2013 N 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 N 690 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»;

7. Закон РФ от 02.07.1992 N 3185-1 "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании".

8. Постановление правительства РФ от 20.06.2011 № 485 «Об утверждении положения о государственной системе мониторинга наркоситуации в Российской Федерации».

9. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.10.2014 N 581н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных

образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.05.2017 N 07-2617 «О направлении методических рекомендаций для образовательных организаций по информированию родителей о рисках, связанных с детской смертностью»;

11. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2016 N АК-923/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением»);

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 26.02.2016 № 07-834 «Методические рекомендации по работе с детьми, самовольно ушедшими из семей и государственных организаций, и профилактике таких уходов»;

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2011 N МД-1197/06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;

14. «Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 09.02.2016 N 07-505);

15. Федеральный закон Российской Федерации №182-ФЗ от 23.06.2016 «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

16. Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года;

17. Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление

наркотических средств и психотропных веществ – Московский Государственный Университет Им. М.В. Ломоносова;

18. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01. 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»;

19. Закон Краснодарского края от 01.11.2013 №2824-КЗ «О профилактике правонарушений в Краснодарском крае»;

20. Закон Краснодарского края от 21.07.2008 № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае».

Данные нормативные документы можно скачать перейдя по ссылке:  
<http://k-obr.spb.ru/page/653>.

Руководствуясь вышеперечисленными нормативами необходимо принимать во внимание, что при работе с обучающимися всех ступеней образовательного пространства учитываются индивидуально-личностные и возрастные особенности, а также социальные факты риска возникновения и закрепления потребления подростками и молодежью наркотических средств и психоактивных веществ.



## Глава 2.

### ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРОГРАММ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

В 2017-2018 учебном году в 44 образовательных организациях Краснодарского края прошла апробация программы курса программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!».

В период проведения апробации ежеквартально проводился мониторинг по ее реализации. По результатам мониторинга программы специалисты образовательных организаций (педагоги-психологи) обозначили желание продолжать проведение программы в дальнейшем учебном 2018-2019 году. По мнению педагогов пилотных образовательных организаций, программа составлена методически грамотно, с учетом возрастных особенностей детей. Педагоги отметили, что заложенные в курсе диагностические исследования на начальном и окончательном этапе реализации программы выявили положительное отношение детей к реализации курса.

В соответствии с выше обозначенным представляется возможным использование программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» в образовательных организациях. Апробация данной авторской разработки «Я принимаю вызов!» позволила составить ряд методических рекомендаций, которые могут способствовать эффективному осуществлению авторских и модифицированных программ по профилактике наркомании среди подростков и молодежи в образовательных организациях Краснодарского края.

При использовании авторских программ необходимо строгое выполнение всех рекомендаций составителей, при необходимости модификации программы или внесение в нее содержательной информации из сторонних источников рекомендуется организовать изучение изменений на педагогическом совете организации и рассмотрение рисков и перспектив внесенных изменений.

Программы, реализуемые в образовательных организациях, должны быть разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе,

с учетом возрастных особенностей обучающихся, соблюдением правил безопасности подачи информации, с опорой на современную нормативно-правовую базу деятельности образовательных организаций.

В модифицированные программы рекомендуется заложить методологические принципы, предложенные известными российскими и зарубежными психологами; концептуальные положения о возможности моделирования желательного социального поведения ребенка на основе концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения российской федерации на период до 2020 года.

Программы по профилактики наркомании среди детей и подростков могут быть адресованы педагогам-психологам и классным руководителям общеобразовательных организаций. В их цели входят основные механизмы концепции антинаркотической направленности до 2020 года:

- формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «ЗОЖ», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушение законодательства.

- формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ.

- развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; формирование у подростков копинг-стратегий и внутренней защиты от употребления ПАВ.

В соответствии с целями необходимо в программах обязательно нужно обозначить ряд профилактических задач, а именно:

- создать благоприятный психологический климат, способствующих приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового общения.

- способствовать формированию основ правовой культуры.
- способствовать формированию паттернов правоупослушного социального поведения.
- способствовать развитию критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ.
- содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключая употребление ПАВ.
- создать условия для приобретения опыта, копинг-стратегий, внутренней защиты от употребления ПАВ.

В образовательных организациях в рамках внеурочной деятельности рекомендуется проводить авторские и модифицированные профилактические программы антинаркотической направленности общим объемом программы не более 36 часов. В частности, из расчета 1 час в неделю, при этом соблюдая соотношение теоретического материала (не менее 20 часов) и практических занятий (не менее 16 часов). Профилактические программы предполагают работы с обучающимися начальной и основной ступени обучения.

В начальной школе (1-4 классы) в курс рекомендуется ввести и использовать теоретический материал, который дает полное представление о здоровом образе жизни, планируя учебно-тематический план с учетом возрастных особенностей. В данных программах необходимо привлечь к работе родителей (законных представителей), проводя с ними информационно-просветительский фронт работы и регулярные консультации по актуальной тематике, а также включая родительскую общественность в совместную самостоятельную работу с детьми.

Любая профилактическая программа нацелена на реализацию первичной профилактики. В своих работах С.В. Березин, К.С. Лисецкой, И.Б. Орешников определили, что первичная профилактика проводится со всеми здоровыми детьми [7]. Что бы предупредить возникновение аддитивного поведения нужно обучение или «психологическая иммунизация». Специалисты считают, что универсальная профилактика необходима и важна, в ней семья и школа идут в едином профилактическом ключе. При этом необходим конструктивный подход первичной профилактики – а значит обеспечение благоприятных условий для морального развития детей, построения ценностной сферы и социально одобряемых норм, устранения эгоистических позиций,

отношения, способствующих развитию эмпатии и дружбы детей, – характерные примеры типичных возрастных изменений нормально развивающейся личности. Профилактика – это психосоциальное развивающее средство.

Практическая сторона работы специалистов в школах показала, что самыми интересными и актуальными формами работы с детьми являются интерактивные. Предлагаемые формы работы с учетом возрастных особенностей обучающихся: игровые упражнения, тематические беседы, рефлексивное общение, викторины, фестивали, интерактивная беседа, практикум(тренинг), ролевые и деловые игры, проектирование и моделирование. Все формы работы могут использоваться с учетом принципов добровольности, содействия, системности.

Учитывая возрастные особенности необходимо помнить. Для детей 10-12 лет – это период бурного и неравномерного физического развития. Происходит ускорение роста тела: скелета и конечностей, отсюда у подростка возникает чувство дискомфорта и неуверенности. Психологические особенности обучающихся 5-6 классов –это этап полового созревания [2]. В этот возрастной период рекомендуется решать воспитательные задачи работы с подростками, используя технологии проектирования и моделирования в групповом формате: социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение, инсценировка, ролевые и интерактивные игры, при этом родительскую общественность включать необходимо на этапе подготовки и организации мероприятий (информационное обеспечение).

Для детей 12-15 лет развитие его как личности заключается в том, что подросток находится в позиции между взрослым и ребенком – сильное желание стать взрослым определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, показать себя как взрослого. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества, это проходит путем возникновения нового качества отношений. Семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. В этот период необходимо использовать дискуссионный формат общения, проводить мозговые штурмы, разводить работу подростков по командам для возможности их самореализации через соперничество и командный дух.

Для детей 14-15 лет кризис идентичности является нормативным. Он необходим для нормального взросления и проявляется в бурном росте самосознания. Меняется отношение к своей личности. Юноша или девушка осознает себя неповторимой, не похожей на других личностью, с собственным миром чувств, мыслей и переживаний, с собственными взглядами и оценками. Желание выделиться среди сверстников, попытки быть оригинальным приводят к стремлению самоутвердиться во внешних формах поведения, в оригинальных суждениях и необычных поступках. Такой формат работы настроит учащихся 8-9 классов на более глубокое понимание проблемы наркомании. В рамках дискуссии (специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу для получения решения какой-либо теоретической проблемы) родители (законные представители) совместно с обучающимся могут участвовать в мозговых штурмах.

При составлении прогнозируемых результатов необходимо делать акцент на личностные результаты:

– знание законодательства РФ; ориентация в системе моральных норм и ценностей; основы социально-критического мышления, знание основ здорового образа жизни; уважение личности и ее достоинства; устойчивость к давлению сверстников, направленному на вовлечение к употреблению ПАВ; позитивная самооценка; готовность и способность к соблюдению моральных норм.

Рекомендованные к использованию в рамках внеурочной деятельности следующие авторские программы антинаркотической направленности и формированию представлений о здоровом образе жизни:

1. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов», 5-9 классы, изд. Русское слово, Москва, 2016г.

2. Программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5 –9классы). 3-е изд. М.: Генезис, 2008г.

3. Информационно-профилактическая программа для подростков «Сталкер» (профилактика наркозависимости), Санкт-Петербург, 2011г.

4. Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки. Программа для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми.

5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В. и др. Формирование здорового жизненного стиля. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи.

6. Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др. Мой выбор: учеб. - метод. пособие для учителей средней школы. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Учительская газета, 2001.

7. Гречаная Т.Б., МакДональд Л., Барцалкина В.В., Дмитриева Н.Г. «Современный подход к первичной профилактике употребления алкоголя и наркотиков, основанный на взаимодействии семьи и школы» // Профилактическая медицина (Профилактика заболеваний и укрепление здоровья). – 2004. – № 3.

8. 9. Журавлева О.В., Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме черного»: Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: пособие для педагогов. – М.: Вентана-Граф, 2003. – 64 с.

Важно напомнить, что в соответствии с рекомендациями Федерации психологов образования России специалистам образовательных организаций возможно и необходимо использовать в работе программы антинаркотической направленности, которые входят в реестр программ победителей Всероссийского конкурса «Новые технологии для «Новой школы» за последние 4 года (2014-2017гг).

Среди программ победителей просим обратить внимание на следующие авторские разработки:

1. Кондратьева Л.А., Коррекционно-развивающая программа «Формирование ценностных ориентиров у подростков», Краснодар – 2014г.;

2. Бокова О.А., Чебулин А.А., Программа «Психолого-педагогическая коррекция зависимого поведения молодежи», ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», КГБП ОУ «Барнаульский техникум сервиса и дизайна одежды», – 2015г.

3. Пономаренко А.А., Программа развития жизнестойкости «От беспомощности к жизнестойкости» для юношей и девушек, г. Москва – 2016г.;

4. Кулькова Ж.Г. Профилактическая психолого-педагогическая программа для подростков с девиантным (противоправным) поведением «Из дальних странствий возвратись», Челябинск – 2017г.

(ссылка на размещение:

<http://iro23.ru/institut/struktura/kafedry/kafedra-psihologii-i-pedagogiki>)

Подготовка и организация проведения программ антинаркотических программ должна содержать этапы ретроспективного анализа ситуации в образовательной организации и методические требования.

Применительно к антинаркотической тематике, указанные методические требования можно представить в виде следующего алгоритма разработки этапа реализации антинаркотической программы:

1. оценка факторов наркоситуации в школе;
2. оценка текущих факторов наркоситуации в школе («группа риска»);
3. анализ имеющегося опыта антинаркотической работы в ОО;
4. формулирование целей и задач этапов реализации программы;
5. анализ плана мероприятий в рамках реализации программы;
6. подготовка отчета об исполнении программы на основе критериев и планируемых результатов исполнения программ;
7. анализ возможных рисков и трудностей при реализации программ. Предполагаемые шаги по их преодолению.

### **Глава 3.**

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ. ЕДИНЫЙ ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ «АНТИНАРКО»**

Важнейшим направлением работы всех общеобразовательных учреждений остаётся целенаправленный процесс формирования у обучающихся ценностных нравственных и духовных ориентиров, воспитания чувства полноценности и гражданской позиции, профилактика наркомании среди подростков.

Предлагаемые методические рекомендации для педагогов: социальных педагогов, педагогов-психологов, классных руководителей, библиотекарей и специалистов штаба воспитательной работы.

Проблема потребления психотропных средств и психоактивных веществ среди подростков в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а именно не допущение вовлечение подрастающего поколения в потребление наркотиков, к склонности к зависимому поведению.

Цели:

- систематизировать и актуализировать знания учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать активную позицию, направленную на участие молодежи в социально-политической жизни, привлечение к альтернативным формам досуга в противовес наркотической зависимости;
- формировать способность сказать: «Нет», принимать осознанные решения в повседневной жизни и в кризисных жизненных ситуациях;
- формировать основу правовой культуры как необходимости следовать социально одобряемым правовым нормам.

Единые подходы к проведению урока определены через:

- единую структуру и содержание;
- единообразная образовательная часть.



При проведении профилактической беседы или урока по профилактике наркомании важно учитывать возрастные, индивидуальные и психологические особенности школьников, таким образом необходимо распланировать урок:

- теоретическая образовательная часть;
- практическая часть с психологическими упражнениями на закрепление материала и формирование поведения социально одобряемого правовым нормам.

Продуктивной окажется работа с обучающимися в групповом формате с использованием таких форм как рисунки, коллаж, написание рассказов.

Особое внимание следует уделить форме проведения урока. Специалисту следует избегать пассивных форм проведения мероприятия. Необходимо включить всех учащихся класса в активную деятельность.

В основной школе (5-6 классы) универсальный урок может в равной мере решать задачи как познавательного, так и воспитательного характера. Психолого-педагогические особенности обучающихся данной категории детей обусловлены содержанием важного этапа – начала подросткового кризиса (11-13 лет). Поэтому в этот возрастной период рекомендуется использовать технологии проектирования и моделирования в групповом формате.

- дискуссия (аквариум) в классах, где практиковались подобные формы ранее;
- мозговой штурм;
- представление визиток-портретов;
- обратная связь (рефлексия);
- социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение;
- инсценировка;
- ролевые игры;
- интерактивные игры.

В 7-8 классах психолого-педагогические особенности обучающихся обусловлены продолжением подросткового кризиса. В этот период успешная социализация подростка осуществляется прежде всего при условии обеспечения для него возможности осознавать и на

ценностно-эмоциональном уровне выражать собственное отношение к общекультурным образцам, нормам и закономерностям взаимодействия с окружающим миром. При работе с данной категорией подростков используются те же формы групповой работы (5-6 классы).

В старших классах (9-11 классы) методика работы специалиста имеет свои особенности (15-18 лет). Кризис идентичности является нормативным для 15-18 лет. Он необходим для нормального взросления и проявляется в бурном росте самосознания. Меняется отношение к своей личности. Юноша или девушка осознает себя неповторимой, не похожей на других личностью, с собственным миром чувств, мыслей и переживаний, с собственными взглядами и оценками. Желание выделиться среди сверстников, попытки быть оригинальным приводят к стремлению самоутвердиться во внешних формах поведения, в оригинальных суждениях и необычных поступках. Педагог настраивает старшеклассников на более глубокое понимание.

Могут быть выбраны такие формы:

- дискуссия;
- диспут;
- круглый стол;
- мозговой штурм;
- социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение;
- поисковые исследования;
- практикум.

Педагогическими и методическими условиями успешного проведения тематических бесед с использованием лекционного материала по профилактике наркомании среди подростков являются:

- использование досугово-культурных и профилактических программ;
- опора на методический материал в данной тематике;
- опора на знания обучающихся, полученные в ходе образовательного процесса в рамках сопряженных дисциплин – обществознание, ОБЖ.
- использование наглядного материала, мультимедийных презентаций из Интернет-ресурсов.

Каждому специалисту необходимо конструировать свой вариант проведения урока или беседы, ориентируясь на возрастные и

индивидуальные особенности обучающихся класса и на уровень их подготовленности.

При этом следует учитывать, что при организации и проведении урока необходимо выдержать структуру (теоретический и практический этап урока), с обязательным включением учащихся в активную деятельность.

Для создания доброжелательной благоприятной атмосферы специалистам в начале урока необходимо провести упражнения разминки, которые настроят коллектив на хорошее настроение и командную работу.

В заключении мероприятия необходимо использовать формат групповой рефлексии, в рамках которой каждый участник урока выразит свои чувства и отношение к услышанному и увиденному материалу на встрече.

Обращаем ваше внимание, что лекции выстроены на основе информационного материала в пособии для учителя [8].

## **Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 5-6 классов**

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг-девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

Эта болезнь социальная (болезнь общества в целом) заразная, нет от нее лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах мира предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи, ограбления, являются зачинщиками драк. Наркотическое опьянение – это причина страшных автокатастроф и

аварий. Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

И важно знать, кроме правоохранительных органов (полиции), каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков - никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – это химическое (искусственное) вещество (препарат), вызывающий изменение в психике (работа мозга и наши эмоции, чувства) или нечувствительность к боли. Термин наркотик относится к медицине, эти препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, используя их они погибают – умирают), и все без исключения эти вещества обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли);
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания и др.

Почему ребенок может начать употреблять наркотик?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно или другие предложили) или как говорят еще за компанию. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики по просьбе друзей или компании.

Но также надо помнить, что некоторые сверстники могут осуществлять давление с помощью таких приемов, как убеждение, подкуп, угроза. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

2. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье или школе. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Так же в школе или во дворе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников.

В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

3. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем стресс. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

Как совладать со стрессом? (Приложение 1)

## **Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 7-8 классов**

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг-девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Заболевание, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании,

реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст.158 УК РФ), ограбления (ст.161 УК РФ), являются зачинщиками драк (ст. 115,116,118 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий. Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

Так за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков - никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к



сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, используя их они погибают – умирают), и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли;
- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);
- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);
- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить, частый кашель от сухости во рту);
- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и нашего восприятия действительности.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость, когда уже становится плохо без наркотика.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

Причины употребления детьми наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно). Да, это естественно интересоваться такими вещами, но важно помнить, где брать нужную информацию. В Интернете есть многообразие ответов и информации, которая может вам навредить. Поэтому получить правильную и безопасную информацию можно у значимых взрослых (родители), не бойтесь спросить их об этом – это необходимо и им самим, чтобы уберечь вас от опасности.

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка в этом случае никто не давят, он сам пробует для того чтобы показать свою силу и значимость. Подростки рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного "пропуска" в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы

понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения в организме и в общении. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза или шантаж.

Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее.

Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Нужно помнить, что даже в таких семьях живут дети, которые способны противостоять давлению и не употреблять наркотики.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты

необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

### «Как совладать со стрессом» (Приложение)

Еще самое важное, что необходимо применять при сложных ситуациях это упражнения по самоконтролю и саморегуляции (упражнения на дыхания):

Упражнение №1. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- На следующие четыре счета задержите дыхание.
- Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение №2. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и

формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение №3. Выполняется в любом удобном положении: стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

## **Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 9-11 классов**

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

По данным доклада Международного комитета по контролю над наркотиками в России зафиксировано, что 20% наркоманов в России являются школьники, 60% молодые людей в возрасте от 16 до 30 лет, и 20% старше тридцати лет.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки, и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, необходимо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков.

Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст. 158 ч.1 УК РФ), ограбления (ст.161 УК РФ), являются зачинщиками драк и побоев (ст.115,116, 118 УК РФ), совершают убийства (ст.105 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий.

Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

За хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Классификация, в которой существует подразделение на легкие и тяжелые наркотики, является достаточно условной. Необходимо помнить, что это миф, что не существует проблемы в том, чтобы попробовать легкий вариант веществ наркотического действия. Как правило, употребление любого наркотика ведет к психологической и физической зависимости, а затем и к деградации личности или смерти, если не начать вовремя лечение.

Число людей, преждевременно умирающих вследствие употребления наркотиков, неприемлемо высоко, хотя и стабильно. 100.000 смертей, вызванных приёмом психоактивных веществ и

последствиями. Количество смертельных передозировок оценивается примерно в 10.000 случаев. Сюда следует добавить отравления неясной этимологии: как правило, летальный исход в этом случае тоже связан с приёмом ПАВ.

Большинство наркотических веществ смертельно опасны и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли;
- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);
- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);
- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить);
- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость. Понимаете, чтобы скрыть следы



уколов, часто наркоманы делают татуировки на руках, ногах, зачастую это паучьи сети, паук, вьющиеся растения (плющ), объёмные крупные тату.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и нашего восприятия.

Последним и самым страшным последствием наркотизации является деградация личности.

Деградация человека – это потеря им свойственных ему способностей и качеств, которая сопровождается утратой суждений, дарований и чувств.

Существует четыре этапа формирования зависимости от наркотических средств:

1. Первая проба, на данном этапе подростки утверждают, что «ничего не ощущали», не могли определить ощущения, чаще описывали неприятные (рвота, головокружение, болела голова).

2. Второй этап. Здесь уже происходит изменения в психике, наркотики приносят ощущение обезболивания, при этом подростки испытывают «кайф». Эти ощущения яркие и приятные и подросток хочет их испытывать вновь и вновь.

3. Третий этап. Психологическая зависимость. При отсутствии наркотика человек начинает испытывать неприятные чувства тревоги,

страха, раздражение. Чтобы избавиться от этого чувства он начинает искать наркотик, ради того, чтобы снять неприятные ощущения.

4. Четвёртый этап. Физическая зависимость. Теперь все приятные ощущения полностью пропадают, остается только «ломка» – абстинентный синдром, т.е. мучительные ощущения, обусловленные отсутствием наркотика. По словам подростков «боль нечеловеческая, суставы выворачивает, словно в тело забивают гвозди, кишки взрываются – просто сходишь с ума!»

Здесь уже требуется незамедлительная медицинская помощь.

Что может быть причиной употребления наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств, становятся:

1. Любопытство (самому интересно).

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка не давят, он сам пробует для того что бы показать свою силу и значимость. Молодые люди рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного "пропуска" в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и

наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная обстановка в семье. Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками, семьи, где допускается жестокое обращение в отношении детей. Нужно помнить, что даже в таких семьях находятся дети, которые способны противостоять наркотикам и не употреблять их.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем страх. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Все выше перечисленные выше причины часто и являются стрессовыми ситуациями. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

## «Как совладать со стрессом» (Приложение)

Еще самое важное, что необходимо применять при сложных ситуациях это упражнения по самоконтролю и саморегуляции:

Пять простых упражнений для снятия эмоционального стресса

По мнению Пергаменщика Л.А. данные упражнения помогут расслабиться после напряженного совещания, во время обеденного перерыва; уложив детей спать, Вы снимете дневную усталость и проведете вечер активно.

Упражнения потребуют несколько минут, но дадут Вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено.

Упражнение 1. Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь - упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 2. Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 3. Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 4. Растяжение трапецевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапецевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 5. Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением по сокращению мышц тела.

Основная задача упражнений – научиться достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия – это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

При использовании и организации единого лекционного материала важно включение дополнительных источников психологической литературы, при этом учитывая соблюдение правил безопасности подачи информации, с опорой на современную нормативно-правовую базу деятельности образовательных организаций.

**Глава 4.**  
**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**  
**В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**  
**«ГРУППЫ РИСКА», СКЛОННЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ**  
**ПСИХОТРОПНЫХ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Реестр диагностических методик, используемых в образовательных организациях по выявлению склонности школьников к употреблению наркотических веществ и психотропных средств с учетом возрастных особенностей. Данная батарея предполагает проведение диагностики и в индивидуальной и в групповой форме. Но обращаем ваше внимание, что в групповой форме (скрининг) проективные методики лучше не использовать.

<b>№</b>	<b>Методика, автор(ы), используемая для проведения диагностики по профилактике наркомании</b>	<b>Допустимый возраст</b>	<b>Классы</b>
1.	Методический комплекс для выявления вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств. (Зинченко Ю.П. и коллектив психологического факультета МГУ им. Ломоносова)	с 10 лет	4-9
2.	Методический комплекс для выявления вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств. (Зинченко Ю.П. и коллектив психологического факультета МГУ им. Ломоносова)	с 13 лет	7-11
3.	Методика диагностики отклоняющегося поведения (СОП, А.Н. Орел)	с 14 лет	8-11
4.	Тест “Склонность к зависимому поведению” (В.Д. Менделевич)	с 12 лет	6-11
5.	Диагностика склонности к различным видам зависимости (Лозовая Г.В)	с 14 лет	8-11
6.	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (Вологодский центр гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 г.)	с 14 лет	8-11

7.	Опросник по определению уровня психологического здоровья - антинаркотической устойчивости для подростков 14-18 лет (Аманова Ж.Ш. и соавт., Павлодар, Казахстан)	с 14 лет	8-11
8.	Опросник «Группа риска наркозависимости» (ГРН). (Хасан Б.И. с соавт.)	с 14 лет	8-11
9.	Методика диагностики склонности к преодолению социальных норм и правил (Клейберг Ю.А.)	с 12 лет	6-9
10.	Выявление подростков склонных к наркотизации методом семантического дифференциала (Иванов А. В., Иванова С. В., 2003)	с 14 лет	8-11
11.	Опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд)	с 14 лет	8-11
12.	Анкета «Оценка факторов риска наркотизации» (Латышев Г.В. с соавт.)	с 13 лет	7-11
13.	Методика многофакторного исследования личности Кэттела. Подростковый вариант (14-факторный опросник Кэттела, 142 вопроса)	с 12 лет	7-11
14.	Методика «Мотивация аффилиации»,	с 13 лет	7-11
15.	Методика многофакторного исследования личности Кэттела (16-факторный опросник Кэттела, форма С, 105 вопросов)	с 16 лет	9-11
16.	«Многофакторный Вопросник Совладания». Методика Ч. Карвера (выявление предпочитаемых копинг- стратегий поведения).	с 15 лет	9-11
17.	«Тест жизнестойкости». Методика С. Мадди, (адаптация Д.А. Леонтьева)	с 13 лет	7-11
18.	Автономность – зависимость. Опросник Прыгина Г.С.	с 16 лет	9-11
19.	Методика Шварца для изучения ценностей личности (в модификации Карандашева В.Н.)	с 14 лет	8-11
20.	Определение ценностных ориентаций (методика М. Рокича)	с 14 лет	8-11
21.	Методика «Отношения к здоровью и здоровому образу жизни» (С.Д. Дерябко, В.А. Ясвин)	с 12 лет	6-11
22.	Тест «RAFFT» в модификации А.Ю. Егорова предназначен для выявления склонности к химической зависимости у подростков	с 14 лет	8-11
23.	Модифицированная версия «DAST» - «DAST–А» применяется для подростков	с 14 лет	8-11
24.	Тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости	с 17 лет	10-11
25.	Скрининг-тест на диагностику алкогольной и / или наркотической зависимости CAGE-AID	с 16 лет	9-11

Тестирование в образовательной организации проходит непосредственно под руководством штатных квалифицированных специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов) в соответствии с инструкцией проведения тестирования или диагностического исследования обучающихся в школах.

Данные диагностические исследования носят профилактический характер, у них цели – наказание за употребление наркотиков. Задача обследования – оказание своевременной адресной помощи обучающимся и корректировка профилактической работы в образовательных организациях.

Все диагностические исследования или тестирование проводятся при наличии информированного согласия в письменной форме одного из родителей (законного представителя) обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет. Согласие на проведение плановых диагностических исследований и проведения коррекционно-развивающих работ с ребенком в течение учебного года можно собрать с родителей на первом родительском собрании. Его срок может быть на один учебный год или на срок пребывания ребенка в школе. Внеплановые исследования требуют отдельного согласия родителей (законных представителей).

Согласие фиксирует разрешение подростку участвовать в тестировании, а также подтверждает осведомленность родителей (законных представителей) о цели тестирования, его длительности и возможных результатах.

В соответствии с нормативно-правовой базой психологических служб образовательных организаций тестирование является анонимным и конфиденциальным: персональные данные ребенка в анкету не



заносятся, результаты тестирования разглашению не подлежат. По результатам исследования даются рекомендации по вопросу взаимодействия с обучающимися «группы риска». Рекомендации прописываются специалистам школы и родителям (законным представителям).

### **1. Подготовка к тестированию**

При тестировании не должны возникать непредвиденные обстоятельства, снижающие надежность результатов выполнения тестов. Поэтому на этапе подготовки следует максимально стандартизовать те условия, обеспечивающие единообразие процедуры тестирования, а также те, в которых выполняются тесты. Стандартизация процедуры тестирования требует разработки правильных инструкций для всех участников, выбора оптимального времени дня для проведения тестирования, создания подходящей окружающей обстановки и планирования размещения детей для предотвращения списывания в процессе выполнения теста.

Важно продумать, как скомпоновать тестовые материалы для выдачи обучающимся, заготовить специальные материалы: бланки ответов, ручки или карандаши и т.д., чтобы не отвлекать детей от работы над тестом.

#### **Требования к бланкам для ответов на задания теста.**

Бланк должен быть разработан таким образом, чтобы сделать его понятным для подростков и свести к минимуму время, затрачиваемое на поиск места для ответов. В заданиях с выбором ответа обязательно должен быть предложен символ, с помощью которого отмечается правильный ответ. В нашем случае лучше использовать символы «+» и

«—». Необходимо также определить возможные исправления, которые имеют право сделать учащиеся на бланке в случае изменения ответа.

Условия, в которых должно проводиться тестирование. Предварительная подготовка к тестированию касается не только используемых материалов, но и окружающей обстановки. Необходимо заранее выбрать помещение для тестирования. Оно должно быть достаточно тихим, иметь хорошее освещение, вентиляцию и удобные рабочие места. При тестировании больших групп, учащихся помещение должно обеспечивать свободный доступ.

Необходимо обратить внимание на соматическое состояние обучающихся, не рекомендуется проводить тест с детьми с повышенным артериальным давлением, простудными заболеваниями, это затрудняет процедуру прохождения теста.

## **2. Инструкции по тестированию и процедура его проведения**

Разработка корректных инструкций для педагога, руководящего процессом применения теста, и для учеников, выполняющих тест, имеет большое значение для повышения надежности измерений. Убедитесь, что ребенок подробно изучил инструкцию и понял ее. Затем попросите выполнить предложенные задания.

На тестировании даже в небольшой аудитории на 15 – 20 человек не должны присутствовать преподаватели. При возникновении вопросов психолог можно подойти к ученику и разъяснить ему его отдельно.

Важно, чтобы тестирование проводил психолог или социальный педагог, в случае их отсутствия провести работу с детьми классный руководитель. При этом классный руководитель является только инструктором при проведении диагностики, он раздает материал для

исследования, собирает его, при этом следит за четким соблюдением инструкции, затем он передает материал специалистам (психологам) для дальнейшей обработки и формирования заключения и рекомендаций для работы с данной категорией детей и для специалистов. Специалисты должны быть хорошо ознакомлены с инструкцией и усвоить специфические приемы для установления контактов с детьми. Если тестируются дети младших классов, желательно расположить их к себе дружеской манерой общения. При тестировании школьников старшей школы лучше выбрать нейтральную форму общения.

В целом специалисту необходимо помнить о том, что малейшее отступление от требований стандартизации в поведении на тестировании повлечет за собой снижение объективности результатов выполнения теста.

Хорошо подготовленный специалист выбирает тесты, которые подходят для поставленных целей. Он знаком с научной литературой по тестовой проблематике, способен оценить такие характеристики, как надежность и валидность теста. Педагог делает выводы и дает рекомендации только связав тестовые результаты с другой имеющей отношение к цели тестирования информацией об испытуемом, что позволяет избежать ошибочных заключений.

**Глава 5.**  
**«КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ» -**  
**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА ПО РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПО**  
**ВОПРОСАМ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.**

**Для специалистов образовательных организаций:**

Непредвиденные ситуации, которые могут произойти в образовательных организациях предполагают определенный алгоритм действий для всех специалистов образовательного пространства.

В случае выявления обучающихся с изменённым психическим состоянием под воздействием наркотических веществ и психотропных и психоактивных средств необходимо:

**ШАГ 1. Вызвать скорую помощь**

(стационарный телефон – 03, с мобильного оператора – 103).

Сначала сообщить адрес, название и номер учебного заведения, этаж и номер кабинета или аудитории, в которой находится «опьяненный» ребенок.

Затем сообщите, что случилось: (например, наркотическое опьянение).

Далее назовите фамилию, имя и пол, возраст и состояние: в сознании или без сознания, наличие повреждений.

До прибытия кареты скорой помощи ребенок должен находиться под постоянным наблюдением взрослого, который должен контролировать его физическое и эмоциональное состояние (сознание, дыхание, кровообращение, агрессия, апатия). Для выяснения его актуального состояния необходимо постоянно разговаривать с

ребенком, оказывать ему эмоциональную и психологическую поддержку.

Перечень физических состояний, при которых необходимо оказывать первую помощь:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.

(Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 N 477н (ред. от 07.11.2012) "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня)

**ШАГ 2. Обязательно известить администрацию школы и родителей ребенка.**

Необходимо сообщить руководству о случившемся в детальных подробностях, вызвать в школу родителей пострадавшего ребенка.

- дата и время выявленного факта;
- краткое описание места происшествия и обстоятельств, при которых произошел выявленный факт;
- фамилия, имя обучающегося;
- возраст;
- класс;
- характер и тяжесть изменения физического и психического состояния;
- принятые меры.

В разговоре по телефону с родителями (законными представителями) необходимо выдерживать спокойный тон, подробно рассказать обстоятельства, сообщить о предпринятых мерах на настоящий момент.

**ШАГ 3. Немедленно принять меры к устранению причин, вызвавших несчастный случай.**

В дальнейшем (в течение двух часов) после отъезда кареты скорой помощи официально дать запрос в лечебное учреждение о характере и тяжести повреждения ребенка.

При возникновении вопросов у обучающихся о случившемся необходимо дать четкий ответ, оставляя причину события завуалированной.

В течение нескольких дней проводить психологическое наблюдение и сопровождение детей очевидцев, дать номер телефона их родителям (законным представителям) для консультирования их по вопросу эмоционального фона ребенка.

**ШАГ 4. Выявленные факты фиксируются в журнале учета.**

Дополнительно педагогу-психологу провести коррекционные и профилактические мероприятия с детьми, оказавшимися вовлеченными в событие в течение 2-х месяцев, используя индивидуальную форму работы.

**Для родителей (законных представителей):** необходимо обращение к узкопрофильным специалистам и специалистам органов системы профилактики.

**Телефоны кризисных служб и «горячих линий»  
Краснодарского края**

Наименование организации	Телефон	График работы
Единый телефон горячей линии министерства здравоохранения Краснодарского края	8 800 200-03-66.	круглосуточно
Телефон доверия ГБУЗ «Наркологический диспансер» Краснодарского края:	8 861 245-45-02	пн.-пт. 8.00 - 20.00
Телефон доверия по оказанию профилактической консультативной помощи с целью предотвращения суицидальных и иных опасных действий у лиц с кризисным состоянием и суицидальным поведением: ГБУЗ «Специализированная клиническая психиатрическая больница №1»	8 861 267-38-21	с 8.00 - 20.00
Телефон доверия уполномоченного по правам ребенка в Краснодарском крае	8 861 268-41-17	с 9.00 -17.00
Единый телефон доверия МЧС России по Краснодарскому краю	8 861 268-64-40	круглосуточно
Телефон линии «Ребенок в опасности» Следственный комитет Краснодарского края	8 861 267-35-40	круглосуточно
Детский телефон доверия	88002000122	круглосуточно
Телефон «Горячая линия» Прокуратуры Краснодарского края:	8 861 262-98-02	круглосуточно
Телефон доверия ГУ МВД по Краснодарскому краю	8 861 224-58-48	круглосуточно
Единый телефон доверия ГУ МЧС России по Краснодарскому краю	8 861 268-64-40.	круглосуточно
Служба экстренной психологической помощи и защиты Краснодар	8 918 336-04-74	круглосуточно
Телефон Доверия Экстренной Психологической Помощи	8 861 224 05 95	круглосуточно

## Список использованной и рекомендованной литературы

1. Учебник для вузов педагогическая психология под редакцией Н.В. Ключевой, Москва, «Владос», 2003.  
[http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/652/klueva.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/652/klueva.pdf)
2. «Особенности воспитания в младшем школьном возрасте»,  
<http://hi-edu.ru/e-books/xbook658/01/part-011.htm>,
3. Программа работы с родителями учащихся 5-6-х классов для педагогов - Пособие по работе с родителями для школы, Казань 2007 г,  
<http://docplayer.ru/47025476-Programma-raboty-s-roditelyami-uchashchih-sya-5-6-h-klassov-dlya-pedagogov-osnovnye-polozheniya-programmy.html>
4. .Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих «Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ».
5. Зенцова Н.И. // Программа первичной профилактики наркомании и токсикомании учащихся общеобразовательных и среднеспециальных учебных заведений // Методические рекомендации. М., 2011. – 28 с.
6. Х. Алиев «Ключ к себе», Москва, 2012г.
7. Профилактика наркотизма: теория и практика, Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, Москва-Самара, 2000г.
8. А.Г. Макеева «Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников», Пособие для учителя. Под ред. М.М. Безруких, М., 2003



**Список литературы, имеющийся в наличии в библиотеке  
ГБОУ ИРО Краснодарского края**

1. Анташева Ю. А. Занятие по профилактике курения: "Слушай. Думай. Решай" / Ю. А. Анташева; Ю. А. Анташева // Справочник классного руководителя. - 2015. - № 4. - С. 59-
2. Выявление незаконного потребления наркотических средств // Справочник классного руководителя. - 2015. - № 4. - С. 71-75.
3. Корчагина Ю. В. Токсикомания среди детей и подростков / Ю. В. Корчагина; Ю. В. Корчагина // Справочник педагога-психолога (школа) . - 2014. - № 11. - С. 56-63.
4. Курганский, С. М. Правда о спайсе / С. М. Курганский; С. М. Курганский // Справочник классного руководителя. - 2015. - № 4. - С. 16-30.
5. Курганский С. М. Социально-психологическое тестирование обучающихся как один из методов профилактики наркомании / С. М. Курганский; С. М. Курганский // Справочник классного руководителя. - 2015. - № 8. - С. 37-49. - В статье рассматриваются цели, задачи, план мероприятий по организации и проведению социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.
6. Соловьева Д. Ю. Оценка личностных установок учащихся по отношению к психоактивным веществам / Д. Ю. Соловьева; Д. Ю. Соловьева // Справочник педагога-психолога (школа) . - 2015. - № 7. - С. 9-25.
7. Соловьева Д. Ю. Программа профилактики вредных привычек у пятиклассников / Д. Ю. Соловьева; Д. Ю. Соловьева // Справочник педагога-психолога (школа). - 2015. - № 8. - С. 54-72. - Описание программы, направленной на овладение учащимися объективными и соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других ПАВ. Конспекты занятий.
8. Чередниченко Н. Г. Игровая программа "Нет" наркотикам!" / Н. Г. Чередниченко; Н. Г. Чередниченко // Практика административной работы в школе. - 2015. - № 4. - С. 67-73.

### **Статьи в журнале «Психология, социология и педагогика»**

1. Дронова Е.Н. Социальная профилактика наркомании в Нидерландах № 3 (30) Март 2014 | Рубрика: Социология
2. Васильева В.А. Индивидуально-психологические особенности личности, зависимой от психоактивных веществ № 7 (58) Июль 2016 | Рубрика: Психология
3. Кропотина Е.М., Инамова Н.Р. Изучение проблемы наркотизации в юношеском возрасте № 6 (69) Июнь 2017 | Рубрика: Психология
4. Литвинова С.Ю., Яворский А.А. К вопросу о психологических деформациях у наркозависимых № 11 (74) Ноябрь 2017 | Рубрика: Психология

### **Статьи в журнале «Современные научные исследования и инновации»**

1. Баян В.П., Косолапов А.Б. Оценка социальной стоимости наркомании в Приморском крае Декабрь, 2012
2. Головчин М.А., Барсуков В.Н. Отношение молодежи к употреблению наркотиков: социологический анализ Июль, 2014
3. Зюкин Д.А., Киенко Ю.А. Оценка изменений численности наркозависимых и алкоголезависимых в Российской Федерации Апрель, 2016
4. Шамина Е.М., Домнина А.И., Иванова Д.С., Торопова А.И. Изменение сознания под влиянием наркотиков Апрель, 2017

### **Статьи в журнале «Гуманитарные научные исследования»**

1. Подольская О.А. Деловая игра «Я выбираю жизнь» как одна из форм профилактики наркомании среди детей и подростков Август, 2014
2. Самохвалова Е.В. Организация работы по профилактике наркомании в студенческой среде Ноябрь, 2014
3. Бочарова А.С. Применение арт-терапии в процессе реабилитации наркозависимых Август, 2015
4. Бочарова А.С., Антонович И.В. Наркопреступность среди несовершеннолетних: тенденции, факторы, меры предупреждения Сентябрь, 2015

### **Статьи в журнале «Современная педагогика»**

1. Кайль Я.В. Комплекс упражнений по профилактике наркомании старших подростков для специалистов помогающих профессий Январь, 2015

2. Кайль Я.В. Факторы риска формирования наркозависимого поведения в оценках студенческой молодежи Май, 2016

3. Кайль Я.В. Информационное обеспечение социальной работы по профилактике наркомании в Алтайском крае: актуальность вопроса Ноябрь, 2016

## Приложение: «Как справиться со стрессом»

Давайте поговорим о том, как можно справиться со стрессом, чтобы он не перешёл в сложную стадию и не мешал нам действовать. Как вы обычно справляетесь со сложными жизненными ситуациями? В жизни их очень много и все они могут помочь в трудной ситуации и дать сделать непоправимое.

Примерный список ресурсов (действий), который существует:

- Сила воли (заставить себя сделать, самовнушение)
- Разум (переосмыслить, изменить отношение, найти хорошее, извлечь опыт)
- Внимание к своему физическому состоянию (отдохнуть, придерживаться распорядка дня и пр.)
- Животные (поиграть с ними, выгулять)
- Искусство (рисовать, слушать, читать, играть)
- Общение (поделиться и поговорить о наболевшем)
- Люди (найти тех, кто сможет помочь, как правило взрослые, Телефон доверия – 8-800-2000-122)
- Природа (пойти гулять, собирать цветы, пойти в парк, созерцание)
- Выход эмоции (покричать, поплакать, побить подушку, порвать бумагу)
- Деятельность (переключиться - хобби, заняться любимым делом, заняться уборкой в доме, вышивать, вязать, сделать поделку)
- Спорт (выход эмоций, тренировка, пробежка, спарринг на ринге)

Можно выделить наши ресурсы (действия) на те, что мы используем часто, даже иногда не задумываясь, какими мы не пользуетесь вообще, какими мы бы хотели бы воспользоваться, но что мешает вам это сделать.

Прошу Вас разбейтесь на пары, обсудите, поделитесь своими соображениями. Поговорить о том, что их можно комбинировать и сочетать.

Таким образом, в любой сложной ситуации, когда вы оказались перед выбором необходимо помнить, если вас склоняют к употреблению наркотиков, то скажите: «Нет» и:

- поговорите об этом с родителями;
- обратитесь за помощью ко взрослым (классный руководитель, школьный психолог);
- позвоните на линию телефона Доверия 8-800-2000-122;
- самостоятельно ищите возможность помочь себе в трудных ситуациях, вспоминая о чём мы с вами говорили, какие последствия несет за собой употребление наркотиков.