



**АГЕНТСТВО ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ И ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА**  
**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**  
**СЕМЬИ И ДЕТЕЙ**

**Проведение мероприятий, направленных на профилактику  
употребления несовершеннолетними психоактивных веществ**

Методические рекомендации предназначены для использования  
специалистами, ведущими свою деятельность в сфере оказания  
социальных услуг в рамках действия Комплексной программы «Бузурел»  
(Вера) при организации работы по профилактике совершения  
правонарушений несовершеннолетними

г. Кызыл-2017 г.

*Издан за счет средств гранта Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации*



## **Введение**

При организации и проведении профилактических мероприятий среди детей и подростков необходимо учитывать следующие факторы:

Дети и подростки уже могут иметь опыт употребления тех или иных психоактивных веществ (далее – ПАВ), у них, возможно, уже сформировано своё отношение к проблеме, нередко расходящееся с оценками и взглядами, которые представляет педагог.

Для подростков большое значение имеет общение со сверстниками, взаимодействия с группой, её мнение и оценки. Мнение и оценки педагогов, родителей зачастую оказываются менее значимыми.

Дети, а особенно подростки, часто с недоверием относятся к информации о различных аспектах злоупотребления ПАВ, которую они получают от взрослых – педагогов, родителей. Подростки считают, что взгляды взрослых устарели, не соответствуют действительности, взрослые многое преувеличивают и т.д.

Традиционно при объяснении опасности злоупотребления ПАВ основной акцент делается на негативных для здоровья последствиях. Между тем личностная ценность здоровья у детей и подростков ещё недостаточно сформирована. Далеко не все они (в силу возрастных особенностей) осознают здоровье как обязательное условие для достижения жизненного успеха, самореализации. Они не все могут прогнозировать возможные последствия своего поведения для здоровья.

В связи с этим рекомендуется:

- Избегать навязывания, готовых оценок и норм, связанных с аспектами проблемы употребления курительных смесей. Основное внимание следует уделять созданию условий, стимулирующих активный обмен мнениями между детьми и подростками, обсуждению и анализу различных позиций в отношении проблемы. *Задача педагога в этом случае – не оценивать высказывания учащихся как правильные и неправильные, а неявно руководить дискуссией, обращая внимание детей и подростков на значимые обстоятельства и факты.*
- Основной акцент при объяснении подросткам негативных последствий злоупотребления курительными смесями следует делать на обсуждении того, как отразится возможное приобщение к данным веществам на наиболее значимых для них факторах: внешности, спортивных достижениях, взаимоотношениях с окружающими и т.д., какие ограничения при выборе профессии могут возникнуть.
- Использовать формы и методы, обеспечивающие самим детям и подросткам роль ведущих, организаторов работы. *Профилактическая информация, представленная сверстниками, будет иметь более действенный эффект, чем сведения, представленные педагогом.* К тому же роль ведущих, организаторов работы позволяет удовлетворить одну из основных потребностей – чувствовать себя взрослым и проявить себя в социально значимой деятельности.

- Рекомендуется проводить с подростками различные игры, цель которых — предупреждение такой пагубной привычки, как наркомания.

### **Методы профилактического воздействия**

При всём многообразии существующих методов, каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

*Лекция* – наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя, а это приводит к быстрой утомляемости, снижению внимания, отвлечению от темы изложения.

*Чтение* – не гарантирует глубокого усвоения информации.

*Аудио-визуальные средства, ТВ* – обеспечивают более наглядное изложение материала. Это помогает участникам запоминать и усваивать информацию различными каналами восприятия: зрительным и слуховым.

*Использование наглядных пособий* – обеспечивает подачу информации через аудиальный, визуальный и кинестетический каналы.

*Обсуждение в группах* – позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии ценные тем, что позволяют участникам думать, высказывать свои собственные суждения, выслушивать самые разнообразные мнения других людей.

*Обучение, практика (ролевые игры, проигрывание ситуаций и их исследование)* – это практические занятия, самостоятельные исследования. Выполняя упражнения, решая разнообразные задачи, поставленные перед ними, участники усваивают не только ту или иную информацию, но и обретают конкретный опыт отработки определенных навыков и умений.

Эффективность методов профилактической работы с детьми и подростками:

Лекции – 5 %,  
Чтение – 10 %,  
Аудио – видеоряд, ТВ – 20 %,  
Использование наглядных пособий – 30 %,  
Работа и обсуждение в группах – 50 %,  
Практическое занятие (обучение, действия) – 70 %,  
Выступление в роли обучающего – 90%.

Ну и теперь более подробно о мероприятиях, которые Вы можете провести по данному направлению.

### **Работа в группах. Упражнение «А вам слабо?»**

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Цель:** способствовать формированию мотивации на ЗОЖ.

**Ход:** участникам предлагается составить рифмовку о здоровье.

– Ребята, существует множество афоризмов и высказываний о здоровой активной жизни! А какие вы знаете?

- «В здоровом теле – здоровый дух!»
- «Никто не позаботиться о твоем здоровье, кроме тебя самого».
- «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!»
- «Здоровье дороже богатства».
- «Смех – стимулятор здоровья, здоровье – стимулятор смеха».

– А вам слабо придумать слоган или рифмовку про здоровье? Для того чтобы вам было легче справиться с заданием, предлагаю каждой группе карточки с ключевыми словами: здоровье, сила духа, красота, радость, счастье, досуг. Эти слова вы должны использовать при составлении текста.

Обсуждение: работы зачитываются и собираются.

### **Упражнение «Разговор о структуре зависимости»**

Ведущий:

– Если употребление алкоголя, табака и наркотиков приносит много неприятностей, то следует вопрос: почему же люди продолжают их принимать? Ведь понятно, что если что-нибудь вызывает неприятные последствия, то люди стараются этого избегать. Однако даже те, кто сильно пострадал от употребления сигарет, алкоголя или наркотиков, почему-то не всегда прекращают их использовать. Как вы считаете, почему так происходит?

*Пояснение для ведущего.* Очевидный ответ – «из-за зависимости» – не всегда приходит подросткам в голову. Часто они начинают рассуждать о том, что сигареты или алкоголь помогают расслабиться или повеселиться.

Ведущий:

– А как «выглядит» зависимость от наркотиков, табака, алкоголя? Какие черты у нее есть? Давайте сейчас мы с вами заполним таблицу, которая называется «Структура зависимости», посмотрим на слайд.

### **«Структура зависимости»**

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения употребления
Курение табака		Зависимость		
Употребление алкоголя	Улучшение настроения			
Употребление наркотиков			«Ломка», ухудшение самочувствия	

После заполнения таблица выглядит примерно так:

## «Структура зависимости»

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения употребления
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье	
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломка», ухудшение самочувствия	деньги здоровье любовь дружба семья

Это упражнение – удобный способ напомнить участникам о возможных крайне тяжелых и опасных последствиях, безусловно «перевешивающих» приятные стороны употребления психоактивных веществ.

Далее следует направить обсуждение таким образом, чтобы подростки в итоге пришли к выводу: *люди продолжают употреблять психоактивные вещества, потому что не могут отказаться от них из-за привычки или зависимости*. Для этого предлагаем выполнить следующее упражнение.

### Упражнение «В шкуре зависимого»

**Ведущий:**

– А теперь я предлагаю вам маленький эксперимент. Давайте посмотрим, каково жить человеку, попавшему в состояние зависимости. Для этого мне нужны три-четыре добровольца, которые могли бы рассказать нам о какой-нибудь одной своей привычке.

*Пояснение для ведущего.* Необходимо, чтобы каждый из трех-четырех человек описал какую-нибудь из своих привычек (годится любая привычка, лишь бы она была стойкой: чистить зубы по утрам, завтракать, смотреть мультфильмы каждый день, обязательно есть мороженое по воскресеньям и т.п.). После того как ребята опишут свои привычки, можно переходить ко второму этапу.

**Ведущий:**

– А теперь давайте нарисуем таблицу, которая повторяет слайд (за исключением столбика с зависимостью), и вставим в эту таблицу наши привычки.

Действие	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...
Привычка 1			
Привычка 2			
Привычка 3			

После этого необходимо расспросить участников (и записать в соответствующие столбцы), какой эффект или какие чувства вызывает выполнение привычного, что они чувствуют и как себя ведут, если привычное действие выполнить не удалось, и на что готовы пойти (чем пожертвовать), чтобы все-таки его выполнить. В законченном виде таблица, к примеру, примет такой вид:

<b>Действие</b>	<b>Эффект</b>	<b>Без этого я...</b>	<b>Ради этого я могу—</b>
Каждый день в 10 часов вечера я смотрю видео в Youtube	Интересно, отываюсь, расслабляюсь, получаю удовольствие	буду злиться, почувствую раздражение...	пожертвовать хорошими отношениями с родителями, которые не дают смотреть видео (поскандалю с ними)
Каждое утро я делаю макияж в течение 15 минут	Уверенность в себе, хорошее настроение	раздражена, недовольна, раздосадована...	опоздать в школу и получить выговор от учителя и другие неприятности

Ведущий:

– Видите, наши привычки не такие разрушительные, как злоупотребление алкоголем, табаком и наркотиками, однако они также могут доставлять неприятности. Представляете, каково живется людям, которые стали зависимыми от психоактивных веществ? А избавиться от этой зависимости намного труднее, чем от привычки чистить зубы по утрам.

### **Игра «Рекламное агентство»**

Ведущий:

– Сейчас мы разделимся на подгруппы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать свой вариант рекламы сигарет, пива или другого алкогольного напитка, или какого-нибудь наркотика, но не заманчивый, а правдивый. Нужно рассказать, нарисовать или изобразить любым способом, что на самом деле человек получит, употребляя их. Например: «Несмотря на красивый цвет, у пива обычно противный вкус», «Чем больше этих сигарет ты выкуришь, тем сильнее будет запах изо рта» и т.д. Попробуйте сделать рекламу посмешнее, тогда веселее будет ее воспринимать. Уложитесь в 10 минут? А в 5? Шучу. 10 минут, потом каждая группа может представить свой проект, а мы все послушаем.

*Пояснение для ведущего.* Через 10 минут самостоятельной работы необходимо провести короткий опрос, не более 1 минуты на каждую придуманную рекламу. Не забывайте поощрять участников, неудачные образцы постараитесь мягко скорректировать: указать ошибку и предложить более подходящий вариант.

Наиболее удачные варианты можно записать, с тем, чтобы потом на их основе ученики сочинили сценарии и подготовили короткие «ролики» с правдивой рекламой, которые можно было бы использовать в профилактической работе.

Тираж 500 экз.