

МВД по КАБАРДИНО – БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ
УПРАВЛЕНИЕ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

Практические формы работы специалиста в области профилактической деятельности

(методические рекомендации)

г. Нальчик
2026 г.

Текст подготовлен Управлением по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике

Редактор текста: старший оперуполномоченный по ОВД отдела взаимодействия с органами государственной власти субъекта, межведомственного взаимодействия в сфере профилактики, организации ОПО, административной практики и противодействия наркопритонам Управления по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике, подполковник полиции И.Г. Давыдова

В 1 полугодии 2026 г. при активном участии сотрудников различных подразделений МВД по Кабардино-Балкарской Республике, кроме общероссийских профилактических акций и операций «Сообщи, где торгуют смертью» (первый этап с 20 апреля по 1 мая), «Чистое поколение» (первый этап с 6 по 15 апреля), «Защитники Отечества» (с 1 апреля по 15 июня), «Время НЕзависимых», приуроченной к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом (с 17 по 26 июня), организовано проведение широкомасштабной республиканской акции «За здоровье и безопасность наших детей» (первый этап с 23 января по 15 мая). По данным Министерства просвещения и науки КБР, в общеобразовательных организациях Кабардино-Балкарской Республики проведено более 10288 антинаркотических мероприятий с общим охватом более 100 тысяч обучающихся и студентов, а также 11 тысяч родителей. Все мероприятия проведены на основании межведомственных приказов и планов. В рамках акций и операций организовано проведение различных конкурсов антинаркотической направленности, так, в 1 полугодии 2026 г. проведены: региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «Спасем жизнь вместе», конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни». За сотрудничество в организации мероприятий по профилактике наркомании, активную общественную деятельность, воспитание молодежи республики представители различных министерств, ведомств, общественных организаций и молодежных движений, волонтеры, победители конкурсов в торжественной обстановке награждены Почетными грамотами МВД по Кабардино-Балкарской Республике и подарками.

В целях организации раннего выявления немедицинского потребления наркотиков в образовательных учреждениях республики МВД по Кабардино- Балкарской Республике совместно с представителями Министерства просвещения и науки

КБР, Министерства здравоохранения КБР инициировано проведение разъяснительной работы с родителями и учащимися данных учреждений по проведению психологического тестирования учащихся Кабардино-Балкарской Республики в 2025-2026 учебном году на предмет потребления наркотических средств и психотропных веществ. В качестве инструментария использован методический комплекс для выделения вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств, рекомендованный Минросвещения России.

В проведении психологического тестирования 2025-2026 учебного года приняли участие образовательные учреждения 13 муниципальных районов и городских округов КБР, общеобразовательные организации, подведомственные Минпросвещения КБР, 9 профессиональных образовательных учреждений, частные профессиональные образовательные организации, а также высшие учебные заведения: ФГБОУ ВО «КБГУ», ФГБОУ ВО «СКГИИ», ФГБОУ ВО «КБГАУ».

Количество образовательных организаций (с обучающимися в возрасте с 13 лет) принявших участие в тестировании – 251 (251), количество обучающихся (в возрасте с 13 лет) всего – 44165 (42126) человек. Количество обучающихся, принявших участие в тестировании – 43781 (40612) человек, из них 38775 (35480) подростков из образовательных учреждений и 5390 (5132) обучающихся профессиональных образовательных учреждений республики. Охват обучающихся образовательных организаций мероприятиями СПТ составил 99,13% (96,4%).

Необходимо отметить, что в тестировании приняли участие только те обучающиеся, которые дали добровольное информированное согласие по установленной форме, либо такое согласие дали их родители (законные представители). Но даже при наличии добровольного согласия обучающийся мог отказаться от прохождения тестирования в любой момент.

По итогам представленных данных, число обучающихся с

высокой вероятностью проявления рискованного поведения – 1499 (2057) человек, что составило 3.42% (5%), а с высочайшей вероятностью проявления рискованного поведения – 256 (403) человек, что составило 0,58% (0,99%) от общего количества принявших участие в тестировании.

Можно констатировать, что в основном подростки общеобразовательных учреждений республики обладают достаточной информированностью в отношении проблемы употребления ПАВ и имеют свою позицию. Но у подростков есть реальные проблемы, говорящие о наличии факторов риска вовлечения в наркотизацию, и требующие пристального внимания со стороны педагогов и родителей, что говорит о необходимости продолжения усиления работы по профилактике, как специфической, так и косвенной, включающую грамотное информирование о последствиях приема ПАВ и путях помощи употребляющим их подросткам.

Учитывая данный аспект, борьба с наркоманией и ее профилактика в учебных заведениях является одним из приоритетных направлений деятельности органов государственной власти.

Практика подтверждает, что не только дети, но и их родители сплошь и рядом не знают самого элементарного о наркотиках и последствиях их употребления. Поэтому необходимы специальные курсы для родителей, где в полном объеме давалась бы информация о современной ситуации, как надо общаться с детьми, с какими трудностями могут столкнуться. Когда ребенку просто говорить, что наркотики вредны для здоровья, и, в конце концов, приводят к смерти, - это не поможет. Если же разъяснять молодому человеку, что именно происходит, когда начинают принимать наркотики, об истинной сущности наркотиков, обо всех наступающих негативных последствиях, то ситуация принципиально меняется в положительную сторону.

Практика показывает, что вопросами профилактики

наркомании должны заниматься не только медики и работники правоохранительных органов, но и педагоги. Именно в учебном заведении можно обеспечить наибольший охват подростков и дать им нужные установки.

Спецификой профилактики в системе образования является то, что формирование у несовершеннолетних подростков навыков противостояния наркогенному давлению рассматривается как часть общего учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего формирование личностной устойчивости в отношении всех факторов риска девиантного поведения.

В соответствии с классификацией ВОЗ, профилактика может быть первичной, вторичной и третичной. Под **первичной профилактикой** подразумевается работа с обучающимися по внедрению идей здорового образа жизни. Она обеспечивает предупреждение приобщения подростков к наркотизации.

Вторичная профилактика направлена на работу с подростками «группы риска», на коррекцию уже сформированных дезадаптивных форм поведения. Она предотвращает развитие зависимости от ПАВ у несовершеннолетних, имеющих опыт использования одурманивающих веществ.

Третичная профилактика - социально-педагогическая реабилитация подростков со сформированной зависимостью, направлена на работу с химически зависимыми подростками для предотвращения срывов и рецидивов заболевания.

В условиях образовательного учреждения уместна и эффективна первичная профилактика, т.е. опережающая антинаркогенная подготовка обучающихся, до возникновения реальной угрозы вовлечения подростка в употребление психоактивных веществ. Вторичная профилактика в учебном заведении возможна лишь частично и требует специальной медицинской подготовки. Чаще всего это система индивидуального консультирования обучающихся и родителей,

возможны варианты групповой работы в режиме различных тренингов. Третичная профилактика требует особых условий и в образовательном учреждении не проводится.

При проведении первичной профилактической работы целесообразно учитывать три основных принципа:

1. Принцип устрашения;

• Объективное информирование о последствиях употребления наркотических средств.

• Определение разумной меры, основанной на принципе необходимости и достаточности.

2. Принцип обращения к здравому смыслу:

• Формирование моды на здоровый стиль жизни (использование кумиров молодежи).

• Разработка профилактических областей, альтернативных наркотизации.

• Повышение уровня клубной культуры подростков (формирование не агрессивно настроенных групп подростков «борцов снаркоманами», а подростков, любящих «чистую жизнь безнаркотиков»).

• Объединение усилий различных социальных групп и организаций.

• Повышение родительской компетентности в области наркозависимости (формирование групп родителей-волонтеров).

3. Принцип каузальности:

• Работа с первопричиной, а не со следствием.

• Приоритетное направление ведения профилактики - психологическая служба образовательного учреждения.

Успешно влияют на снижение активности употребления наркотиков ангинаркотические программы (проекты). Они призваны способствовать формированию и осознанию мотивации обучающихся к активному участию в них.

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. *Первый блок* реализации программы - организационный. Он связан с введением, подготовкой и обучением специалиста по

профилактике наркомании в каждом образовательном учреждении. Учеба проходит с привлечением специалистов наркоконтроля, здравоохранения, органов внутренних дел, представителей религии.

Решением антинаркотических комиссий в ряде субъектов Российской Федерации в образовательных учреждениях созданы Советы профилактики образовательных учреждений и Общественные наркологические посты. В общеобразовательных организациях Кабардино-Балкарской Республики функционируют 235 Советов профилактики и 227 Общественных наркологических постов. Одна из их задач организовать проведение ежегодного анкетирования среди обучающихся и студентов образовательных учреждений по вопросам их отношения к употреблению наркотических средств и психотропных веществ (приложение № 1).

Силами членов Совета профилактики и Общественного наркологического поста проводится комплексное обследование как подростка, состоящего на учете в органах внутренних дел, так и его семьи. Специалисты заполняют специально разработанные диагностические карты. Психолог представляет данные о характерологических особенностях личности подростка, его интеллектуальном развитии, социометрическом статусе в группе. Социальный педагог дает общую характеристику семьи и стиля семейного воспитания подростка. Медработник отражает общее состояние здоровья и перенесенные заболевания. Классный руководитель, мастер производственного обучения характеризует подростка с точки зрения его успеваемости, общественно-трудовой активности, положения в коллективе, поведения в группе, особенностей интересов и склонностей (приложение № 2).

Полученная информация анализируется, составляется медикопсихолого-педагогическая характеристика на подростка и его семью. По результатам анализа часть подростков может направляться на консультацию к медицинским специалистам, а из части обследуемых создаются коррекционные группы. В них

отбирают подростков с еще не сложившимися аморальными установками, деформированными потребностями и влечениями.

Второй блок (этап) программы связан с профилактической работой с родителями и подростками. Разрабатывается комплекс мероприятий по предупреждению алкоголизма и наркомании (приложение № 3).

Для коррекционных групп можно применять метод «шоковой терапии» (посещение воспитательно-трудовой колонии или показ фильма по данной проблеме). После «шоковой терапии» без нравоучений помочь подростку разобраться в ситуации, сложившейся у него. Затем спланировать встречу подростка с необходимыми специалистами, психологом.

В основе такой психотерапии лежит метод убеждения. Основные вопросы, на которые можно попросить ответить подростка:

1) каким подросток себя считает;
2) каким он хочет быть в оценке окружающих;
3) каким его считают другие;
4) каков он на самом деле;
5) какой ущерб приносит ему неправильное поведение.

В результате у подростка формируются адекватная самооценка, уровень притязаний и отношение к себе.

Следующая ступень второго блока программы связана с проведением практической работы в группе. С подростками проводится социально-психологический тренинг. Для этого следует подбирать группу таким образом, чтобы из 11 подростков шесть соответствовали социальной норме, а пять - состояли на учете в органах внутренних дел. Группа комплектуется таким образом, чтобы в ней оказались 3 лидера: двое с просоциальными ценностями ориентации, а один - деформированными. На этом этапе возможно приглашение участников волонтерского движения, которое должно быть в каждом образовательном учреждении. Участниками его

являются обучающиеся, оказывающие активную помощь в профилактической антинаркотической работе (продумать стимулирующие механизмы для данного вида общественной деятельности). Кроме решения основных задач, тренер на данном этапе должен спровоцировать столкновение мнений лидеров, цель которого - изменение ценностных ориентиров из «трудных» подростков в сторону социально одобряемых ценностей. Тренинг следует проводить в течение 6 дней по 2-3 часа (приложение № 4).

Основными направлениями как профилактической, так и реабилитационной работы с зависимостями являются стратегии, направленные на развитие, «выращивание», укрепление структур здоровой личности. Для обучающихся создают благоприятные условия, способствующие максимально возможному развитию здоровой личности, способной управлять собой, объективно оценивать свои поступки, верящей в свои силы.

В учебном заведении необходимо грамотно вести пропаганду здорового образа жизни и реализовать различные программы укрепления здоровья, поощряя развитие здоровых привычек (занятия спортом, активный творческий досуг, здоровый режим труда и питания). Это может служить альтернативой употреблению психоактивных веществ. Важным становится организация внеурочной жизни подростков, дающей яркие переживания успеха, самоэффективности и предоставляющей возможности для реализации собственных планов. Возможности учебного заведения здесь достаточно велики. Это могут быть клубы, мастерские, студии, тренажерный или спортивный зал. Использование интернет-сайта учебного заведения в наркопрофилактической деятельности позволит оперативно получить необходимую информацию, снять тревогу и психологические барьеры.

В учебном заведении используются разные типы антинаркотических профилактических мероприятий, среди

которых:

1) распространение информации об опасности и последствиях употребления наркотиков среди сверстников (совместно с местными наркологическими учреждениями, чтобы получить от них эту информацию). Составляются информационные листки и распространяются в учебном заведении;

2) составляются списки антинаркотических и антиалкогольных лечебных программ, работающих в городе (республике) с указанием возможных контактов;

3) проводятся соответствующие тренинги, которые подготовят к консультационной работе среди сверстников. Методика оказания помощи молодым людям с их проблемами (приложение № 5);

4) организуются молодежные мероприятия (акции), демонстрирующие, что жизнь без наркотиков — это здорово (аукционы здоровья, вечера вопросов и ответов, дискуссии, ролевые игры, конкурсы сочинений, агитбригад); (приложение № 6).

Третий блок программы связан с проведением семейной психотерапии. Здесь необходимо:

1. Выявить характер внутрисемейных отношений.
2. Определить тип неправильного воспитания.
3. Установить причинно-следственную связь между психологическим климатом в семье, характерологическими особенностями подростка и нарушениями его поведения.

Встреча с подростком и его родителями проходит отдельно. Для каждой из сторон нужно выдавать только ту информацию, которая могла бы стать основой для примирения или сближения позиций сторон. Далее осуществляется групповое обсуждение внутрисемейных проблем с последующим консультированием.

Совместно с родителями выявляются интересы и склонности подростков-правонарушителей с последующим

определением их в спортивные секции, кружки по интересам, клубы по месту жительства (приложение № 7).

Последний, *четвертый этап* программы - реабилитационный. Он связан с оказанием психолого-педагогической поддержки как родителям, так и самим подросткам. Не реже одного раза в месяц желательно собирать «круглые столы» с привлечением психологов, где будут разбираться наиболее сложные проблемные ситуации.

Успешному осуществлению реабилитационной работы с семьей и подростком способствует установление тесной связи образовательного учреждения и специалистов, оказывающих постоянную психологическую и консультационную поддержку по практическим вопросам.

Приложение 1

Анкетирование - метод групповой диагностики

Анкетирование - метод групповой диагностики, позволяющий выяснить мнение или представление респондента (опрашиваемого) по необходимому вопросу, его отношение к определенному явлению. Анкетирование достаточно часто применяется, чтобы выяснить отношение подростка к наркотикам, компетентность участников образовательного процесса в вопросах здорового образа жизни. При определенных обстоятельствах в целях сохранения безопасности респондентов анкетирование может быть анонимным.

Вопросы анкеты могут быть различными.

По степени развернутости ответа вопросы бывают: закрытые - ответы типа «да - нет», «верно - неверно»; открытые - содержательный вариант ответа. По характеру связи с исследуемым предметом вопросы бывают: прямые (Ты употребляешь наркотики?), косвенные (Согласишься ли ты попробовать наркотик, если тебе предложат?), проективные (Люди, употребляющие наркотики, по своим человеческим качествам такие же достойные, как и все остальные?).

При разработке анкеты стоит избегать следующих типов вопросов: наводящих (которые подсказывают определенный ответ), альтернативных (со словом «или»), манипулятивных (играющих на слабостях или желании выглядеть хорошим), двойных (содержащих два утверждения, которые могут быть не связаны между собой).

Например, узнать отношение обучающегося к проблеме употребления наркотиков, его мнение по поводу профилактики может помочь приведенная ниже анкета.

	Ваш возраст	
	Пол	
	Как Вы относитесь к тому, что есть люди, увлекающиеся потреблением лекарственных средств, действующих на психику?	
		осуждающе
		с тревогой
		безразлично
		это их дело
		не знаю
	Как Вы считаете, является ли наркомания распространенным явлением?	
		да
		нет
		не знаю
	Считаете ли Вы, что прием наркотиков имеет для человека последствия?	
		вред для здоровья
		сокращает продолжительность жизни
		крушение жизненных планов
		разрушение семьи
		опасность для окружающих
		никаких последствий
		не знаю
	Знаете ли Вы какие-нибудь лекарственные (или иные) препараты, вызывающие наркоманию?	
		да
		нет
	Как Вы думаете, является ли опасным однократный прием наркотиков?	
		да
		нет
		смотря что принимать
		не знаю
	Как Вы думаете, с какой целью некоторые люди принимают наркотики?	
		испытать новые ощущения
		снять нервное напряжение
		добиться повышения настроения
		облегчить общение с людьми
		с лечебной целью
	Приходилось ли Вам принимать наркотики?	
		да
		нет

	В какой ситуации это происходит?		
			случайно в компании
			дома, в одиночестве
			где-то еще
	Как Вы думаете, какие источники наркотических веществ используют наркоманы?		
			в домашней аптечке
			у близких людей и знакомых
			по месту учебы и работы
			через аптеку
			через больницы и поликлиники
			воровство
			контрабанда
			В чем Вы видите причины распространения наркотиков?
	Считаете ли Вы, что нужно усилить разъяснительную работу в этом направлении?		
			да
			нет
			не знаю
	Что Вы можете предложить для искоренения этих случаев из жизни коллектива? Ваши предложения		
	Знаете ли Вы о существовании центров помощи тем, кто решил отказаться от наркотиков?		
			да
			нет

Приложение 2

Комплексное наблюдение за подростками

ПЛАН ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ-НАБЛЮДЕНИЯ

1. Проявляет ли подросток низкую устойчивость к психическим перегрузкам и стрессам?

2. Часто ли проявляет неуверенность в себе и имеет ли низкую самооценку?

3. Испытывает ли трудности в общении со сверстниками на улице?

4. Тревожен ли, напряжен ли в общении?

5. Стремится ли к получению новых ощущений, удовольствий (причем как можно быстрее и любым путем)?

6. Зависит ли избыточно от своих друзей, легко ли подчиняется мнению знакомых, некритичен, готов ли подражать образу жизни приятелей?

7. Имеет ли отклонения в поведении, вызванные травмами мозга, инфекциями либо врожденными заболеваниями, в том числе связанными с мозговой патологией?

8. Свойственна ли ему непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорный мир благополучия?

9. Отягощена ли наследственность заболеваниями отца, матери наркоманией или алкоголизмом?

За каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4 начислите по пять баллов; 6, 8 - по десять баллов; 5, 7, 9 - по пятнадцать баллов.

За отрицательные ответы - 0 баллов.

Сумма менее 15 баллов означает, что несовершеннолетний в группу риска не входит.

От 15 до 30 баллов - средняя вероятность вхождения в

группу риска, требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате свыше 30 баллов - следует незамедлительно посоветоваться с психологом, врачом, работником подразделения милиции по предупреждению правонарушений несовершеннолетними.

Любой из методов сбора информации (качественной и проективной диагностики, психометрии) так или иначе может быть использован при оценке различных аспектов наркоситуации в образовательном учреждении - как педагогами, так и специалистами. Для составления достоверного заключения об обучающемся или группе желательно использовать комплекс методик, применяя методы диагностики всех типов. Остановимся на тех методах, которые может использовать педагог в своей работе с обучающимися.

Педагог и психолог могут осуществлять наблюдение за обучающимися, например, подростками категории социального риска, в различных ситуациях учебного взаимодействия, фиксируя проявление определенных характеристик поведения и общения в соответствии с заранее составленной схемой наблюдения (см. ниже). Наблюдать может и родитель подростка с рискованным поведением по схеме, предложенной учителем или психологом.

СХЕМА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОДРОСТКОМ

- Падение интереса к учебе, обычным увлечениям.
- Появляется отчужденность, «наплевательское» отношение ко всему, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость.
- Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.

- Эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи.

- Появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых.

- Тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и токсиканты.

- Повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться.

- Наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцев, игл, небольших пузырьков, облаток из-под таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, тюбиков из-под клея, пластиковых пакетов от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта.

- Изменение аппетита - от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства. Периодически тошнота, рвота.

- Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых.

Наблюдение может сочетаться с диагностической беседой. Так, например, можно воспользоваться планом диагностической беседы- наблюдения, которая позволит учителям и воспитателям составлять объективно-вероятностную картину предрасположенности подростка к употреблению наркотических веществ. Предложенная диагностическая процедура позволяет правильно составлять подростковые группы в целях стрессопрофилактики и стрессореабилитации, а также определять направления в индивидуальной воспитательной и психокоррекционной работе.

Выясняя поочередно наличие или отсутствие каждого отдельного психологического фактора и затем, суммируя результат, можно получить количественную характеристику исследуемого явления и определить группу риска изучаемого подростка. После такого анализа будет гораздо легче наметить основные направления профилактической работы.

Приложение 3

Ликбез для родителей или как понять подростка

Ранняя профилактика наркомании должна начинаться в семье. Профилактика наркотизации в семье предполагает умение родителями дать убедительный ответ на вопросы Ваших детей. А главной профилактической мерой должно стать знание правды о последствиях употребления наркотиков.

Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам внимательно прочитать собранные материалы, и не просто прочитать, а задуматься над приведенными ситуациями и произвести анализ наблюдения за своими детьми.

ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАРКОТИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Что же такое наркомания ? Болезнь, порок или деградация личности ? Ответ - и первое, и второе, и третье. *Наркомания* - это тотальное поражение психики и практически всех систем организма. Постепенно (и зачастую, довольно быстро) наркозависимый теряет все: друзей, родных, профессию, здоровье. Остается одно - зависимость от наркотика.

Основные причины, способствующие наркотизации именно несовершеннолетних:

- социальные факторы (в том числе микро-социальные);
- психологические факторы;
- биологические факторы.

К социальным факторам относят особенности современной социально-политической и экономической ситуации в стране, доступность нарковещества, «моду» на него, интерес, стремление отведать запретный плод, скука, степень грозящей ответственности, влияние группы сверстников, употребляющих наркотики, огромное влияние средств массовой информации, а

также семейные условия, в которых проживает Ваш ребенок.

Психологические факторы: привлекательность возникающих ощущений от употребления наркотических средств, несформированность навыков адаптации ребенка в образовательной среде, неудовлетворенность социальными условиями жизни (в семье, колледже, в общении со сверстниками). Одним из важных психологических факторов являются особенности характера Вашего ребенка: гипертимность, т.е. авантюрные, не выносящие поставленных рамок подростков, а также циклоидные (с проявлением маниакально-депрессивного психоза в легкой форме), лабильные (неустойчивые) и эпилептоидные - со злобно-тоскливым, весьма неустойчивым типом характера и психопатией.

Биологические факторы: индивидуальная устойчивость к данному наркотику; наследственная предрасположенность к употреблению психоактивных веществ, а также генетические особенности организма, именно: нехватка ферментов и витаминов, нарушение обмена веществ (приобретенное или врожденное), эндокринные нарушения, органическое поражение головного мозга.

Не забывайте и про возрастные психологические особенности подросткового периода (склонность к подражательству, подчиняем ость, повышенная внушаемость, слабость воли и др.), ускоряющие формирование желания употреблять наркотические средства.

В приведенной ниже таблице представлены факторы, способствующие наркотизации представителей молодого поколения:

ПОРТРЕТ ПОДРОСТКА, УПОТРЕБЛЯЮЩЕГО НАРКОТИКИ

По своему психологическому тонусу он развинчен, не способен к длительному волевому усилию, не в состоянии более

или менее долго фиксировать свое внимание, заняться всерьез каким-либо одним предметом, к которому им же раньше был проявл-ен интерес. В результате приема наркотиков интересы наркоманов, как правило, обеднены и ограничиваются удовлетворением возникающих влечений в области низших эмоций. Ранняя наркотизация нарушает процесс гармонического развития личности, отрицательно сказывается на физическом, психическом и интеллектуальном здоровье подростков. У них значительно замедляется темп умственных операций. Падает уровень моральных норм, снижается нравственность. Характерны бедность эмоций, высокая внушаемость, отсутствие творческих способностей. Формируется потребительская психология, общая эгоцентрическая ориентация. Наркотики оказывают неблагоприятное воздействие на половую сферу подростка, понижая потенцию, а иногда вызывают непомерное усиление полового чувства, что чаще всего проявляется в половой распущенности.

Все эти явления происходят параллельно с дезадаптацией и аморализацией подростка, поэтому он часто оказывается не только субъектом, но и объектом противоправного поведения.

Чем раньше Вы обнаружите у Вашего ребенка признаки его причастности к потреблению наркотиков, тем больше надежды на его избавление от них. Поэтому необходимо располагать сведениями о «портрете» молодого наркомана.

ИНДИКАТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

Для того чтобы определить, употребляет ли Ваш ребенок наркотики, необходимо знать общие признаки наркотического опьянения, позволяющие предположить систематическое употребление наркотических веществ.

- *Физиологические изменения:*

• внешний вид и поведение подростка, принимающего наркотические средства, напоминает состояние алкогольного

опьянения, но отсутствует запах алкоголя изо рта вообще или слабый запах, несоответствующий состоянию;

- изменение сознания: сужение, искажение, помрачение, дезориентация в пространстве и времени, возникновение галлюцинаций;
- изменение настроения: настроение, несоответствующее данной ситуации: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, быстрая немотивированная смена эмоциональных состояний;
- изменение оттенков кожных покровов: бледность лица и всего тела, либо, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища, мраморность, блеск глаз, сильно суженные или сильно расширенные зрачки со слабой реакцией на свет, которую можно заметить даже непрофессиональным взглядом;
- изменение слюноотделения: сухость губ, осиплость голоса, сухость во рту вследствие пониженного слюноотделения или, наоборот, выраженное слюноотделение;
- частый кашель, резко повышенный аппетит или его полное отсутствие, человека «тянет» на сладкое;
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, театральность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи («каша во рту»);
- снижается память и внимание, человеку все труднее выполнять привычную работу;
- насторожить должны часто возникающие и неожиданно проходящие состояния, напоминающие простуду, возможно с тошнотой, рвотой и поносом.

Будьте внимательны!!! Физиологические изменения в Вашем ребенке могут говорить как о его нездоровье, так и о наркозависимости. В любом случае, Ваш ребенок нуждается в Вашей помощи, понимании и участии!

Поводом серьезно задуматься, употребляет ли Ваш ребенок наркотики, является критическая сумма тревожных проявлений:

- *изменения в психоэмоциональной сфере Вашего ребенка:*
  - внезапные общие перемены в поведении ребенка;
  - резкие перепады настроения в короткий промежуток времени;
  - стремление к немедленному удовлетворению своих желаний;
  - ограниченное, одностороннее отношение к проблемам и их разрешению;
  - эмоциональная заторможенность.
- *изменения отношений в Вашей семье:*
  - конфронтация с родителями, ломка семейных устоев;
  - отказ обсуждать с Вами свои проблемы;
  - полный отказ от общения с Вами;
  - разрастание конфликтов.
- *потеря желаний у Вашего ребенка:*
  - падение интереса к учебе и приобретению новых знаний;
  - равнодушие к школьным предметам, спорту и прежним увлечениям.
- *низкая самооценка:*
  - проявление чувства безнадежности и беспомощности;
  - ощущение себя виноватым;
  - частое состояние печали, чувство ущербности, обиды и страха;
  - ощущение собственной неполноценности;
  - усиливающаяся неуверенность в себе;
  - социальная изолированность и обособленность.
- *игнорирование, отказ:*
  - обвинение других в собственных безответственных действиях и поступках;
  - разговоры о вредных привычках у взрослых;
  - оправдание неблаговидных поступков сверстников, выгораживание молодежи как таковой в ее асоциальных проявлениях.
- *опоздания:*

- систематическое опоздание в школу и на занятия;

- все более поздние возвращения домой;

- потеря чувства времени.

• *безрассудство, равнодушие к опасности:*

- все возрастающая склонность к риску и поиск сильных нервных потрясений;

- усиливающаяся импульсивность;

- преувеличенная самоуверенность.

• *враждебность, ожесточенность к другим:*

- возрастает вызывающее неповиновение правилам и распоряжениям;

- растет враждебность и угрожающий вызов в поведении;

- дети действиями и словесно выражают себя грубо и оскорбительно;

- в гневе способны крушить и ломать домашнее имущество;

- могут сознательно нанести себе увечье.

Изменение в привычках и образе жизни подростка

Подростки, употребляющие наркотики, становятся хорошими актерами, они всегда смогут убедить вас, что никакой проблемы не существует. Поэтому необходимо проследить, не изменился ли образ жизни и привычки Вашего ребенка.

• *необъяснимые отлучки:*

- регулярные опоздания домой;

- привычка подолгу отсиживаться в своей комнате;

- частые отлучки из дома на короткое время.

• *домашние обязанности:*

- домашние обязанности больше не выполняются;

- дети забывают или отказываются принимать участие в домашних праздниках.

• *дружба, популярность:*

- ваши дети могут стать неожиданно очень популярными;

- чрезмерная хвастливость;
- беспорядочные связи.

- *сон как показатель перемен:*
  - сон приобретает рассеянный характер;
  - подростки часто спят днем и бодрствуют ночью.
- *воровство, утаивание:*
  - кражи и распродажа домашнего имущества;
  - постоянное утаивание личного имущества;
  - з дома пропадают лекарства и алкоголь.
- *личная комната ребенка:*
  - комната часто проветривается, в ней постоянно работает вентилятор;
  - признаки постоянного использования благовонного воскурения, освежителей воздуха, освежителей дыхания, духов и одеколона;
  - стараются не впускать никого к себе в комнату;
  - один из ящиков стола постоянно заперт.

Наркологи предлагают родителям тест для определения вероятной предрасположенности подростка к потреблению наркотиков.

Вопросы, теста:

1. Низкая устойчивость к физическим перегрузкам и стрессам.
2. Неуверенность в себе, низкая самооценка.
3. Трудности в общении со сверстниками на улице.
4. Тревожность, напряженность в общении в школе или колледже.
5. Стремление к получению новых ощущений, удовольствия, причем как можно быстрее и любым путем.
6. Избыточная зависимость от друзей, легкая подчиняемость мнению знакомых, некритическая готовность подражать образу жизни приятеля,
7. Отклонения в поведении, вызванные травмами мозга,

инфекциями либо врожденными заболеваниями, в том числе связанные с мозговой патологией.

8. Непереносимость конфликтов, стремление уйти в иллюзорныймир благополучия.

9. Отягощенная наследственность - заболевание отца (матери) наркоманией.

За каждый положительный ответ на вопросы 1,2,3,4 начислите по 5 очков. За ответ «да» на любой из вопросов 6,8 - по десять очков, а на вопросы 5,7,9 - по пятнадцать очков. За отрицательные ответы - 0 очков.

Сумма менее 15 очков означает, что несовершеннолетний в «группу риска» не входит.

От 15 до 30 очков - средняя вероятность вхождения в «группу риска», требующая повышенного внимания к поведению подростка.

При результате свыше 30 очков следует незамедлительно посоветоваться с педагогом, врачом, работником подразделения милиции по предупреждению правонарушений несовершеннолетними.

Приложение 4

Социально-психологический тренинг
«Как научить говорить «Нет!»»

Почему люди принимают наркотики?

Обсуждение в группе: «Настроение»
(10 минут)

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки в учебной группе колледжа.

Содержание: обучающимся предлагается высказать предположение, какое у соседа слева сегодня настроение.

Мозговой штурм:
«Почему люди ,,применяют наркотики»
(10 минут)

Цель: выявление причин применения наркотиков.

Содержание: участникам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять наркотики. Участники записывают варианты ответов в свою рабочую тетрадь. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: человек употребляет наркотики потому, что эти вещества помогают ему:

Причины употребления наркотических средств
Снимать барьеры в общении
Удовлетворять своё любопытство
Снимать напряжение и тревожность
Стимулировать активность
Следовать принятой традиции
Приобретать новый опыт и др.

Заметки для ведущего: подросткам показывается необходимость применения наркотических средств в медицине. Наркоз необходим при операциях, чтобы снизить болевые ощущения больного. Онкологическим больным также нужны препараты для снижения боли, так как их страдания нестерпимы.

В конце подводится итог и делается обобщение, задаётся вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т.п.

Упражнение «Чувства»
(15 минут)

Цель: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Содержание: Участникам предлагается: «Вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном или наркотическом опьянения. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком».

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе записывают в рабочую тетрадь участника тренинга те

чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможные варианты:

	Чувства		Чувства
	Раздражение		Сочувствие
	Возмущение		Интерес
	Жалость		Возмущение
	Обида		Отвращение
	Презрение		Понимание
	Недоверие		Сожаление
	Вина		Уважение
	Ответственность и		Досада и др.

Обсуждение.

Мозговой штурм:
«Зачем люди употребляют наркотики?»
(15 минут)

Цель: помощь в осознании подростками альтернативных приёмов выхода из проблемных ситуаций.

Содержание: Участникам предлагается свободно высказаться по поводу причин, которые заставляют молодых людей принимать наркотические средства. Каждый участник фиксирует, по мере поступления, ответы в рабочую тетрадь участника тренинга. Ведущий поощряет к активности всех подростков. Примерные варианты ответов могут выглядеть так:

Человек употребляет наркотики потому, что они помогают ему:

- снимать барьеры в общении;
- удовлетворять своё любопытство;
- снимать напряжение и тревожность;
- стимулировать активность;
- следовать принятой в группе подростков традиции;

- для приобретения нового опыта;
- чтобы друзья не подумали, что мне «слабо».

В конце подводится итог и делается обобщение, задаётся вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия.

Заметки для ведущего: В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. К примеру, человек употребляет наркотик, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, разговора с другом и т.п. Необходимо указать, что в колледже функционирует психологическая служба, куда можно обратиться со своими проблемами, где гарантируется соблюдение конфиденциальности.

Групповая дискуссия:«Что люди приобретают и что теряют от применения наркотика»
(10 минут)

Цель: выявление потерь при применении наркотиков.

Содержание: участникам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с применением наркотиков. Списки обсуждаются. Необходимо вывести на то, что, испытывая короткий «кайф», человек в конечном итоге теряет все, даже жизнь. Обсуждается, стоит ли этот «кайф» таких потерь.

Заметки для ведущего: очень важно, чтобы подростки поняли, что самое дорогое у человека - это его жизнь. Можно показать это наглядно. Например: потерял деньги, но ты продолжаешь жить без этих средств, находишь, от чего можно отказаться. От тебя ушел любимый человек, ты переживаешь, но продолжаешь жить. Твоя жизнь кончилась - тебя больше нет и не будет никогда.

Упражнение: «Учимся говорить «НЕТ»
(10 минут)

Цель; формирование навыков аргументированного отказа.

Содержание: каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «НЕТ», при этом обосновав свой отказ.

После того, как упражнение закончится, необходимо спросить у подростков, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит, (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность нас удовлетворит признание наших способностей. В этих случаях мы попадаем под влияние.

Заметки для ведущего: Необходимо предупредить ребят, что просьба должна носить неоскорбляющий характер.

Заключительная часть занятия
(10 минут)

Заканчивая встречу, ведущий передаёт диктофон обучающимся колледжа по кругу или записывает высказывания подростков в тетрадь и просит подростков оценить занятие, продолжая фразу: «Сегодня я научился(лась)...». Два-три желающих остаются для подведения итогов.

«К чему ведёт проба наркотика?»

Обсуждение в группе: «Что происходило в последние дни»
(10 минут)

Цель: анализ изменений в поведении обучающихся.

Содержание: В группе обсуждается, сталкивались ли

участники с ситуациями принуждения в последние дни, что происходило, каков исход, помогли ли им знания, полученные на предыдущем занятии, достойно разрешить ситуацию.

Заметки для ведущего: необходимо спросить участников, когда они со стороны наблюдали ситуацию принуждения, хотелось ли им вмешаться.

Упражнение: «Учимся противостоять влиянию»
(20 минут)

Цель: развитие умения противостоять влиянию со стороны.

Содержание: подросткам предлагается открыть рабочую тетрадь участника тренинга и ответить на вопросы с дальнейшим их обсуждением: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие- либо действия, изменяющие ход ситуации.

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т.д. Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию, и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Составляется план безопасности. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью - это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к педагогам колледжа, в органы милиции, телефоны доверия.

Заметки для ведущего: У некоторых подростков, возможно, уже был опыт обращения за помощью с

отрицательным исходом для них самих. В этом случае нужно сказать обучающимся, что каждый человек имеет право на ошибку, но не нужно думать обо всех людях, что они в каждом случае обращения за помощью оттолкнут, откажут или осмеют. Лучше обращаться за помощью не к посторонним, а в правоохранительные органы, там работают профессионалы, и они знают, как помочь.

«Учимся решать проблемы»

Упражнение: «Решение проблем»
(40 минут)

Цели: изучение различных способов решения проблем. Знакомство с опытом других по преодолению проблем.

Материалы: рабочая тетрадь участника тренинга, авторучки.

Содержание: каждый человек в своей жизни сталкивается с проблемами. Участникам занятия предлагается открыть рабочую тетрадь участника тренинга и заполнить таблицу с перечислением проблем с которыми они сталкивались в своей жизни, и способов их решения с дальнейшим обсуждением их в малых группах от 3 до 5 человек. В результате в тетрадь заносятся самые распространённые проблемы подростков и наиболее эффективные способы их решения.

Заметки для ведущего: подготовить к следующей встрече результаты работы малых групп в виде раздаточных материалов.

Упражнение: «За кругом»
(10 минут)

Цель: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Содержание: нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг, один оказывается за кругом.

Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг.

Продолжительность игры: 10 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми, и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.)

Зачетки для ведущего: Дискриминация, как ущемление прав меньшинства, достаточно широко распространена в нашем обществе. Причем, в случае с наркозависимостью дискриминируемыми могут быть как те, кто употребляет наркотик, так и те, кто находится рядом с наркоманами. Важно понять, что, ущемляя права меньшинства, (например, пытаясь решить проблему наркомании только карательными методами), мы чаще всего лишь усиливаем напряженность, отчуждение, еще больше осложняем ситуацию. Кстати, это упражнение может продемонстрировать и противоположный пример; как, руководствуясь естественными человеческими чувствами, участники группы оказывают помощь тем, кто оказался за кругом.

Упражнение: «Ответственность»

(10 минут)

Цель: помочь подросткам почувствовать, что означает чувство ответственности, за себя или за других.

Содержание: участникам предлагается открыть рабочую тетрадь участника тренинга, где напечатаны незаконченные предложения. Их необходимо закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается время для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает...
- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые...
- Безответственные люди - это...
- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня- это…
- Ответственного человека я узнаю по...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- Я побоялся бы нести ответственность за...
- Быть ответственным по отношению к самому себе - это...
- Я несу ответственность за...

Далее проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим».

Приложение 5

Пять способов сказать наркотикам «Нет»!»

- Я в «завязке»
- Ты что! У меня аллергия!
- Нет, я уже...
- Не сейчас
- Нет

Все должны знать, что:

Лжец тот, кто делит наркотики на «сильные» и «слабые», утверждая, что последние безвредны

Первая доза наркотика доставляет кратковременное удовольствие. Затем доза многократно возрастает - начинается привыкание

Наркотическая дурь лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и самоубийства

Ни запреты, ни свобода потребления наркотиков от заболевания наркоманией не спасают. Только сам человек не допустит его, если скажет наркотикам «НЕТ».

КАК РАСПОЗНАТЬ. НЕ ДАВЯТ ЛИ НА ВАС ВАШИ ДРУЗЬЯ

- Друзья подтрунивают над вами из-за того, что не колетесь.
- Вас больше не принимают в компанию только потому, что вы отказываетесь принимать наркотики вместе со всеми.
- Друзья осуждают вас за отказ, обвиняя в трусости.
- Друзья смотрят на вас свысока только потому, что они употребляют наркотики, а вы нет,
- Вас уверяют, что противоположный пол находит привлекательным наркотики.
- Вы начинаете принимать наркотики, лиши бы только

угодить друзьям.

- Вам кажется, что если вы откажетесь это делать, то вас перестанут любить.

Говоря о «дружеском нажиме», хочется заострить ваше внимание на одном любопытном моменте: возможно, вы даже не чувствуете, что на вас давят. Бывает и так: друзья вроде бы ничего не имеют против вашего отказа попробовать наркотики, а затем всем своим поведением демонстрируют недовольство. Иногда кажется, что лучше уж уступить и попробовать наркотики, лишь бы только друзья перестали считать вас скучным или недостаточно «продвинутым».

Возможно, вы испытываете искушение уступить уговорам друзей, чтобы снова влиться в компанию. С другой стороны, вы, возможно, думаете, что рискованное увлечение поможет вам выделиться среди сверстников, привлечь к себе всеобщее внимание или выдвинуться в лидеры. А может быть, наркотики ассоциируются у вас со взрослением и зрелостью. Или же вы считаете, что они избавят вас от излишней застенчивости и помогут обрести уверенность в себе.

Разумеется, вся беда в том, что наркотики не решат ни одной из ваших проблем. Они не прибавят вам ни зрелости, ни уверенности, на самом же деле вы добьетесь ровно обратного. Они приучат вас чувствовать, что без них вы - ничто, и жизнь без них - не жизнь.

Что касается давления со стороны сверстников, то стоит добавить: даже если ради дружбы вы готовы принимать наркотики, то это еще не доказывает, что вы настоящий друг. И если ваши друзья употребляют наркотики, то это не значит, что они взрослые, самостоятельные и «классные» ребята. Настоящие друзья не станут толкать вас на риск, даже если для них он давно уже стал обычным делом, Запомните: тот, кто действительно уверен в своих силах и правоте, не нуждается в подражателях. Нередко люди вынуждают других принимать наркотики, потому что боятся заниматься этим в одиночку.

ТИПИЧНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Одни люди твердо знают: они никогда и ни за что не станут пробовать ни запрещенные наркотики, ни любые другие вещества, потенциально опасные для здоровья, и действительно так поступают. Другие не сомневаются, что всегда сумеют устоять перед соблазном, но, когда приходит время, понимают: это не так-то просто. Хорошо, если вы уверены в себе, когда дело касается наркотиков, но излишняя самостоятельность может и навредить. Она заставляет вас думать: «раз я все прекрасно знаю и понимаю, значит, я застрахован от неприятностей», хотя на деле все может обернуться иначе. Более того, даже если вы знаете, почему люди становятся наркоманами, и считаете, что лично вам это не грозит, - не заблуждайтесь. Вопреки расхожему мнению, наркоманом может стать любой.

Со мной такого не случится.

Большинство тех, кто принимает наркотики, делает это ради удовольствия, наслушавшись от других, как это здорово и какие удивительные ощущения при этом возникают. Но ни один из них не думает о том, что дело может кончиться для него больницей или смертью. Все мы в повседневной суете забываем об опасностях и считаем себя неуязвимыми, наркоманы - не исключение. Не заблуждайтесь: если вы решили подружиться с наркоманами, то прежде узнайте, чем это опасно. Ни один человек, как бы осторожен он ни был, не застрахован от худшего. Помните, каждый считает, что с ним никогда ничего не случится. И, тем не менее, может случиться и действительно случается. Наркотики не выбирают.

Новичков приучают к наркотикам «барыги»

Вопреки распространенному мнению, большинство подростков знакомится с наркотиками через друзей, старших

сестер или братьев, а вовсе не через неизвестных торговцев на улицах. Более того, когда вас пытается приобщить к наркотикам тот, кто вам близок и симпатичен, отказать бывает гораздо сложнее. Конечно, если бы друзья придерживались открытой тактики, то есть «если ты не куришь, то нам не по пути», - в этом случае большинству из вас не составило бы сказать им свое «нет».

К сожалению, так не бывает. Часто подростки сами подпадают под чужое влияние, думая, что их не будут уважать, любить и принимать таким как есть, если они откажутся делать то, что привыкли делать их друзья.

Некоторые, как это ни странно, считают употребление наркотиков не только приятным, но и полезным занятием, и активно отстаивают свои странные взгляды. Иногда они приводят внешне убедительные доводы своей «правоты». Например, что «В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики....»

Поскольку отрицательное давление среды является мощным социальным фактором, на ранних этапах употребления наркотиков, особенно среди молодежи, многие профилактические программы направлены на обучение молодых людей так называемому «умению отказываться». Эти программы стремятся научить молодых людей умению противостоять давлению среды в типичных повседневных ситуациях, в которых они могут в любой момент оказаться. Например, на предложение попробовать наркотик будет уместно ответить: «Спасибо, не хочу», или перевести разговор на другую тему, или просто избегать таких ситуаций.

Очень важно знать о такой тактике поведения, чтобы суметь выбраться из любой неожиданной ситуации, в которой, в противном случае, подросток может растеряться. Умение отказаться - очень ценно, но оно эффективно лишь в том случае, если человек по-настоящему хочет сказать «нет». Однако при отсутствии крепкого основания и поддержки любящей семьи все эти знания оказываются бесполезными перед лицом негативного

натиска компании. Любовь и поддержка укрепляют молодого человека в решимости ответственно относиться к своей жизни и обществу. Молодые люди поймут, что их решения играют важную роль и имеют большой вес. Молодые люди должны быть уверены в себе: «Даже если всем все равно, разрешу эту проблему самостоятельно».

Иногда даже самый решительный отказ не помогает. Друзья продолжают убеждать вас в том, что вы неправы, уговаривая попробовать наркотики. Пусть нелегко, но даже в этом случае вам нужно непременно устоять и не поддаться чужому влиянию. И все-таки, запомните приведенные ниже советы, они вам пригодятся:

• Никто не заставит вас считать себя хуже сверстников, если вы в душе не согласны с этим. Ощущение собственного достоинства, уверенности и взрослости рождается внутри нас самих и нисколько не зависит от того, что мы пьем или принимаем, курим или нет.

• Скажите «нет» и не жалейте об этом. Мучительные переживания по поводу того, что и как вы сказали, и что подумали о вас другие, только вредят,

• Оказавшись единственным «трезвенником» компании, вы будете чувствовать себя неловко, затруднительно, но это только временная ситуация, которая пройдет, как проходят все трудные моменты.

• Не делайте хуже самому себе - не позволяйте воображению сгущать краски. Нелегко оказаться не таким как все, но из этого еще не следует, что друзья вас больше не любят.

• Удивительно, но факт: вас действительно никто не осуждает. Все ваши друзья настолько озабочены своими собственными проблемами и тем, как они выглядят в глазах окружающих, что им совсем не до вас.

• Побеседуйте начистоту с теми, кто пытается втянуть вас в опасные забавы. В конце концов, если наркотики -

такая замечательная штука, как говорят, то почему же все друзья все же нуждаются в вашем обществе? Если кто-то из друзей возмущен или огорчен вашим отказом, поинтересуйтесь у него:

- Почему ему так важно приобщить вас к наркотикам?
- Зачем он вынуждает других принимать их?
- - Почему его так задевает ваш отказ?

ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Организму нужны витамины, минеральные вещества для того, чтобы он нормально функционировал. А что делают токсины и наркотики, поступая в организм, с витаминами и минеральными веществами? Они их разрушают, уничтожают, и делают это молниеносно.

Роль витаминов и минеральных веществ

- *Витамин А* отвечает за зрение, за кожу, сокращает длительность заболеваний. Он необходим при лечении угрей, фурункулов, потливости.
- *Витамины группы В* отвечают за работу мозга, нервную систему, способствуют росту, улучшают зрение. Недостаток или отсутствие этих витаминов ведут к повышенной раздражительности, трудностям с концентрацией внимания, ухудшению памяти, болезням кожи, ночным судорогам, ухудшению структуры волос.
- *Витамин С* предохраняет от простудных и инфекционных заболеваний, предупреждает цингу, ускоряет заживление ран, уменьшает воздействие аллергенов. Увеличивает продолжительность жизни, давая возможность белкам клеток сцепляться друг с другом. Каждая выкуренная сигарета разрушает двадцать пять миллиграммов витамина С.
- *Витамин D* способствует хорошему усвоению

кальция, фосфора, необходимых для укрепления костей и зубов.

- *Железо* способствует росту, предупреждает усталость, лечит и предотвращает железодефицитную анемию.
- *Калий* защищает функции нервов и мышц, снабжает мозг кислородом, способствует ясности ума, снижает кровяное давление, повышает мышечный тонус. Нехватка калия приводит к эмоциональным и физическим стрессам.
- *Кальций* почти весь содержится в зубах и костях (от одного до полутора килограммов). За год 20% костного кальция у взрослого человека повторно усваивается и заменяется. (По мере распада старых костных клеток образуются новые). Кальций отвечает за крепкие зубы, поддерживает нормальный сердечный ритм, улучшает сон.

Как же чувствует себя человек, в организме которого витаминов и минеральных веществ становится все меньше и меньше? А ведь многие витамины могут действовать только в комплексе с другими.

Организм просто начинает быстро разрушаться. Из-за наркотиков организм перестает вырабатывать необходимые ферменты. Кроме того, организм без наркотиков уже не может функционировать. И когда они не поступают в организм, то человек сильно страдает. Наступает ломка - синдром лишения.

Что чувствует в этот момент наркоман? Болят суставы, просто выворачиваются, тянет мышцы, сопли текут «гужом», сильная головная боль - ощущение гриппа в тяжелой форме. Расстраивается желудок, понос. Совсем нет сил, даже встать с постели трудно, нет сна, аппетита. И самое страшное - это мысли.

Как вы думаете, какие мысли? О том, как быстрее достать наркотик, это само собой. Помимо этого, еще о том, что «крыша едет», и о самоубийстве, чтобы прекратить эти муки. Вот так проходят ломки. Наркотики, поступая в организм, его убивают,

Разум наркомана.

Наркотические вещества, различными путями поступая в организм, расходятся по всем органам и тканям, включая жировую. С кровью они разносятся по кровеносным сосудам, мелким и крупным. И по мелким кровеносным сосудам, таким как, капилляры, они доставляются ко всем тканям и отдаленным местам. Часть из них потом выводится с потом, мочой и калом, а часть остается.

Известно, что жир, как магнит, притягивает наркотические вещества и затем поглощает их. Некоторые ядовитые вещества очень плохо выводятся из организма, особенно если их много. Ведь ресурсы организма ограничены, он не может бесконечно увеличивать свою работоспособность. И получается, что наркотики накапливаются в жировой ткани и долгие годы не выводятся оттуда.

К шестнадцати годам можно превратиться в настоящий склад наркотиков. Для того, чтобы вам подняться на пятый этаж, нужна энергия. А откуда она берется? Расщепляется жир. А там наркотики, и они опять пошли в кровь. Вот почему вновь возникает желание принять наркотик.

Скажите, вы задумывались над тем, как вы мыслите?

Если вас попросить что-нибудь вспомнить, например, кошку, то каждый из вас вспомнит какую-то конкретную кошку, с которой знаком или просто видел когда-то. Значит, мы вытаскиваем из своей памяти нужную картинку и рассматриваем ее заново.

Разум человека фиксирует двадцать пять картинок в секунду. У каждого человека в течение жизни накопилось много таких картинок. Это наш банк данных. В них хранится вся информация, но, кроме того, в этих картинках фиксируется цвет, звук, запах, движения и эмоции.

Мозг - это на 85% жировая ткань. Можно предположить, что у наркомана в нем накопилось? Да, токсины, наркотики - яды. Ну, а если в мозге много накопилось ядов, то способность к

фиксированию картинок, то есть к запоминанию, исчезает. Поэтому или нужная картинка из памяти не появляется, или появляется совсем другая. Картинки затуманиваются, перемешиваются и путаются.

Такое происходит не только с наркоманами, но и с теми, кто долго принимал снотворные препараты, анальгетики или алкоголь. И мы жалуемся на память. Плохо воспринимаем звуки, цвета. Мы путаем даты и события, потому что картинки перемешались или исчезли.

Давайте посмотрим, что же происходит с разумом наркомана. Вы слышали о том, что наркоманы часто говорят невпопад, делают какие-то непонятные движения, ведут себя как ненормальные? Они, например, могут сидеть рядом с вами и разумно разговаривать. А потом вдруг говорить так, будто рядом с ними другой человек, называть вас другим именем и обсуждать что-то.

Сознание наркомана на самом деле находится в прошлом. Дело в том, что наркотики перемешивают и запутывают все картинки - и те, что он видел под кайфом, и более ранние, буквально все. И, беседуя с вами, наркоман видит картинку разговора с каким-то другим человеком и ведет себя соответственно этому, совершенно не контролируя свои действия.

Такие картинки всплывают также из фильмов, из воображения.

А представьте себе, что наркоман в таком состоянии идет по улице, и вдруг ему что-то кажется, ведь реальных предметов он в данный момент не осознает.

Он, например, не видит автобуса или трамвая. Вместо автобуса он может увидеть другой предмет, или автобус станет очень маленьким, как игрушечный. Он может себя в этот момент воспринимать по-другому.

Понимаете, какую опасность он представляет для самого себя и для окружающих?

Или он едет в метро в состоянии наркотического опьянения,

а в его памяти в этот момент всплыла картинка из «ужастика». И он будет вести себя в соответствии с той картинкой, то есть может убежать в страхе или наброситься с кулаками на сидящую рядом женщину, вообразив, что это опасный монстр.

С людьми, принимающими наркотики, именно это и происходит. Они разрушают свое тело и разум.

Может ли наркоман нормально учиться, заниматься спортом и, вообще, быть успешным человеком в таком состоянии?

ОБЩЕЕ ОБСУЖДЕНИЕ

На данном этапе объединяются результаты работы групп. Выделяется наиболее важное из прозвучавшего на занятии. Восприятие участниками информации, полученной в обсуждении в других группах.

Вопросы для обсуждения:

- Почему люди употребляют наркотики?
- Решают ли наркотики проблемы?
- Можно ли другим путем достичь удовольствия?
- В чем состоит опасность употребления наркотиков?
- Какой вред наносят наркотики организму?
- Следует ли позволять людям принимать наркотики?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Большинство молодых людей ратуют за свободу, но в чем суть свободы? Если в своих поступках человек идет против голоса совести, можно ли его назвать по настоящему свободным? Разве вам не случалось, поддавшись соблазну, приняться за дело, заведомо зная, что вы поступаете дурно? В такие моменты ваше поведение продиктовано совестью или обстоятельствами и средой? Можно ли назвать истинно свободным человека, который не может обуздать желаний собственной плоти? Разве наркоман свободный человек? А

человек, который хочет бросить наркотики, но не в силах этого сделать? Если мы не способны контролировать свои желания и отвечать за них, значит мы не свободны. По сути наркотики начинают диктовать свою волю. Кому мы доверим принимать правильные решения в своей жизни - своей совести или кокаину? Злоупотребление свободой рано или поздно приведет к ее потере. Нет свободы без ответственности. Конечно, каждый человек волен употреблять наркотики, но прежде, чем принять такое решение, важно рассмотреть все последствия, к которым данное решение может привести как в ближайшем, так и в далеком будущем.

Приложение 6

Жизнь без наркотиков - это здорово!

Вечер вопросов и ответов

Вечер вопросов и ответов является интересной формой работы с обучающимися по профилактике наркозависимости. Целью проведения данной антинаркотической работы является повышение информированности учащихся о развитии наркозависимости, формирования негативного отношения к вредным привычкам. Информация о дате проведения мероприятия, его тематика и содержание дается в виде красочного объявления в вестибюле, объявляется классными руководителями групп.

Заранее собираются вопросы для специалистов, принимающих участие в проведении вечера. Сделать это можно через преподавателя, но лучше предусмотреть сбор вопросов в специальный ящичек, расположенный рядом с объявлением о проведении вечера. Вопросы передаются специалистам не менее чем за два дня до начала мероприятия. Следует предусмотреть и раздачу спецлитературы (листовок, буклетов, памяток) участникам мероприятия.

Вечер вопросов и ответов можно проводить как для смешанной аудитории, так и для раздельной. Соответственно этому и готовится команда специалистов, принимающих в нем участие. На вечер, где участвуют только девушки, приглашаются нарколог, гинеколог, психолог, можно пригласить косметолога. Ведущий вечера должен дать краткую картину положения проблемы в данном районе. Каждый выступающий уделяет часть времени раскрытию темы с точки зрения своей специальности. На вечер вопросов и ответов для юношей можно пригласить нарколога, сексопатолога, это зависит от анализа собранных вопросов.

При смешанной аудитории участие принимают нарколог, представители комиссии по делам несовершеннолетних, венеролог. Ведущий объявляет о возможности задавать дополнительные вопросы либо устно, либо письменно. Для большей активизации аудитории желательно начать мероприятие с просмотра отдельных фрагментов видеофильмов, связанных с темой. Следует предусмотреть возможность общения специалистов с подростками в индивидуальной беседе.

Аукцион здоровья

Одной из форм работы по профилактике наркологической зависимости среди обучающихся считаются «аукционы здоровья». Мероприятие такого плана является формой повышения знаний подростков по данному разделу, проверкой эффективности всей работы по профилактике наркозависимости, по формированию здорового образа жизни.

Аукцион является подведением итогов всей работы, проводимой педагогами в течение учебного года, или определенного блока воспитательной работы.

Ведущая роль в аукционе принадлежит аудитории. Для проведения аукциона выбираются жюри, в которое должны войти врач-нарколог, преподаватели, члены молодежного актива. По форме проведения встреча строится по типу аукциона. С подачи ведущего в аудиторию задается вопрос. Отвечает первый поднявший руку (лучше эту роль отвести капитану, которого выбирают).

После ответа первой команды остальные дополняют. После этого один из членов жюри дополняет ответы, сообщая, таким образом, недостающую информацию. Аукцион может проходить в два этапа. На I этапе участие принимают все команды, во 2-й этап выходят только две команды для определения победителя аукциона. Для работы с аудиторией выбираются помощники из числа обучающихся, которые подают микрофон для ответа. На них

возлагается вручение жетонов за ответы, которые различаются по цвету соответственно полученным баллам. В конце аукциона жюри подводит итоги и вручает призы, желательно всем командам-участникам.

Конкурс сочинении

В результате проведения этой акции можно оценить уровень знаний учащихся о наркозависимости, выяснить отношение подростков к наркопотреблению, уточнить пути коррекции знаний и профилактики наркопотребления, создать негативное общественное мнение о наркозависимости. Обучающиеся, привлеченные к такой акции, должны хорошо понимать, что сочинения анонимны, для этого привлекаются независимые эксперты., поэтому эта акция не может проводиться в отдельной группе.

Очень важна информация, которую дает преподаватель обучающимся перед написанием сочинения. При информировании не рекомендуется углубляться в рассказ о наркотиках, способах их потребления, приготовления. После сбора сочинений начинается обработка сочинений и анализ полученных материалов.

Таким образом, все антинаркотические профилактические программы создают выигрышные ситуации для всех, кто в них вовлечен.

Приложение 7

Десять заповедей для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Ребенка нужно не только учить, но и стремиться его понять.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

НЕ НАВРЕДИ!!!

1.Пьянство или употребление наркотиков **не** должно считаться нормой.

2. Не предлагайте алкоголь и табак детям, **не** достигшим совершеннолетия.

3. Не финансируйте и не давайте детям разрешения на действия, которые нельзя проконтролировать.

4. Не ругайте и не наказывайте ребенка, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.

5. Не угрожайте ребенку.

6. Не ждите принудительных мер школы или представителей закона, которые помогут Вашим детям вернуться к нормальной жизни.

7. Не впадайте в уныние, если Ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы **не** опустили руки и обязательно пойдете дальше.

8. Не отчаивайтесь, «решив», что все кончено; помните, что безнадежных случаев **не** бывает.

Уважаемые родители, прежде всего необходимо посмотреть не только на поведение Вашего ребенка, но и на собственное поведение и отношение к нему. Поверьте, иногда полезно не только самим давать советы своим детям, но и прислушиваться к их мнению. Для чего? Чтобы сделать соответствующие выводы.

ЧТО СДЕЛАТЬ. ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК НЕ НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ

1. Не забывать о профилактике наркозависимости.

2. Прочитать и узнать о наркотиках все, что можно.

3. Изучить сигналы опасности, чтобы знать, как определить стадию наркозависимости.

4. Определить четкую позицию против любого вида наркомании.

5. Попытаться стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.

6. Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.

7. Установить правила, которым все в доме должны следовать.

8. Поощрять участие детей в интересных конструктивных начинаниях и делах.

9. Поддерживать в ребенке независимость и самоуважение.

10. Нести ответственность за своего ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям.

11. Поддерживать своих детей в желании приглашать в дом друзей.

12. Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.

13. Научиться слушать и слышать своих детей.

Уважаемые родители, будьте объективны сами к себе. Делаете ли Вы все то, что написано выше? Обращаете ли Вы внимание на эти проблемы? Не опоздали ли Вы? И что можно еще исправить...

ЧТО СДЕЛАТЬ. ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НАЧАЛ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ

Остановитесь, и прежде чем предпринимать что-либо, подумайте:

- Что вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь Вашим детям?
- Уверены ли Вы, что имеющиеся факты достоверны?
- Как Вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с детьми?

Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный «эксперимент»?

Если это случилось лишь раз, Вам, может быть, нужно просто поговорить со своим ребенком. Будьте внимательными, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите следующие основания необходимости отказа от употребления наркотиков:

- это незаконно и может привести к конфликту с законом;
- употребление наркотиков может повлиять на здоровье сейчас или в будущем;
- можно себе испортить репутацию в глазах потенциального работодателя и лишиться надежд на престижную и хорошо оплачиваемую работу.

Если ваш ребенок употребляет наркотики и это отражается на его поведении и даже на здоровье, то ни в коем случае не падайте духом, Вы можете предпринять следующие действия:

- Оказывайте поддержку подростку - для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства;
- Показывайте и говорите детям, что Вы их любите;
- Обратитесь за помощью к специалистам - для себя и Ваших детей
- Учитесь предвидеть последствия своих действий;
- Планируйте постепенные изменения в своей жизни и жизни Ваших детей.

Куда можно обратиться за советом и помощью:

МВД по Кабардино-Балкарской Республике:

Телефон доверия (8662) 49-50-62
Дежурная часть (8662) 40-49-10

Управление по контролю за оборотом наркотиков МВД по Кабардино-Балкарской Республике: (8662) 49-56-97

Подразделение по делам несовершеннолетних МВД по Кабардино-Балкарской Республике: (8662) 49-51-78

ГБУЗ «Республиканский клинический центр психиатрии и наркологии» Министерства здравоохранения Кабардино-Балкарской Республики: (8662) 73-08-12, 73-08-37