

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАОУ ДПО «КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Единые методические рекомендации по организации антинаркотической  
профилактической работы в образовательных организациях Калужской  
области

Калуга, 2014

Авторы составители:

Кислова О.Н. – начальник отдела профилактики девиантного поведения детей и подростков и оказания экстренной психологической помощи ГАОУ ДПО «Калужский государственный институт развития образования».

Павлыш Е.К. - методист отдела профилактики девиантного поведения детей и подростков и оказания экстренной психологической помощи ГАОУ ДПО «Калужский государственный институт развития образования».

Белякова К.А. – педагог-психолог отдела профилактики девиантного поведения детей и подростков и оказания экстренной психологической помощи ГАОУ ДПО «Калужский государственный институт развития образования».

Воронова В.Е. - педагог-психолог отдела профилактики девиантного поведения детей и подростков и оказания экстренной психологической помощи ГАОУ ДПО «Калужский государственный институт развития образования».

Настоящие методические рекомендации разработаны на основании решения рабочего совещания руководителей муниципальных органов управления образованием от 12.11.2014 г., в соответствии с Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде, утвержденной Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. Целью подготовки методических рекомендаций является оказание практической помощи педагогическим работникам образовательных организаций по организации антинаркотической профилактической работы.

Методические рекомендации адресованы руководителям, заместителям руководителей и педагогическим работникам образовательных организаций области. В рекомендациях даются ориентиры по организации профилактической работы педагогов, просветительской работе с родителями, содержатся методики и технологии организации деятельности, основанной на интерактивных методах проведения занятий.

## Содержание

1. Актуальность разработки методических рекомендаций по организации антинаркотической профилактической работы в образовательных организациях Калужской области.....	4
2. Цели и задачи профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде.....	5
3. Основные направления работы специалистов системы психолого-педагогического сопровождения по организации мероприятий антинаркотической направленности.....	7
4. Особенности организации профилактики употребления курительных смесей (спайсов) обучающимися в образовательных организациях.....	8
5. Рекомендации по проведению профилактического тренинга (8 часов) с обучающимися 13-18 лет.....	14
6. Список используемой литературы.....	35
7. Приложение. Единый перечень информационно-просветительских материалов, видеоматериалов рекомендуемых к использованию в образовательных организациях в работе по профилактике употребления ПАВ обучающимися.....	36

## **1. Актуальность разработки методических рекомендаций по организации антинаркотической профилактической работы в образовательных организациях Калужской области**

Актуальность разработки методических рекомендаций вызвана тем, что распространенность употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи на протяжении многих лет продолжает оставаться одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества, определяющих острую необходимость организации решительного и активного воспитания антинаркотической устойчивости обучающихся. Употребление ПАВ в России приняло беспрецедентные масштабы, причем это явление «молодеет» с каждым годом. Россия – одна из самых курящих стран в мире, а по вовлеченности в наркоманию уже догоняет самые неблагополучные, с точки зрения наркотизма, страны Запада.

В настоящее время употребление ПАВ стало одной из наиболее серьезных молодежных проблем и нашего региона. Серьезную озабоченность вызывает употребление подростками и молодежью курительных смесей («спайсов»). Причина в том, что у многих детей и подростков не сформированы жизненные навыки, которые позволяют эффективно адаптироваться к окружающим условиям и справляться с повседневными проблемами и стрессовыми ситуациями. Очень часто предоставленный сам себе подросток обращается к девиантным формам поведения, с помощью которых он пытается справиться с требованиями окружающей среды. Поэтому, помимо знаний и навыков, приобретаемых в школе, подросток нуждается в знаниях и навыках, позволяющих ему эффективно решать жизненные задачи (выбор профессии, поиск жизненного пути, приобретение друзей, создание семьи, поиск собственной идентичности). Полноценное развитие личности происходит в общении. Педагогам необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста деятельность, создав внутри нее атмосферу сотрудничества, взаимного доверия - детей друг с другом, детей и взрослого.

*Правовые основы организации антинаркотической профилактической работы в образовательных организациях Калужской области.*

- Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах" (статья 4, пункт 2) устанавливает, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирования деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду.
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" к органам и учреждениям системы профилактики отнесены органы управления образованием, которые разрабатывают и внедряют в практику

образовательных учреждений программы и методики, направленные на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, и образовательные учреждения, обеспечивающие выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении (в том числе употребляющих наркотики), и в пределах своей компетенции осуществляющих индивидуальную профилактическую работу с такими несовершеннолетними.

- В Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» внесены дополнения и изменения, согласно которых: к компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности, согласно пункта 15.1 части 3 статьи 28, относится организация социально-психологического тестирования обучающихся в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года №761 определяет в качестве мер, направленных на развитие воспитания и социализацию детей: обеспечение проведения комплексной профилактики негативных явлений в детской среде; обновление форм и методов борьбы с детской безнадзорностью, наркоманией, алкоголизмом, преступностью, проституцией; разработку эффективных механизмов профилактики девиантного поведения детей.
- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.) определяет систему образования одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ,

## **2. Цели и задачи профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде**

Одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ в Российской Федерации является система образования. Имеющийся у нее профессиональный, организационный ресурс, а также сфера ее социального влияния позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, прежде всего, несовершеннолетних и молодежи, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью и формирования здорового образа жизни в обществе.

В настоящее время при решении задач профилактики употребления ПАВ детьми и подростками в образовательной среде необходимо развитие

содержательных, научных, методических основ профилактической деятельности в соответствии с реалиями современного этапа развития общества.

**Цель** профилактики в образовательной среде – создание условий, способствующих развитию личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

**Задачами** являются:

- изменение ценностного отношения детей и подростков к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-подростковой популяции;

- сдерживание вовлечения детей и подростков в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений;

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, начавшему употреблять наркотики, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема наркотиков;

- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от “пробы” и приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков обучающимися.

**Организация профилактической работы в образовательной среде осуществляется на основе следующих принципов.**

**Принцип системности** определяет при реализации профилактической деятельности в образовательной среде организационно-методическое взаимодействие федеральных органов исполнительной власти и подведомственных им организаций, включенных в профилактику, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления и подведомственных им организаций, а также межпрофессиональное взаимодействие специалистов различных социальных практик (педагог, педагог - психолог, медицинский специалист и т.д.), имеющих единую цель, гибкую структуру и механизм обратной связи, которые позволяют корректировать текущие задачи и индикаторы эффективности комплексной деятельности.

**Принцип стратегической целостности** обуславливает для организаторов и активных участников профилактической деятельности на всех уровнях взаимодействия единую стратегию профилактической деятельности, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия.

**Принцип многоаспектности** профилактики основан на понимании употребления ПАВ как сложного социально-психологического явления, что обуславливает комплексное использование социальных, психологических и

личностно-ориентированных направлений и форм профилактической деятельности, охватывающих основные сферы социализации обучающихся, воспитанников образовательных организаций.

**Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности** определяет соответствие содержания и организации профилактики реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением ПАВ, в стране и регионе.

**Принцип динамичности** предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы, обеспечивающих возможность ее развития и усовершенствования с учетом достигнутых результатов.

**Принцип эффективного использования ресурсов участников профилактики** предполагает, что основная часть задач профилактической деятельности реализуется за счет уже имеющихся у социальных институтов содержательных, методических, профессиональных ресурсов.

**Принцип легитимности** определяет соответствие любых форм профилактической деятельности в образовательной среде законодательству страны.

### **3. Основные направления работы специалистов системы психолого-педагогического сопровождения по организации мероприятий антинаркотической направленности**

#### **1). С родителями:**

1.1. Предупреждение внутрисемейного вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, случаев эмоционального отвержения детей и жестокого обращения с ними, проводить разъяснительную работу среди родителей о последствиях употребления ПАВ

1.2. Обеспечение родителей знаниями, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми и подростками.

#### **2). С обучающимися:**

2.1. Проводить с обучающимися профилактические тренинги, направленные на формирование ценностного отношения к своему здоровью, устойчивого поведения в отношении потребления ПАВ.

2.2. Разработка и внедрение общешкольных антинаркотических мероприятий: тематические “круглые столы”, дискуссии и конференции; ролевые игры и спектакли по проблемам противодействия наркотикам и иным ПАВ.

2.3. Формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимости от ПАВ.

#### **3). С педагогами:**

3.1. Комплексная и системная организация учебно-воспитательного процесса обучающихся, обеспечивающая снижение употребления ПАВ через развитие социальных компетенций, формирование личностных качеств, повышающих их устойчивость к негативным психосоциальным воздействиям;

3.2. Интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательную, внеурочную работу (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей));

3.3. Тщательный отбор информации (с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте) и форм воздействия на детей и подростков для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;

3.4. Внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

3.5. Определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

3.6. Повышение профессиональных компетенций педагогов в вопросах организации профилактической работы (организация внутришкольных и межшкольных обучающих семинаров, внедрение обучающих программ-тренингов для специалистов образовательных организаций по методам и средствам предупреждения злоупотребления ПАВ в детско-подростковой среде).

#### **4. Особенности организации профилактики употребления курительных смесей (спайсов) обучающимися в образовательных организациях**

Профилактика употребления курительных смесей (спайсов) обучающимися является частью общей профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ). Все профилактические мероприятия, проводимые в рамках первичной профилактики употребления курительных смесей детьми и подростками, можно разделить на *специфические и неспецифические*.

Под *специфическими* мероприятиями понимают работу, в контексте которой имеется явное упоминание психоактивных веществ (например, информация о курительных смесях и последствиях их употребления). Под *неспецифическими* подразумевают мероприятия, которые явно не упоминают курительные смеси или другие психоактивные вещества, а направлены на гармоничное развитие личности, устойчивой к наркотическим соблазнам.

*Приоритет должен быть за неспецифическими профилактическими мероприятиями.* Сущность метода заключается в том, что при взаимодействии педагога с учащимися должны затрагиваться темы, не имеющие отношения к проблеме зависимости. При косвенном внушении в личности постепенно воспитывается антинаркотическое убеждение, которое



препятствует развитию зависимого поведения. Наиболее эффективен такой подход к детям с интактным характером представлений о ПАВ (не вовлеченных в эту проблематику и процесс), к детям, не имеющим опыта контакта с подростками, включенными в среду употребления ПАВ.

В случае необходимости проведения *специфических* мероприятий (при работе с группой риска, или с учащимися, замеченными в употреблении), нужно руководствоваться следующими положениями:

- Не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения курительных смесей (и других ПАВ), с тем, чтобы беседа не стала справочным материалом.

- При проведении бесед нецелесообразно рассказывать о курительных смесях и других ПАВ, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. тех, о которых подросток может никогда и не узнать.

- Исключать при необходимости описания клинической картины состояний, переживаемых под влиянием курительных смесей, использование позитивно воспринимаемых эпитетов, таких как «эйфория», «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства», «состояние особенного покоя», «ощущение всемогущества» и т.п.

- Исключить ссылки на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов и пр., употреблявших наркотики, даже если приводятся негативные последствия от их приема.

Многие темы об употреблении ПАВ, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми для детей, например, угроза возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождение неполноценных детей и пр. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя токсические вещества, дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь. Такая аргументация упирается в естественный барьер – недоформированность временной составляющей (восприятия перспективы своей жизни) самосознания подростка. Лучше делать акцент на обсуждении того, как отразится возможное приобщение к ПАВ на значимых для подростков факторах: внешности, спортивных достижениях, взаимоотношениях с окружающими и т.д., какие ограничения при выборе профессии это может наложить.

### **Требования к педагогам в контексте профилактики**

Классные руководители, учителя-предметники должны знать: виды психоактивных веществ, в том числе курительных смесей; причины употребления ПАВ детьми и подростками; последствия употребления ПАВ (биологические, социальные, психологические); этапы формирования

зависимости от ПАВ; факторы риска и факторы защиты; современные педагогические технологии профилактики зависимости несовершеннолетних; содержание и особенности работы с родителями зависимых подростков; признаки наркотического опьянения, тактику поведения педагога при подозрении на употребление ПАВ и при явном злоупотреблении ПАВ; адреса и телефоны организаций, куда могут обратиться за помощью родители и дети при возникновении проблем с ПАВ.

Учителя-предметники должны выявить потенциальные возможности в рамках своего предмета для обращения внимания учащихся на печальные последствия, вызванные присутствием в нашей жизни разного рода зависимостей. Данные факты должны косвенно (вплетаясь как сопутствующие основной теме урока) сообщаться детям. Не следует акцентироваться на них содержательно или в эмоциональной тональности сообщаемых учителем фактов. Особым потенциалом в деле профилактики обладают такие предметы как история, обществознание, биология, химия, литература и ОБЖ.

Необходимо специально фиксировать внимание на проблеме здоровья, потому что мотивация здоровья и здорового образа жизни несомненно является одним из ведущих превентивных факторов защиты от вовлечения в употребление ПАВ. Формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти не через нравоучения, а через организацию насыщенной положительными эмоциями двигательной активности, спортивных занятий, через привитие устойчивых гигиенических навыков, через тренинг коммуникативных навыков, чтобы создавать поддержку в среде сверстников.

#### **Тактика поведения педагога при возникновении подозрений в употреблении учащимися курительных смесей:**

1. Беседа с учащимся с целью прояснения причин изменения в его состоянии (забывчивость, сонливость, появившиеся трудности в обучении и т. п.). Требования к построению первой беседы: конфиденциальность, избегание репрессивной и осуждающей тактики, высказывание подозрений в употреблении наркотических веществ только при существовании уверенности в этом.

2. При неподтвержденности подозрений в употреблении в результате беседы родителей можно не информировать, но обязательно извиниться перед подростком.

3. При подтверждении подозрений или выявлении и в дальнейшем изменений в состоянии учащегося (продолжая соблюдать принцип конфиденциальности):

- убедить в целесообразности обращения за помощью к специалистам (психологу, наркологу);

- проинформировать учащегося об учреждениях, оказывающих помощь, их адресах, телефонах;

- провести беседу с родителями (цель: корректно сообщить о своих подозрениях, убедить в необходимости обращения за помощью к специалистам);

- предоставить учащимся и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме;

- помочь организовать индивидуальную встречу учащегося, его родителей со специалистом;

- указать на недопустимость появления в школе в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в употребление психоактивных веществ; предупредить, что в противном случае поставите в известность администрацию школы, которая, в свою очередь, будет действовать в установленном для такой ситуации порядке (информирование правоохранительных органов).

4. При подозрении на групповое потребление ПАВ провести беседы с родителями всех членов группы. В ряде случаев это целесообразно осуществить в виде собрания с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов.

Необходимо помнить, что необоснованные или нетактичные утверждения педагога о возможном употреблении подростком ПАВ могут стать поводом конфликта между учебным заведением и семьей подростка, вплоть до судебного разбирательства. Кроме того, утверждения, не имеющие достаточных оснований, могут оказаться серьезным психотравмирующим фактором и привести к психотравме у учащегося. Разглашение информации о проблемах несовершеннолетнего, связанных с употреблением ПАВ, приводит к полному прекращению продуктивного контакта с учителем и может подталкивать к дальнейшему употреблению.

#### **Тактика поведения педагога при реальном столкновении с употреблением учащимися курительных смесей или других ПАВ:**

В случае, когда состояние подростка может быть расценено как алкогольное или наркотическое опьянение, необходимо:

1. Удалить обучающегося из класса, отделить его от одноклассников.
2. Немедленно поставить в известность руководителей школы.
3. Срочно вызвать медицинского работника школы.
4. Известить о случившемся родителей (законных представителей).

5. Нецелесообразно немедленно проводить разбирательство о причинах и обстоятельствах употребления алкоголя или наркотиков. Собеседование с подростком по этому случаю следует провести после встречи с родителями и медицинским работником, т.е. после получения объективной информации о возможностях и путях коррекционного вмешательства.

6. При совершении подростком в наркотической интоксикации или алкогольном опьянении хулиганских действий, целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «Скорую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота. Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

- Вызвать «Скорую помощь».
- Повернуть на бок.
- Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
- Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
- При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание.

### **Работа с родителями по вопросам профилактики употребления ПАВ детьми и подростками**

Семья, родители, микросоциальное окружение - это очень важный участник профилактического процесса. Конфликтные ситуации, непонимание между детьми и родителями могут явиться причиной возникновения зависимостей у детей. Работа с родителями учащихся в контексте профилактики включает неспецифическую, общую работу, ориентированную на всех родителей, и специальную, ориентированную на родителей школьников группы риска.

Взаимодействуя с семьей в рамках неспецифических мероприятий, необходимо формулировать и решать широкие просветительские задачи: развитие у детей культуры здоровья; понимание особенностей развития ребенка в конкретном возрасте; развития эффективных способов общения «родитель-ребенок», смысл которых заключается в том, чтобы нарастить родительскую компетентность. Примерные задачи неспецифической работы с родителями:

- укрепление семейных ценностей и традиций,

- оптимизация детско-родительских отношений, предупреждение случаев эмоционального отвержения детей, жестокого обращения;
- просвещение родителей в вопросах возрастного развития детей, об особых задачах детско-взрослых отношений в подростковом возрасте (включая и темы профилактики злоупотребления ПАВ);
- формирование практических навыков конструктивного общения;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

При проведении специальных профилактических лекций-бесед по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними требуется сообщать родителям, какая информация о ПАВ может быть передана детям и подросткам, а какая – ни в коем случае. В беседах следует касаться признаков употребления ПАВ, способов диагностики и лечения при употреблении ПАВ, последствиях, в том числе правовых, употребления, службах помощи при подтверждении употребления ребенком ПАВ. Необходимо доносить до сознания родителей тезис о том, что тактика запугивания детей тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от их приема, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Необходимо избегать проведения информационных лекций. К более эффективным формам работы относятся "круглые столы", вечера вопросов и ответов, педагогический практикум, деловая игра, тренинг для родителей и др. На родительские собрания могут быть приглашены специалисты УФСКН России по Калужской области, медицинские работники, сотрудники ППМС центров и другие специалисты в области профилактики употребления ПАВ и формирования здорового образа жизни.

Необходимо сообщить о значимых для родителей признаках употребления детьми ПАВ:

1. Ребенок отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. Ваш ребенок в Вашем присутствии не разговаривает по телефону открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды», или уходит в другую комнату.

4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. Иногда, напротив, у ребенка появляются суммы денег, происхождение которых необъяснимо (в случае, если он вовлечен в распространение ПАВ).

8. Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

*Примерные темы родительских собраний в контексте профилактики:*

1. Роль родителей в выборе ребенком здорового образа жизни.
2. Современная наркоситуация от уровня Российской Федерации до уровня муниципальной территории и общеобразовательного учреждения.
3. Повышение ответственности родителей за воспитание детей как фактор защиты от наркотизации подрастающего поколения.
4. Создание условий в семье для формирования у детей личной ответственности за свое поведение.
5. Объединение усилий семьи и школы в деле по профилактике немедицинского потребления психоактивных веществ детьми и подростками, в том числе - курительных смесей.
6. Семейная профилактика употребления курительных смесей детьми.
7. Участие родителей в профилактической деятельности, поддержка родительской общественностью волонтерского молодежного движения.
8. Роль семьи в формировании психологического иммунитета к потреблению ПАВ у детей и подростков.

## **5. Рекомендации по проведению профилактического тренинга (8 часов) с обучающимися 13-18 лет**

При организации профилактической работы с обучающимися важно помнить, что преобладающая в большинстве случаев модель профилактики –

модель «запугивания», основанная на формировании представлений о негативных последствиях деструктивного поведения, показала свою несостоятельность в случае работы с подростковой аудиторией. Если дети дошкольного и младшего школьного возраста еще могут впечатляться пугающей информацией о последствиях алкоголизма, наркомании и табакокурения, то подростки:

1) Обладают возрастным негативизмом и протестными реакциями, когда любое «нет» перерастает в «да» под влиянием желания противостоять ограничениям.

2) Приобрели «иммунитет от пугалок» со стороны взрослых, поскольку получали от них в раннем детстве угрозы, которые не сбывались.

3) Не верят информации, получаемой от взрослых, которая часто подается в категоричной форме («все наркоманы быстро умирают» - а у него есть знакомый, который является наркоманом уже 14 лет, и рок-звезды не стесняются говорить в интервью, что в их жизни «это было»; «курение смертельно» - а подросток видит вокруг сотни курильщиков, которые живут; «алкоголь исключительно вреден» - а в интернете он находит информацию о пользе красного вина и пр.). Таким образом, у подростков появляется мнение, что взрослые преувеличивают, что взгляды взрослых устарели, не соответствуют действительности и т.д.

4) Личностная ценность здоровья у детей и подростков ещё недостаточно сформирована, они еще не осознают здоровье как обязательное условие для достижения жизненного успеха, самореализации, не могут прогнозировать возможные последствия своего поведения для здоровья. Если взрослые воспринимают знания о болезнях, страданиях и т.п. вполне предметно, как знакомые с несчастьями своей или чужой жизни, то для детей все это пока - нечто отвлеченное и далекое.

5) У детей и подростков "страшное" может вызывать повышенный интерес, быть привлекательным.

Следовательно, в работе с обучающимися 13-18 лет должна использоваться не «модель запугивания», а другие известные в мировой практике модели:

- «валеологическая» (формирование ценностного отношения к здоровью),

- «поведенческая» (формирование навыков безопасного поведения в ситуациях риска),

- «лично-ориентированная», позволяющая снизить риск зависимости за счет развития личностных свойств и качеств.

По мнению психологов и специалистов в области профилактики аддиктивного поведения, именно им следует отдавать предпочтение, а в методах профилактики - позитивным установкам, праву ребенка на информационную безопасность, избегая прямой демонстрации объекта зависимости. Целью "позитивной профилактики" является "воспитание нравственной, успешно социализированной личности, способной удовлетворять свои основные потребности, не прибегая к употреблению психоактивных веществ и другим формам асоциального и опасного для здоровья поведения".

Создатели профилактических программ, основанных на «поведенческой» модели, опираются на формы и средства формирования жизненных навыков. За рубежом имеют хорошую репутацию программы формирования жизненных навыков (ФЖН) — обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к ПАВ. Задачами таких программ являются:

- 1) способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
- 2) обучить детей и подростков методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
- 3) формировать у детей психосоциальные и психогигиенические навыки эффективного общения, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе в состояниях стресса;
- 4) сформировать установку на ведение здорового образа жизни;
- 5) повысить самооценку.

Данные программы представляют собой профилактические тренинги, в рамках используются интерактивные методы, которые помогают подросткам ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность. Занятия строятся таким образом, что каждый участник «проживает» различные ситуации, определяя свои способности к лидерству, к поддержке, к творчеству, умению отстаивать свои позиции, а также понимать и принимать другие – в открытом диалоге находить осознанный ответ на решение разнообразных проблем.

#### **Примерная программа профилактического тренинга**

*Программа рассчитана на 8 часов работы (1 час - 45 мин). Продолжительность одного занятия составляет 1,5 часа. Количество участников тренинга – группа 20-30 чел.*

*Цели профилактического тренинга – способствовать осознанию и усвоению обучающимися основных человеческих ценностей; обучить детей и подростков методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ; сформировать психосоциальные и*



психогигиенические навыки эффективного общения, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе в состояниях стресса.

*Занятия может проводить учитель, педагог-психолог, социальный педагог, воспитатель, волонтер. Занятия лучше проводить на классном часе или вместо какого-то урока (если кто-то из учителей заболел).*

### *Структура занятия*

1. Приветствие.

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу

Задача тренера – обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу.

2. Начало работы.

Цель - Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают). Продолжительность 5-10 мин.

Задача тренера - помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства.

3. Разминка. Предполагает подвижные игры продолжительностью 5-10 мин.

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность участников

4. Работа по заданной теме. Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.)

Цель – соответствует теме занятия

Задача тренера - дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации.

5. Разминка. Продолжительность 10-15 минут.

6. Работа по заданной теме. Продолжительность 25 минут.

7. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии

Задача тренера: обеспечить безопасность участников

8.Прощание.

Цель: обозначить конец занятия.

### **Ожидаемые результаты**

Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.

Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

### **Формы работы**

Групповая работа;

Тренинг поведения;  
Когнитивная модификация и терапия;  
Личностный тренинг;  
Дискуссии;  
Мозговые штурмы;  
Беседы;  
Лекции;  
Ролевые игры;  
Психогимнастика;  
Элементы психодрамы.

### **Показатели эффективности**

Уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами:

усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

наличие навыков противодействия наркотицирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;

развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

*В конце занятий целесообразно провести анкетирование обучающихся с целью мониторинга эффективности проведенной профилактической работы.*

### **Примерная анкета**

Участникам раздаются анкеты. На предложенные вопросы необходимо отвечать «да» или «нет».

1. Важно ли тебе быть здоровым?
2. Нравятся ли тебе люди, употребляющие спиртные напитки?
3. Если тебе предложат покурить «за компанию», сможешь ли ты отказаться?
4. Если друзья очень просят выпить с ними пиво перед уроками «для самовыражения», сможешь ли ты отказаться?
5. Если друзья предложат тебе что-то покурить, говоря, что это «реально поможет почувствовать себя счастливым», сможешь ли ты отказаться?
6. Если человек позволяет себе покурить, выпить в компании, может ли он остаться здоровым человеком?
7. Если человек «за компанию» может употребить «легкие наркотики», можно ли его назвать «здоровым»?

8. Как ты думаешь, сможешь ли ты добиться успеха в жизни, если не будешь заботиться о своем здоровье?

9. Оцени по 10 бальной шкале, насколько для тебя были полезны проведенные занятия, учитывая, 10 – максимально полезны, 0 – абсолютно никакой пользы.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Предложенная программа тренинга по формированию здорового жизненного стиля является примерной и в дальнейшем может быть расширена и дополнена.*

### **Примерные конспекты тренинговых занятий**

#### **Занятие № 1 Знакомство (Установление контакта).**

Цель: Установление контакта с учениками. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

*1. Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения

Методы: Представление тренера. Информация о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы.

Заметки для тренера: для эффективного начала работы можно сказать о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе.

*2. Разминка.* Продолжительность 5-10 минут.

Цель: Знакомство, сплочение группы.

Методы: упражнения «поиск общего», «знакомство по парам», «снежный ком»

Материалы для тренера:

Упражнение «поиск общего»

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс.

Упражнение «Снежный ком».

Каждый участник по кругу называет свое имя и имена всех участников, назвавших себя перед ним. Техника направлена на знакомство и сплочение группы.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 30 минут.

Цель: Демонстрация демократичного и безопасного стиля общения

Методы: Выработка правил групповой работы при помощи техники «мозговой штурм».

Оборудование: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: возможно предложение готовых правил работы.

Материалы для тренера:

"Мозговой штурм" - генерация альтернатив решения актуальной задачи. При «мозговом штурме» важно очень четкое соблюдение принципов демократичности

в общении. Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения, согласуя со следующими принципами.

Принцип «количество порождает качество». Данный принцип предполагает генерацию разнообразных вариантов решения проблемы. Необходимо предполагать самые различные, возможно и не подходящие варианты. Пусть некоторые из них кажутся смешными или глупыми, главное, чтобы их было как можно больше.

Принцип «отсроченного решения». Предусматривает понимание того, что окончательное решение будет принято ещё не сейчас. Поэтому можно рассматривать любые варианты. Следует подождать и все их обдумать спокойно без мысли о том, что это и есть единственное решение, которое будет принято.

*4. Разминка.* Продолжительность 10-15 минут.

Цель: организация совместного отдыха, снятие напряжения и барьеров в общении

Методы: любая не очень сложная подвижная игра.

Заметки для тренера: собственное участие в игре даст возможность группе быстрее преодолеть барьеры в общении.

Материалы для тренера:

Упражнение «дни рождения»

Участники молча строятся в линейку по принципу дат своего рождения.

Упражнение направлено на знакомство, сплочение.

*5. Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: Общая деятельность, выявление лидеров в группе, сбор материала для анализа атмосферы в группе.

Методы: «групповой рисунок».

Оборудование: ватман, фломастеры, магнитофон, музыкальные кассеты.

Заметки для тренера: важно вовлечь в процесс работы всех ребят.

Материалы для тренера:

Упражнение «групповой рисунок».

Участники по очереди подходят к листу ватмана и рисуют, стараясь создать общую композицию. Техника направлена на сплочение группы.

*6. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: овладение навыками открытого стиля общения, навыками разговора о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями от занятия.

Заметки для тренера: можно оказать помощь участникам и показать на собственном примере, как говорить о чувствах.

***Занятие №2 Понятие здоровой личности. Кто Я? Кто ты? Личная гигиена. Закаливание.***

Цель: Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию ценности каждой личности. Ощутить похожесть и

индивидуальность отдельных людей. Ознакомить с понятиями личной гигиены и закаливания.

*1. Начало работы.* Продолжительность 15 минут.

Цель: Обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия

Методы: обмен чувствами, 10 определений «Кто Я?», обсуждение и повторение правил.

Оборудование: бумага, ручки.

Материалы для тренера:

Упражнение «Кто Я?».

Участники пишут 10 определений, отвечающих на данный вопрос. Техника направлена на осознание и формирование Я-концепции, помогает разобраться в себе, дает возможность подросткам самопрезентироваться. Техника может вызвать бурные реакции участников - слезы, смех и т.п.

*2. Разминка.* Продолжительность 10 минут

Цель: Разрядка, сплочение, получение знаний и навыков о личной гигиене и закаливании.

Методы: «Я никогда не...», «Я регулярно...», «Я всегда...» закончить предложение на тему личной гигиены и закаливания.

Заметки для тренера: в качестве разминки можно использовать любую подвижную игру.

Материалы для тренера:

Упражнение «Я никогда не...», «Я регулярно...», «Я всегда...» закончить предложение на тему личной гигиены и закаливания.

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» или «Я регулярно...», «Я всегда...». Например - «Я никогда не мою руки», «Я всегда мою руки с мылом». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если согласны с утверждением.

Тренер заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности.

По окончании упражнения проводится дискуссия на тему личной гигиены и закаливания.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут

Цель: Осознание себя как ценной личности.

Методы: мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

Материалы: ватман, маркеры.

Заметки для тренера: важно следить за соблюдением правил мозгового штурма, главное из которых – признание ценности любого мнения.

*4. Разминка.* Продолжительность 10 минут

Цель: формирование позитивной «Я-концепции».

Методы: Рисунок «Что мне нравится в себе»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Заметки для тренера: важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности.

Материалы для тренера:

Рисунок «Что мне нравится в себе».

Рисунок на чистом листе на данную тему или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

*5. Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание собственных границ и права защищать свои границы

Методы: игра в границы «Скажи стоп!»

Заметки для тренера: собственное участие в игре необязательно.

Материалы для тренера:

Игра в границы «Скажи стоп».

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», тогда, когда, на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние. Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

*6. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, навык разговора о чувствах

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

Материалы для тренера:

Игра «путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача – «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

### ***Занятие №3 Чувства. Выражение чувств.***

Цель: Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния.

*1. Начало работы.* Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы, создание специфического климата, подтверждение уникальности каждого участника

Методы: Обмен чувствами, повторение правил.

*2. Разминка.* Продолжительность 5 минут

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Методы: упражнение «ассоциации».

Оборудование: мяч.

Материалы для тренера:

Упражнение «ассоциации».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и тот, у кого в руках оказывается мяч, называет любое слово. Тот, кому мяч был брошен заново, называет слово -

ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие ассоциативного мышления.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом - знакомство с собственным телом

Методы: упражнения- «чувства», «закрашивание контуров человечков», мозговой штурм: «Какие бывают чувства», обсуждение негативных и позитивных чувств.

Оборудование: мяч, пустые человечки, ватман и маркеры

Заметки для тренера: техники могут провоцировать глубокие интер- и интраперсональные процессы.

Материалы для тренера:

Упражнение «Чувства».

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый участник, у кого в руках мяч называет чувство. Тот, кому мяч достался заново, называет чувство - противоположное названному предыдущим участником. Техника направлена на знакомство участников, на развитие эмоциональной сферы.

Упражнение «закрашивание контуров человечков»

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Под медитативную музыку членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

*4.Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка, сплочение группы

Методы: «техника» перемигивания.

Материалы для тренера:

Упражнение «перемигивания».

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади, переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) «своего» сидящего. Упражнение направлено на разрядку, сплочение, проявление личных симпатий. В технике могут принять участие нечетное количество человек.

*5. Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: Осознание сложности процесса возникновения чувства и реагирования на него, навык внимательного отношения к внутреннему состоянию.

Методы: эмоциональная гимнастика с элементами медитации, построение «живых цепочек».

Заметки для тренера: Важно говорить о реальных состояниях.

Материалы для тренера:

«Эмоциональная гимнастика»

Участникам предлагается:

- походить как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;
- посидеть как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
- попрыгать как - кузнечик, кенгуру;
- нахмуриться как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец,
- улыбнуться как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться «как будто ты увидел чудо»;
- испугаться как - ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок на которого лает собака;
- позлиться как - ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

Упражнение «Построение живых цепочек»

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел-почувствовал-подумал-сделал»... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник за время игры успевает побыть водящим и «звеном живой цепочки».

*б. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: сплочение группы, разговор о чувствах.

Методы: завершающий обмен впечатлениями.

#### ***Занятие №4. Отношение к себе. Развитие и личностный рост. Ценность личности. Угрозы и опасности. Самозащита.***

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки, ценности личности. Рассмотрение различных ситуаций, несущих угрозу и опасности. Овладение навыками самозащиты.

*1. Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Методы: Обмен чувствами, техники «Имена- качества», заполнение листа «Как я сегодня себя чувствую».

Оборудование: листы бумаги.

Материалы для тренера:

Упражнение «Имена-качества».

Каждый участник называет какое-либо качество личности или свойство характера, начинающееся на первую букву собственного имени (например: Лариса - любовь, Сергей - скромность). Упражнение направлено на знакомство, создание



доброжелательной атмосферы, осознание себя как личности. Оно подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно  
Лист «Как я сегодня себя чувствую».

Участники делают записи по поводу своего самочувствия на чистом листе бумаги. Затем каждый из участников делится с группой написанной информацией. Проводится обсуждение.

2. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции

Методы: упражнение «Зоопарк».

Материалы для тренера:

Упражнение «зоопарк».

По предложению тренера все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Упражнение направлено на разрядку, проявление фантазии, выход энергии.

3. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 30 минут.

Цель: Формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Методы: Работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Оборудование: Бумага, фломастеры

Заметки для тренера: если группа готова, возможно использование техники «горячий стул».

Материалы для тренера:

«Мои особенности и преимущества».

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Техника помогает формированию позитивной самооценки, внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Упражнение «горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, остальные члены группы сообщают ему, с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения. Упражнение помогает участникам получить навык восприятия мнения окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Выполнение этого упражнения возможно только при достаточно высоком уровне безопасности в группе и способности участников говорить о своих переживаниях, не высказывая оценочных суждений. В упражнении могут участвовать от 10 –20 человек.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель: осознание собственного поведения.

Методы: упражнения «Эхо», «зеркало».

Материалы для тренера:

### Упражнение «Эхо»

Один человек что-либо говорит группе, стоящей напротив него. Группа повторяет его слова как эхо. При желании можно добавлять жесты.

### Упражнение «Зеркало»

Упражнения проводится в парах. Один человек повторяет движения другого. Затем происходит обмен ролями. Возможен вариант - вся группа повторяет движения одного человека. Количество участников может быть любым.

### 5. Работа по теме занятия. Продолжительность 20 минут.

Цель: Рассмотрение различных ситуаций, несущих угрозу и опасности. Овладение навыками самозащиты.

Методы: Рисунок 1 «Карта угроз и опасностей», Рисунок 2 «Способы самозащиты». Материалы: бумага (бланки), фломастеры.

Материалы для тренера:

После выполнения рисунков проводится их обсуждение в группе и разыгрывание ролевых сюжетов, представленных в рисунках.

### 6. Завершение работы. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык внимательного отношения к себе

Методы: медитация «Я - это Я», Обмен впечатлениями.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты со спокойной музыкой.

Материалы для тренера:

«Я - это я»

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (или самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой). Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое,

смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а). Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой). Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я –это Я, и Я –это замечательно.

***Занятие №5 Понятие зависимости от психоактивных веществ. Зависимость, как деструктивная форма защиты личности, как иллюзорный способ ухода от проблем. Профилактика употребления ПАВ.***

Цель: Обеспечение подростков объективной информацией о действии табака и алкоголя, формирование ответственного отношения к этой проблеме.

*1. Начало работы.* Продолжительность 5 минут.

Цель: Вхождение в атмосферу группы

Методы работы: Обмен чувствами

*2. Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: Переход к обсуждению серьезных проблем. Возможность увидеть, что у других есть похожие сложности.

Методы: Игра «Да - Нет», «Клубок».

Оборудование: клубок шерсти.

Материалы для тренера:

Упражнение «Да-нет»

Ведущий произносит утверждения, касающиеся темы табакокурения и употребления алкоголя, например - «Я не люблю, когда люди курят». Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным, например - «Употребление алкоголя разрушает организм». Примеры утверждений заранее раздаются участникам группы. Данное упражнение помогает сформировать здоровые установки в отношении употребления табака и алкоголя.

Упражнение «клубок»

Каждый из участников, держа в руках клубок ниток, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Упражнение направлено на осознание проблем, связанных с употреблением табака и алкоголя и возможности их преодоления. Тренеру следует задать тон серьезного разговора. В результате упражнения могут возникнуть глубокие переживания.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 35 минут.

Цель: знакомство с объективной информацией о действии психоактивных веществ

Методы: мозговой штурм «Зачем люди употребляют психоактивные вещества».  
Лекция – беседа (см. материалы для тренера).

Заметки для ведущего: имеет смысл задать тон серьезного и открытого разговора своим примером.

Материалы для тренера:

План лекции - беседы «Проблемы злоупотребления психоактивными веществами»

1. Что такое зависимость от психоактивных веществ.

-Что дает людям употребление наркотических веществ?

-Каковы последствия употребления?

-Какие вещества вызывают развитие зависимости?

-Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

2. Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

- Биологические предпосылки возникновения зависимости.

Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

3. Психологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Психологические предпосылки начала употребления психоактивных веществ (низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, закрепощенность, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих и т. д.)

-Психологическая зависимость, механизмы ее развития.

-Психологические проявления зависимости от психоактивных веществ (усиление негативных чувств, отрицание наличия проблемы, изоляция и т.д.)

4. Социальный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Социальные предпосылки употребления психоактивных веществ (высокий уровень социальной проблематичности общества, экономическая выгода от продажи наркотиков, трудности в общении, культурная приемлемость употребления некоторых веществ, неумение противостоять давлению общества и т.д.)

-Проявление зависимости от психоактивных веществ на социальном уровне (криминальный путь, изоляция, вращение в социальной среде, где принято употребление, зависимость как семейное заболевание и т.д.)

5. Духовный аспект зависимости от психоактивных веществ.

-Что такое духовность (потребность каждого человека - чувствовать себя духовным, чувствовать, что его жизнь это часть чего-то большего, что он приобщен к мировой культуре, искусству, нравственности и т.д.)

-Психоактивные вещества – ложная и разрушительная возможность заполнения духовного вакуума.

6. Возможность выздоровления.

-Признание наличия проблемы.

-Обращение за помощью.

-Выздоровления должно касаться всех четырех аспектов заболевания.

7. Ответственность подростка за собственное употребление психоактивных веществ.

-Кому выгодно употребление подростками наркотиков и алкоголя.

-Какие существуют способы для приобщения подростка к употреблению.

-Способы противостояния давлению сверстников и распространителей.

Тренер должен иметь четкое представление об основных понятиях данной темы.

4. *Разминка*. Продолжительность 10 минут.

Цель: Разрядка, взаимовыручка.

Методы: Игра «Салки –обнималки»

Материалы для тренера

Игра «Салки –обнималки»

Ведущий объясняет, что водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. В игре могут принимать участие 6 – 30 человек.

5. *Работа по теме занятия*. Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание собственной роли и ответственности в отношениях с психоактивными веществами.

Методы: Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами»

Оборудование: бумага, ручки

Материалы для тренера:

Деловая игра «Предотвращение употребления психоактивными веществами».

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознании степени своего участия в решении проблемы.

Обязательно соблюдение правил проведения мозгового штурма - см. занятие № 2

6. *Завершение работы*. Продолжительность 10 минут.

Цель: Навык разговора о чувствах.

Методы: обмен впечатлениями

***Занятие №6 Понятие насилия и право защищать свои границы. Групповое давление. Безопасность собственных действий и предотвращение опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах.***

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя, противостоять давлению группы, предотвращать опасные ситуации.

1. *Начало работы*. Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами, любая активность с именами и настроениями

2. *Разминка*. Продолжительность 15 минут.

Цель: опыт ответственности и доверия.

Методы: упражнение «слепец-поводырь».

Оборудование: носовые платки.

Материалы для тренера:

Упражнение «слепец-поводырь».

Группа разбивается на пары. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другую сторону помещения, в котором проводится тренинг, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Упражнение направлено на получение опыта ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут испытывать различную степень доверия к членам группы.

### 3. Работа по теме

Игра в границы - «Стоп», «Нет»

Задача: Осознание собственных границ

Примечание: Желательно сравнить с ощущениями от такого же упражнения на занятии №2

### 4. Разминка. Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Птицы, блохи, пауки».

Группа делится на две команды. Члены каждой команды «в тайне от членов другой» решает, кем она будет - «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Упражнение направлено на разрядку, концентрацию внимания. Для игры необходимо просторное помещение.

### 5. Работа по теме занятия. Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание собственной роли, занимаемой в ситуациях давления группы.

Методы: ролевая игра - давление группы. Обсуждение происходящего с человеком в ситуациях давления.

Заметки для тренера: тренер предлагает группе разыграть какую-либо ситуацию, связанную с употреблением психоактивных веществ. Например, вечеринка, где предлагают алкоголь или наркотик. Кто-то из ребят не хочет употреблять алкоголь или наркотик, группа оказывает на него давление. Затем проводится обсуждение.

Упражнения «Мифы»

Материалы: таблички с надписями «да» и «нет». Подросткам зачитываются спорные утверждения (мифы), касающиеся темы «Наркотики». Те, кто согласен с утверждением, подходит к табличке с надписью «да», те, кто не согласен – к табличке с надписью «нет». Каждый участник должен объяснить свою позицию.

После обсуждения ведущие разъясняют спорные моменты.

Ассоциации на тему «Наркотики»

Участников группы по кругу просят назвать по одной ассоциации на тему «Наркотики».

#### Упражнение «Отказ»

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из трех ситуаций:

- одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,
- одноклассник (сосед) просит оставить какие-то вещи,
- одноклассник (сосед) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

Задание подгруппам: в течении 10 минут придумать как можно больше способов отказа в этой ситуации. После этого каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

При обсуждении анализируются стили отказа и способы отказа. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

*6. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: навык получения медитативного опыта.

Методы: медитация, обмен чувствами.

Оборудование: магнитофон, аудио кассеты с медитативной музыкой.

Заметки для тренера: можно выбрать любой вариант медитации.

### ***Занятие № 7 Понятие стресса и проблем-разрешающего поведения.***

#### ***Личностные кризисы.***

Цель: Ознакомление с процессом разрешения проблем и его этапами.

*1. Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: обмен чувствами.

*2. Разминка.* Продолжительность 20 минут.

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Методы: упражнение «Преодолей препятствие».

Материалы для тренера:

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо

мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение. Лучше если, играют от 7-10 участников, иначе преодоление может затянуться.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: Осознание ответственности собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом.

Методы: дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями», Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы и то, как подростки вели себя в этих ситуациях.

Заметки для ведущего: можно задать конкретные примеры преодоления стрессовых ситуаций.

*4. Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: разрядка.

Методы: упражнение «Бурундуки».

Материалы для тренера:

Упражнение «Бурундуки»

Тренер подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда тренер называет животное, которым названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

*5. Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: определение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).

Заметки для тренера: желательна запись ролевых игр на видео для обсуждения и получения обратной связи.

Материалы для тренера:

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

*6. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.



Цель: Осознание уровня собственной эффективности преодоления проблем.

Методы: Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Оборудование: бумага.

Заметки для тренера: в конце занятия необходимо дать участникам домашнее задание (разработать рабочие листы: «имеющиеся у меня навыки», «навыки, которые необходимо развивать»).

Материалы для тренера:

Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем".

Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

### ***Занятие № 8 Смысл жизни и морально-нравственные ценности.***

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

*1. Начало работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Обмен чувствами, подведение итогов предыдущих занятий.

Заметки для ведущего: необходимо отметить, что данное занятие –предпоследнее.

*2. Разминка.* Продолжительность 15 минут.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Методы: упражнение «ужасно-прекрасный рисунок»

Оборудование: бумага, фломастеры.

Материалы для тренера: Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»

Участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и он делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунок проходит весь круг. Затем рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение направлено на стимулирование группового процесса, разрядку, выражение агрессии. Эффективнее всего проводить работу в группах 5-7 человек. Максимальное число участников - не более 12 человек. Если группа слишком большая ее можно разбить на подгруппы.

*3. Работа по теме занятия.* Продолжительность 20 минут.

Цель: осознание себя как полноправной личности.

Методы: деловая игра - выработка декларации прав и обязанностей личности.

Оборудование: ватман, маркеры.

Материалы для тренера:

Группа получает задание составить декларацию прав и обязанностей личности.

Работа проводится в форме мозгового штурма. Результаты, полученные в итоге

обсуждения, записываются на ватмане. В конце участники зачитывают полученную декларацию.

*4. Разминка.* Продолжительность 10 минут.

Цель: снятие напряжения.

Методы: Упражнение «поджигатель»

Материалы для тренера:

Упражнение «поджигатель»

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. Тесный физический контакт внутри «клубка» может вызывать у некоторых участников напряжение. Упражнение направлено на разрядку, сплочение группы. В нем могут участвовать от 6 – 12 человек.

*5. Работа по теме занятия.* Продолжительность 25 минут.

Цель: осознание своей системы ценностей.

Методы: упражнение «Ценности», его обсуждение.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры, магнитофон, аудио кассеты.

Заметки для тренера: Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими переживаниями.

Материалы для тренера:

Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Ведущий должен

получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение. Упражнение дает возможность участникам осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Количество участников – любое.

*б. Завершение работы.* Продолжительность 10 минут.

Цель: отработка навыков анализа своих чувств

Методы: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

### **Список используемой литературы:**

1. Горбатенко Л. С. Родителям и педагогам: все о наркомании; Феникс - Москва, 2012. - 352 с.
2. Ильин Владимир. Профилактика; Эксмо - Москва, 2013. - 480 с.
3. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.)
4. Николаева Л. П., Колесов Д. В. Уроки профилактики наркомании в школе; МОДЭК - Москва, 2013. - 294 с.
5. От здоровой школы – к здоровой семье в здоровом социуме: сборник антинаркотических профилактических программ образовательных учреждений – победителей областного конкурса. – Калуга: Калужский государственный институт модернизации образования, 2012. – 236 с.
6. Первичная профилактика злоупотребления ПАВ. Глобальный проект ВОЗ. 2000.
7. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / К.С. Березин [и др.] под ред. С.В. Березина. – М.: 2000.
8. Бочаров П.Д., Разуваева Л.Н. Профилактика употребления курительных смесей детьми и подростками в образовательных учреждениях. Методические рекомендации. ГАОУ ДПО ПИРО, г. Пенза, 2013.
9. Психогимнастика в тренинге. /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2000
10. Психологические программы развития личности в подростковом возрасте /
11. Сирота Н.А., Программа профилактики злоупотребления наркотиками среди детей и подростков и молодежи / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, О.В. Зыков; - Методические рекомендации – Гатчина: ООО «Латона», 2002.
12. Сирота Н.А., Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский; - М., 2000.
13. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. М. 2003.
14. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других психоактивных веществ. М.: 2003 г.

**Единый перечень информационно-просветительских материалов, видеоматериалов, рекомендуемых к использованию в образовательных организациях в работе по профилактике употребления ПАВ обучающимися<sup>1</sup>**

1. Буклет для учащихся «Мнимый рай» - Министерство образования и науки Калужской области, ГАОУ ДПО «КГИМО», 2011.
2. Буклет для учащихся «Умей сказать НЕТ!» - Министерство образования и науки Калужской области, ГАОУ ДПО «КГИМО», 2012.
3. Буклет для родителей «Спешите помочь».- Министерство образования и науки Калужской области, ГАОУ ДПО «КГИМО», 2011.
4. Буклет для родителей «Как научить детей сопротивляться предложениям попробовать алкоголь или наркотики».- Министерство образования и науки Калужской области, ГАОУ ДПО «КГИМО», 2012.
5. Вместе против наркотиков: сборник программ – победителей областного конкурса на лучшую общеобразовательную антинаркотическую программу. - Калуга: КГИМО, 2010.
6. Инструктивно-методическое письмо по использованию учебного пособия «Наш выбор: здоровый образ жизни» (автор Я.В. Соколов) в работе с учащимися 7-9 классов образовательных организаций Калужской области. – Министерство образования и науки Калужской области, ГАОУ ДПО «КГИМО», 2013 год.
7. Методические рекомендации для организации работы по профилактике распространения наркомании в учебных заведениях Калужской области, подготовленные УФСКН России по Калужской области, 2010.
8. Методическое пособие по проведению дискуссионного занятия для подростков к фильму «Черная метка»: для специалистов и волонтеров в сфере профилактики наркомании.- РОО «Взгляд в будущее», Санкт-Петербург, 2012.
9. Методическое пособие для специалистов и волонтеров по проведению тематического занятия «Твоя жизнь – твоя ответственность» (профилактика наркомании для учащихся 8-11 классов).- РОО «Взгляд в будущее», Санкт-Петербург, 2012.
10. Методическое пособие для специалистов и волонтеров по проведению тематического занятия «Думай, решай, действуй» (профилактика алкогольной зависимости для учащихся 9-11 классов).- РОО «Взгляд в будущее», Санкт-Петербург, 2012.
11. Не оступись! Программы образовательных учреждений по профилактике правонарушений среди подростков. Сборник программ-победителей

---

<sup>1</sup> Рекомендованные информационно-просветительские и видеоматериалы в электронном виде можно получить в отделе профилактики девиантного поведения детей и подростков ГАОУ ДПО «КГИРО», по адресу : г. Калуга, ул. Салтыкова-Щедрина, д.66 А, каб. 105, 116, тел.:8(4842) 22-61-52

- областного конкурса программ и проектов образовательных учреждений по профилактике правонарушений среди подростков. – Калуга: КГИМО, 2012.
12. От здоровой школы – к здоровой семье в здоровом социуме: сборник антинаркотических профилактических программ образовательных учреждений – победителей областного конкурса. – Калуга: Калужский государственный институт модернизации образования, 2012.
  13. Пережогин Л. О., Крюковский С. В. Профилактика наркомании у детей и подростков. (Тренинг). Отдел социальной психиатрии детей и подростков ГНЦ ССП им. В. П. Сербского.
  14. Право на выбор: методическое пособие в помощь руководителям волонтерских отрядов. – Калуга: КГИМО, 2010.
  15. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде: Сб. программ / под ред. Л. М. Шипициной. СПб.; Образование - культура, 2003.
  16. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебн. пособ. – М.: Академия, 2003.
  17. Соколов Я.В. Наш выбор: здоровый образ жизни: книга для учащихся 7-9 классов калужской области. – М.: НИЦ «Гражданин», 2013.
  18. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. - /под науч. Ред. А.Ф. Шадуры – СПб.: Издательство «Речь», 2005.
  19. Видеофильмы: «Территория безопасности», «Точка невозврата», «Полуфабрикаты смерти», «Необъявленная война» (ссылка для скачивания: [http://www.fskn.gov.ru/pages/main/parents\\_childrens/childrens/4074/index.shtml](http://www.fskn.gov.ru/pages/main/parents_childrens/childrens/4074/index.shtml))
  20. Видеофильмы: «Черная полоса», «Роковое удовольствие», «Флирт со смертью» (ссылка для скачивания: <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3107220>)
  21. Видеоматериалы и документальные фильмы: «Спайс-легальный ужас», «Охота за разумом», «Спайс - эпидемия», «Курительная смесь - Спайс. Реальная история жизни» (ссылка для скачивания: <http://narcoblock.ru/narkotiki/spajsovaya-zavisimost>, <http://videoscope.cc/162476-что-такое-спайс-и-как-он-убивает-людей.html>)
  22. CD -диск «Право выбора». Сборник видеофильмов и методических материалов, рекомендованный УФСКН России по Калужской области, 2010.