Методические рекомендации для классных руководителей учебных групп по профилактике наркомании в молодежной среде колледжа

Автор-составитель:
М.А. Сычева,
заместитель директора по воспитательной работе
и социальной защите студентов
ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж,
кандидат философских наук

2023

Сычева М.А. Методические рекомендации для классных руководителей учебных групп по профилактике наркомании в молодежной среде колледжа. Ростов-на-Дону: Донской педагогический колледж, 2023. – 18 с.

©Донской педагогический колледж, 2023

Оглавление

Представления о наркомании……..…..4

В молодежной среде существуют мнения …….....…….……..…7

Это должен знать каждый (из *УК Российской Федерации*…….….....8

А в других странах……....…....10

Факторы, влияющие на формирование зависимости, и признаки её проявления……..……..10

Частота провоцирующих ситуаций……...….…....13

Некоторые признаки, появление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам ……..…...…...13

Анкетирование…….....14

Как победить сложности общения……..……..……..…21

Родители и воспитатели нередко говорят так……..…...……...…..21

Агрессия может прозвучать и так……..……..….23

Как выходить из трудных ситуаций с помощью слова…….……..….....24

Вебинары врача психиатра-нарколога Соловьевой Е.В…….…….....28

Телефон доверия…...……..…….….29

Представления о наркомании

С одной стороны, наркомания – это не проблема большинства. Нет большинства. 60% и больше молодых людей (по данным Госнаркоконтроля) не пробовали наркотиков. 95% молодежи их не употребляют.

Говорить о повсеместности употребления наркотиков среди молодежи – некорректно.

С другой стороны, если для кого-то 26 июня, только один день в году, будет «днем борьбы с наркотиками», все же для сотен тысяч семей и десятков тысяч профессионалов – это долгие месяцы и годы.

Эпидемия наркомании распространяется по телевизионным, журнальным и музыкальным каналам. В ходе недавнего исследования текстов песен американские социологи выяснили: в ТРЕТИ текстов упоминается алкоголь, табак и наркотики. И в наших широтах песенная тематика нередко носит депрессивный характер. Альбом русскоязычной певицы Земфиры так и называется «Таблетки» («Глаз мой дергается, таблетки кончаются, демоны молятся, Нефть качается и т.д.») - очень «динамично». Песня «Опиум», «Стиморол-Айс» (Айс? Сленговое название метамфетамина).

Наркотики – это не жизнь, а жизнь «под фанеру». Человек говорит «с чужого голоса», «поет» то, что ему напели, а заканчивает, лишаясь голоса вообще.

Наши представления о профилактике наркомании

Профилактическая любой зависимости, как правило, строится на комплексной основе и обеспечивается совместными усилиями родителей, педагогов, психологов, медицинских и социальных работников, сотрудников правоохранительных органов.

Однако несмотря на все усилия и затраты, именно профилактика является наиболее уязвимым местом. Выявление лиц с наркотическими проблемами и до настоящего времени вызывает большие трудности. Фактически вся лечебно-профилактическая и реабилитационная работа в

области наркологии касается явных, запущенных случаев наркоманий, токсикоманий и алкоголизма.

Такая ситуация не только в нашей стране. На государственном уровне ни одна, даже самая благополучная в экономическом отношении страна не финансирует весь спектр деятельности по борьбе с наркоманией и ее последствиями. Практически во всех европейских странах обращается особое внимание на организацию альтернативного приему наркотиков отдыха, особенно в вечернее время, а также помощи на рабочих местах - социальных консультантов, входящих в штат многих учебных заведений. Консультант выявляет в учебных заведениях проблемных детей, исследует причины возникновения проблем, вырабатывает совместно с администрацией, родителями и необходимыми медицинскими специалистами программу действий.

В нашей стране в соответствии Указом Президента Российской Федерации от 23.11.2022 №733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики РФ на период до 2030 года» Управлением Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков, Региональными отделениями наркоконтроля, учреждениями образования и воспитания работа по предупреждению зависимости от психоактивных веществ в общем ведется.

Однако уровень наркомании, токсикомании и алкоголизма не снижается. Ситуация в учебных заведениях города на сегодняшний день, конечно, изменилась. Явные проявления в учебных заведениях – не есть правило. И все-таки не стоит думать, что это произошло за счет уменьшения числа наркоманов. Просто из образовательных учебных заведений под давлением запретов наркоманы переместились в ночные клубы, и сама проблема оказалась завуалирована.

Вследствие принятия законов о наркомании, закрытость и непроницаемость наркоманской субкультуры возросла, обострив и без того сложные отношения детей и родителей, что осложнило возможности ее изучения.

При этом первичная профилактика тормозится на уровне семьи и микросоциальном окружении человека, а вторичная, касающаяся лиц, испытывающих на себе влияние проблемы наркотизации, но еще не обнаруживающих признаков болезни, не системна и не доступна в силу слабой профессиональной психологической базы. Своевременную консультативную психологическую помощь человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию, может оказать далеко не каждый специалист.

В силу особенностей социального состава студентов Донского педагогического колледжа (пубертатный период воспитанников, 40% из которых иногородние и проживающие на частных квартирах и т.д.), классный руководитель нередко выполняет функции родителей для своих воспитанников. И профилактическая работа для него не может быть эпизодическим мероприятием.

Причем осуществление профилактических мероприятий в молодежной среде заключается не только в предоставлении информации о студентах и для студентов по вопросам наркомании, а, главным образом, в умении сформировать у воспитанников определенное отношение к проблеме наркомании и алкоголизма, организовать взаимодействие заинтересованных лиц – родителей, администрации и преподавателей колледжа, педагога-психолога.

Для обеспечения профилактики негативных явлений в молодежной среде до сих пор служит Областной Закон, который был сразу же после вступления его в силу назван как «Комендантский час» (Областной Закон № 346 от 16.12.2009 г.)

А в учебном заведении есть свой алгоритм действия для выявления и предупреждения зависимого поведения наших воспитанников, отраженный в Программе противодействия злоупотреблению наркотическими веществами и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи ГБПОУ РО «Донской педагогический колледж».

В целях психо-коррекционной помощи и поддержки в колледже работает психологическая служба, представленная высоко квалифицированными специалистами, постоянно ведущими индивидуальные занятия с нуждающимися в помощи студентами, консультации – с преподавателями и родителями. Результатом работы психологов становится не только разрешение конфликтных ситуаций, снижение психологической напряженности, но и улучшение успеваемости и посещаемости студентов.

Все наши мероприятия социально-профилактической направленности ориентированы не только на сохранение контингента, адаптацию студентов в городской и студенческой среде, но, главным образом, на обучение будущих педагогов профилактической деятельности с их будущими воспитанниками.

В молодежной среде существуют мнения…

- ***« «Легкие» наркотики принимать можно, это безопасно»…***

ФАКТ: ЛЮБЫЕ НАРКОТИКИ ПО СУЩЕСТВУ – ЯД! ОНИ РАЗРУШАЮТ МОЗГ, А ЗАТЕМ ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ, СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ.

- ***«Нацвай – это не наркотик»…***

ФАКТ: НАЦВАЙ ОБЛАДАЕТ НАРКОТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ И НЕ ТОЛЬКО. ОН СОСТОИТ ИЗ ПТИЧЬЕГО ПОМЕТА, КОТОРЫЙ БЕЗ ЗАПАХА, КАРБИТА (ЩЕЛОЧИ, КОТОРАЯ ВМЕСТЕ СО СЛЮНОЙ ДАЕТ РЕАКЦИЮ ЯЗВЫ, РАКА ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА), АРОМАТИЗАТОРА И КРАСИТЕЛЯ.

Справка. Нацвай перекочевал на территорию России из-за южных границ. Причем в странах арабского мира, на людей этой расы он не оказывает того пагубного действия, которое проявляется у людей славянского этноса. Обратная реакция происходит с действием алкоголя: доза алкоголя для опьянения у славянина намного превышает дозу алкоголя для опьянения у араба. Поэтому в арабских странах запрещен алкоголь, но иногда допускается нацвай. Для славян нацвай – это наркотик.

- ***«Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез», можно принимать наркотики и не быть зависимым от них»…***

ФАКТ: ОЧЕНЬ ЧАСТО ЗАВИСИМОСТЬ РАЗВИВАЕТСЯ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ДОЗЫ.

- ***«Небольшая доза «клубного наркотика» всего лишь излечивает депрессию»…***

ФАКТ: КЛУБНЫЙ НАРКОТИК В 20 РАЗ ТЯЖЕЛЕЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК И СЕРДЦА НАРКОТИКА РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

Справка. 1 таблетка клубного наркотика стоит 1500 рублей, и в связи с дороговизной делится между членами компании на 4 части. Наркотик действует в течение 8-10 часов, вызывая повышенную двигательную активность и, как следствие ее, жажду. В течение нескольких часов постоянно хочется

двигаться и пить. По окончании действия наркотика наступает сильная слабость и апатия.

Кроме того, не только сам наркотик, но и безалкогольные напитки для удовлетворения повышенной жажды после употребления наркотика в ночных клубах стоят дорого. Владельцы клубов знают о характерном действии наркотика и зачастую выключают холодную воду в туалетах, где малообеспеченные подростки могут напиться из-под крана, а это провоцирует подростков занимать друг у друга деньги для покупки безалкогольной продукции, попадая в зависимость еще и материальную, что только усугубляет депрессивное состояние.

- ***«Наркомания излечима»…***

ФАКТ: НАРКОМАНИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ БЕЗ ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ. ДАЖЕ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ САМОГО ДОРОГОСТОЯЩЕГО ЛЕЧЕНИЯ БЫВШИЙ НАРКОМАН МОЖЕТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИК ТОЛЬКО ОДИН РАЗ, И ВСЕ ПОЙДЕТ ПО НОВОМУ КРУГУ.

Это должен знать каждый

Из Уголовного кодекса Российской Федерации

Глава 25. Преступления против здоровья населения и общественной нравственности.

Статья 228. Пункт 1. Незаконное приобретение, хранение, изготовление, перевозка, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере – **до 3 лет лишения свободы.**

Пункт 2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере – **до 10 лет лишения свободы.**

Статья 228-1. Пункт 1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов – **до 8 лет лишения свободы.**

Пункт 2. Те же деяния, совершенные:

- группой лиц по предварительному сговору;

- в крупном размере;
- лицом, достигшим 18-летнего возраста в отношении заведомо несовершеннолетнего – **до 12 лет лишения свободы.**

Пункт 3. Деяния, предусмотренные ч. 1 и 2 настоящей статьи, совершенные:

- организованной группой;
- лицом с использованием своего служебного положения;
- в отношении лица, заведомо не достигшего 14-летнего возраста;
- в особо крупном размере – **до 20 лет лишения свободы.**

Статья 229. Пункт 1. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ – до 7 лет лишения свободы.

Пункт 2. Те же деяния, совершенные:

- группой лиц по предварительному сговору;
- с применением насилия, не опасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия – **до 10 лет лишения свободы.**

Пункт 3. Деяния, предусмотренные ч. 1 и 2 настоящей статьи, совершенные:

- организованной группой;
- лицом с использованием своего служебного положения;
- в крупном размере;
- с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия – **до 15 лет лишения свободы.**

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ – **до 5 лет лишения свободы**.

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества – **до 5 лет лишения свободы.**

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ – **до 7 лет лишения свободы.**

Согласно статьям 19 и 20 УК РФ ответственности за преступления, совершенные по статье 229 подлежат лица, достигшие 14-летнего возраста, по остальным статьям – лица, достигшие 16-летнего возраста.

А в других странах…

В США - от 5 до 20 лет тюремного заключения.

В Турции – пожизненное заключение или смертный приговор.

В Иране – лица, уличенные в наркодеятельности, заканчивают свою жизнь в петле при публичных казнях.

В Новой Зеландии и Сингапуре – несколько граммов наркотика, найденного при обыске у подозреваемого, стоят ему жизни.

В Китае – публичный расстрел наркодилеров: поставив их на колени, стреляют в затылок на футбольном поле перед началом футбольных матчей.

Факторы, влияющие на формирование зависимости от наркотиков, и признаки её проявления

1. ***Наследственные (на генетическом уровне) различия в восприятии наркотика.*** Специфической патологии у детей наркоманов не обнаружено. Однако установлен низкий уровень физического и психического развития, нервные и психические заболевания. Они чаще болеют, хуже приспосабливаются к окружающей обстановке. У новорожденных от матерей-наркоманок, которые употребляли наркотики во время

беременности, спустя несколько часов после родов появляются признаки ***абстиненции*** (потребности в наркотике) – общее беспокойство, судороги, зевота, рвота, понос, затрудненное дыхание. Смерть у таких новорожденных наступает на вторые-третьи сутки, если не будет начато интенсивное лечение или не будет введен привычный наркотик.

2. ***Пол.*** Определенная доза наркотика, принятая мужчиной и женщиной, будет больше влиять на женщину.

3. ***Возраст.*** Токсическое воздействие вредных веществ на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека. Объясняется это тем, что у подростка бурно растущий организм с интенсивным обменом веществ, большой скоростью кровотока и большим просветом сосудов, относительно большой массой крови. Токсические вещества по этим причинам быстрее всасываются в кровь, быстрее разносятся по организму и поражают на клеточном уровне все органы и системы.

Кроме того, ткани организма подростка богаче водой, чем ткани пожилого человека, а это усиливает повреждающее действие токсических веществ. Отсюда и выраженная жажда после приема больших доз наркотического вещества, сухость губ, языка, кожных покровов, особенно у лиц, злоупотребляющих препаратами анаши. Образно говоря о состоянии мозга у наркоманов: «Мозг сохнет».

Употребление наркотических веществ оказывает опустошающее влияние на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических, нравственных категорий, эстетических понятий, но и утраиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и нравственно, и эмоционально.

Еще одной мишенью для токсических веществ является печень. Именно в ней происходит расщепление всех поступивших внутрь веществ под влиянием ферментов. Если скорость поступления токсических веществ в печень больше скорости их расщепления, то они накапливаются в клетках печени, что приводит к гибели

печеночной ткани. Развивается жировое перерождение печение с последующим переходом в цирроз-рак.

4. ***Психологические особенности личности и ее окружение***. В основном речь идет о таких особенностях личности человека, как нервозность, эмоциональная незрелость, отсутствие контроля за своим поведением, неумение удовлетворять свои потребности, ложная система ценностей.

Молодые люди подобного типа обычно выдвигают завышенные требования, их отличает расхождение между целями и желаниями с одной стороны и возможностями их удовлетворения – с другой. Этом людям недостает умения сосуществовать с другими людьми. Они очень болезненно переживают поражения, легко раздражаются и быстро впадают в уныние. Их очень угнетает недостаток собственных достижений и успехов. Чтобы как-то заглушить эти неприятные ощущения, они занимают вызывающую, агрессивную и строптивую позицию или же, вместо того, чтобы преодолеть трудности, отступают, избегая их. Чувствуя себя в коллективе сверстников дискомфортно, подросток начинает прогуливать уроки. И тут может оказаться, что наркотик как бы сглаживает тяжелое чувство напряженности, ибо притупляет сознание, отдаляя заботы, позволяет забыть о неприятностях.

Молодой человек еще не отдает себе отчета в том, что это путь самообмана. Он считает, что нашел истинный смысл жизни и очень быстро становится рабом наркотика.

Большое значение оказывает влияние группы. Особенно подвержены влиянию групп наркоманов подростки, которым предоставлено много свободы и которые проводят свободное время бесконтрольно. Это молодые люди, неустанно ищущие приключений и сильных впечатлений, не способные доводить начатое дело до логического завершения, хорошо развитые физически и испытывающие сильную потребность в движении. Они не склонны обдумывать и планировать свои действия и поступки, живут «одним днем». Они начинают искать среду, где могли бы

найти признание и попадают в группу наркоманов, где получают поддержку и ощущение собственной значимости.

Частота провоцирующих ситуаций

«Были ли в твоей жизни ситуации, провоцирующие употребление наркотиков?»

1. Да, часто.
2. Да, редко.
3. Да, но отказывался.
4. Да, раз пробовал.
5. Нет, не было.
6. Другая ситуация.

Ключевой вопрос
«Употребляешь ли ты наркотики?»

1. Нет.
2. Да.
3. Отказываюсь отвечать.

Частота употребления ПАВ
«Как часто ты употребляешь ПАВ?»

1. Время от времени.
2. Употребляю постоянно.
3. Наркозависимость.

Некоторые признаки, появление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

- неожиданные перемены настроения от активности – к пассивности, от радости – к вялому и инертному состоянию;
- необычные поведенческие реакции: раздражение, агрессивность, вспыльчивость, чрезмерная раскованность, болтливость;

- потеря интереса к вещам, которые раньше были важными для подростка;
- резкое изменение круга друзей;
- появление новых друзей, которые не приходят домой к подростку;
- прогулы занятий или неожиданное снижение успеваемости;
- повышенная жажда;
- потеря аппетита, снижение веса;
- появление скрытности в поведении;
- лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой подростком у родителей суммы денег на карманные расходы;
- невнятная речь;
- появление лекарств, о которых не известно родителям подростка;
- смятая фольга, иглы, шприцы;
- необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка.

Анкетирование

Анкета
для выявления предпочтений проведения досуга студентами с позиции их склонности к употреблению психоактивных веществ

№ п/п	***Формы проведения досуга***	***предпочитаемые***	***не предпочитаемые***	***Отказались отвечать***
1.	**Чтение художественной литературы**			

2.	**Походы с друзьями на дискотеку, в ночной клуб, в пивной бар**			
3.	**Занятия спортом**			
4.	**Просмотр видео, телевизора**			
5.	**Курение, алкоголь, наркотики**			
6.	**Слушание музыки**			
7.	**Ничего не делание**			
8.	**Что еще?**			

Для потребителей ПАВ в большей степени характерно преобладание пассивных, развлекательных форм проведения свободного времени. Это характерно также и для тех, кто отказывается отвечать на вопрос об употреблении наркотических средств – вероятных потребителей.

Анкета
для выявления отношения к личностным качествам в соответствии с позицией к наркотическим веществам

№ п/п	***Что нужно делать для того, чтобы быть «своим» среди сверстников?***	***предпочитаемые качества***	***не предпочитаемые качества***	***Отказались отвечать***
1.	**Быть общительным,**			

	но отстаивать свое мнение			
2.	**Быть как все, не «высовываться »**			
3.	**Хорошо учиться**			
4.	**Уметь драться, постоять за себя и за друзей**			
5.	**Курить, если другие курят**			
6.	**Употреблять алкоголь, если другие употребляют**			
7.	**Хорошо одеваться**			
8.	**Знать и понимать современную музыку**			

Ответы на вопросы анкеты позволяют изучить структуру личностных качеств, выявить группы предпочтений среди студентов, их предрасположенность к конформизму, признаки самостоятельности и зависимости. Для потребителей наркотических веществ и отказывающихся отвечать, как правило, конформность является одной из наиболее значимых ценностей, а те черты, которые характеризуют самостоятельность, отходят на второй план. И наоборот. Зависимость от микросреды является существенным фактором становления независимости.

Анкета
для выявления отношения к нравственным ценностям в соответствии
с употреблением наркотических средств

№ п/п	*Нравственные ценности*	*предпочитаемые качества*	*не предпочитаемые качества*	*Отказались отвечать*
1.	**Дружба**			
2.	**Справедливость**			
3.	**Материальное благополучие**			
4.	**Карьера**			
5.	**Личные убеждения**			
6.	**Благополучие Родины**			
7.	**Близкие люди**			
8.	**Честность**			

Структура нравственных ценностей и ответ на вопрос: «Какие нравственные ценности для тебя являются наиболее значимыми?» является продолжением предыдущего вопроса и показывает значимость различных моральных ценностей для молодых людей.

А это часть планового исследования наших психологов

Анкета «Отношение к вредным привычкам»

Группа _____ Пол М Ж

1. Как ты относишься к наличию вредных привычек (*курение, употребление энергетических напитков, употребление курительных смесей, употребление алкоголя, употребление наркотических веществ*) у окружающих тебя людей – в колледже, дома, на улице и т.д.?

а) не знаю; б) мне это неприятно; в) осуждающе; г) это личное дело каждого; д) безразлично.

2. Какие из приведенных в перечне вредных привычек ты считаешь допустимыми, а какие нежелательными для общества?

а) употребление курительных смесей; б) употребление наркотических веществ; в) употребление энергетических напитков; г) употребление алкоголя (в т. ч. пива); д) курение.

Необходимо вписать варианты ответов в строки, используя все варианты ответов

*Допустимые*_____

*Нежелательные*_____

3. Если твой друг (подруга) решит попробовать наркотические (психоактивные) вещества, то как ты отнесешься к этому?

а) мне безразлично; б) поддержу; в) оставлю выбор за ним (ней);г) попытаюсь отговорить;

д) отнесусь с осуждением.

4. Если бы ты был президентом страны, какие бы ты принял меры в отношении продажи алкоголя и табачных изделий, как наносящих вред здоровью?

а) оставил(а) бы продажу разрешенной и снизил(а) бы возраст разрешения продаж хотя бы до 16 лет; б) оставил(а) бы продажу разрешенной, т.к. считаю, что здоровье – личное дело каждого;

в) запретил(а) бы продажу, т.к. убежден(а), что алкоголь и курение вредят здоровью людей;

г) оставил(а)бы продажу разрешенной только для лиц, находящихся в крайней степени зависимости; д) не знаю.

5. Как ты считаешь, какие пробы психоактивных веществ, скорее всего могут привести к привыканию?

а) употребление курительных смесей; б) употребление наркотических веществ; в) употребление алкоголя (в т. ч. пива); г) курение; д) употребление энергетических напитков.

6. Считаешь ли ты, что наличие вредных привычек (*курение, употребление энергетических напитков, употребление курительных смесей, употребление алкоголя, употребление наркотических веществ*) имеет для человека последствия?

а) вред для здоровья; б) нарушение жизненных планов; в) осуждение и неприязненное отношение со стороны окружающих; г) опасность вредных привычек явно преувеличена;

д) никаких последствий

7. Как ты думаешь, почему у людей может появиться склонность к употреблению психоактивных веществ **(возможен выбор нескольких вариантов ответа)**:

а) из-за недостатка информации о вреде и последствиях употребления данных веществ; б) это может быть связано с их неумением отказываться, когда предлагают попробовать (им сложно сказать «нет»); в) это может быть связано с желанием быть похожим на друзей, нежеланием быть «отверженным»; г) это может быть связано с их сложной жизненной ситуацией; д) в связи с отсутствием четких жизненных представлений и планов

8. Как ты считаешь, может ли человек избавиться от вредных привычек?

а) может самостоятельно избавиться от вредных привычек; б) может самостоятельно избавиться не от всех вредных привычек; в) может избавиться от вредных привычек с помощью близких; г) может избавиться от вредных привычек помощью близких и врачей д) не способен избавиться от вредных привычек.

9. Как ты думаешь, почему людям бывает трудно избавиться от вредных привычек?

(возможен выбор нескольких вариантов ответа):

а) из-за высокой распространенности в обществе; б) из-за отсутствия силы воли; в) не знаю; г) по моему опыту – из-за желания «не выглядеть белой вороной» в компании, где эти привычки являются нормой; д) из-за

отсутствия желания избавиться от вредных привычек

10. Выбери утверждение, которое в наибольшей степени подходит в качестве характеристики твоих близких родственников?

а) мои близкие родственники практически не имеют вредных привычек; б) некоторые из моих близких родственников имеют отдельные привычки, которые могут считаться вредными; в) некоторые мои близкие родственники имеют вредные привычки; г) большинство моих близких родственников имеют вредные привычки; д) большинство моих близких родственников имеют вредные привычки, среди них есть лица, периодически находящиеся на лечении от алкоголизма или наркомании.

11. В зависимости от частоты употребления психоактивных веществ можно выделить следующие группы людей (перечисленные ниже). К какой из представленных групп, ты бы себя мог отнести:

а) не употребляющие; б) случайно употребляющие с целью развлечения (1–2 раза); в) экспериментирующие с психоактивными веществами время от времени (например, по выходным); г) регулярно употребляющие (без зависимости, но имеющие проблемы, связанные с употреблением); д) зависимые от психоактивных веществ.

12. Назови причину (причины), по которой ты бы мог приобщиться к вредным привычкам **(возможен выбор нескольких вариантов ответов)**

а) из любопытства; б) чтобы привлечь внимание, выделиться; в) от скуки; г) чтобы уйти от проблем в сложных ситуациях; д) за компанию.

13. В какой ситуации у тебя могло бы появиться желание попробовать психоактивные вещества (алкоголь, наркотические вещества):

а) в компании друзей; б) в ситуации конфликта; в) случайно; г) дома, за праздничным столом; д) дома, в одиночестве

14. Есть ли у тебя желание избавиться от своих вредных привычек?

а) считаю, что у меня нет вредных привычек, и буду стараться повышать уровень своего здорового образа жизни

б) имею желание и готов этого добиваться

в) не имею желания, т.к. не хочу избавляться от своих привычек

г) не имею желания, т.к. не верю, что у меня это получится

д) имею желание, но не готов этого добиваться (не верю, что у меня это получится)

Информированное согласие обучающегося

Я, нижеподписавшийся (аяся)_____,
(ФИО), _____года рождения,
добровольно даю согласие на участие в социально-психологическом тестировании, направленном на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Я получил(а) объяснения о цели тестирования, о его длительности, а также информацию о возможных результатах тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования. Я полностью удовлетворен(а) полученными сведениями.

Я согласен(на) выполнять инструкции, полученные от уполномоченного лица, проводящего тестирование.

«___»_____20____г.

Информированное согласие родителей (законных представителей)

Я, нижеподписавшийся(аяся) ____ ,
(ФИО)
добровольно даю согласие на участие моего ребенка_____,
возраст _____ полных лет в социально-психологическом тестировании, направленном на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.
Я получил(а) объяснения о цели тестирования, о его длительности, а также информацию о возможных результатах тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования. Я полностью удовлетворен(а) полученными сведениями.

«___»_____20____г.

Как победить сложности общения

Родители и воспитатели нередко говорят так…

- Не выражай свои чувства!

Психолог рекомендует. Позволяйте дочери или сыну проявлять свои чувства – как негативные, так и позитивные. Пусть дом станет для него тем местом, где он может вместе с вами смеяться и плакать. Пусть он чувствует, что его поддерживают.

- Не реви!

Психолог рекомендует. Слезы ни в коем случае нельзя сдерживать, ведь вместе с ними уходят отрицательные эмоции, обида и злость. Лучше поддержать: «Я понимаю, что тебе обидно» или «Ты хочешь, чтобы я тебя пожалела». Причем эти фразы должны звучать в утвердительной форме, а не в вопросительной.

- Мне не интересно, что ты думаешь!

Психолог рекомендует. Человек делится своими мыслями только тогда, когда чувствует себя в безопасности. Когда он высказывает свои переживания, говорит об том, что творится в его душе, делится сокровенным, прислушивайтесь к нему. Постарайтесь разобраться в том, чем живет ваш ребенок, что ему действительно дорого и важно.

- Делай так, как я говорю!

Психолог рекомендует. Ваше мнение может быть правильным для взрослых, но не всегда применимо к психологии подростка. Лучше аргументировать свое требование, а еще лучше превратить его в просьбу, показав ребенку, что его мнение тоже важно.

- Будь хорошим, приятным… Хорошо учись!

Психолог рекомендует. «Мы любим тебя таким, какой ты есть», - вот что хочет услышать ребенок. Что же касается учебы, разберитесь вместе в том, что знания, полученные в колледже, помогут ему в жизни.

- Избегай конфликтов!

Психолог рекомендует. Конфликтные ситуации учат молодого человека находить компромиссы, отстаивать свои убеждения, защищать свои интересы. Каждый поступок – бесценный опыт, и если не позволять человеку ошибаться в малом, он не научится самостоятельно принимать решения и справляться с трудностями. Набивая шишки, мы усваиваем естественный закон жизни – закон следствия.

- Я здесь работаю, поешь в своей комнате!

Психолог рекомендует. Мы часто отодвигаем совместные трапезы, оправдывая себя нехваткой времени. Однако именно они создают ощущение единства. Поэтому создавайте семейные и коллективные традиции, садитесь за стол вместе, делитесь пищей, мыслями, впечатлениями. В кругу семьи, среди самых близких и родных людей на свете, человек должен чувствовать себя уютно.

- Если я узнаю, что ты употребляешь, я убью тебя!

Психолог рекомендует. Угрозами вы достигнете только одного результата – настроите ребенка против себя. «Боится – значит, уважает», - не лучшая политика для построения доверительных отношений. Обращайтесь к ребенку или воспитаннику на равных. И в Ваших силах сделать так, чтобы первого раза не произошло. Не бойтесь поднимать тему зависимости в доме, говорите о ней как о болезни – неизлечимой, тяжелой, прогрессирующей и смертельной.

Агрессия может прозвучать и так…

- *Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки!* - ***нотация***
- *По-моему, нужно пойти и извиниться! –* ***готовое решение***
- *Ты обязан вести себя как подобает!* - ***проповедь***

- *Зря я на тебя понадеялась!* - ***обвинение***
- *Я все равно вижу, что ты меня обманываешь…* - ***интерпретация***
- *У тебя, я вижу, рот никак не закрывается! –* ***высмеивание***
- *Опять все сделал не так! –* ***критика***
- *Не обращай внимания! –* ***сочувствие на словах***
- *Нет, ты все-таки скажи! –* ***выспрашивание***
- *Я тебе говорила, что он тебя не любит и не за что его любить! –* ***субъективный логический довод***

Список неудачных высказываний можно продлить, но проблема остается: «И это нельзя, и то нельзя… Что же можно?»

Как выходить из трудных ситуаций с помощью слова

1. Метод активного слушания собеседника!

Например.
Отец: У тебя плохое настроение?
Сын: Да, плохое.
Отец (помолчав): Делать ничего не хочется.
Сын: Ага, а тут еще этот доклад.
Отец: Задали доклад приготовить.
Сын: Ну да, к понедельнику, по мифам Древней Греции, а Интернета у нас нет, по чему я буду готовить?
Отец: Думаешь, где найти материал.
Сын: Вот именно, негде… (Пауза.) Есть, правда, одна идея, у Коли есть энциклопедия.
Отец: Пожалуй, там про это написано.
Сын: Сейчас я ему позвоню.

Суть метода в том, чтобы молодой человек сам пришел к тому, что мы могли бы посоветовать. Но необходимость

самостоятельного принятия решения – это путь к самостоятельности и уверенности в себе.

2. **Когда вы говорите о своих чувствах подростку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.**

Например.
Мать: Что с тобой сегодня? Может, сходим в кино?
Сын: С папой я бы пошел в кино, а с тобой нет.
Мать: Но папы нет, он живет в другом городе.
Сын: Вот поэтому мне и тоскливо.
Мать: Да, сынок, тебе очень грустно и тоскливо. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, нам было бы жить намного интереснее.
Сын: Да, так было бы лучше. Но хорошо, что у меня есть ты, что я не один.
Мать: Ты не один. И я с тобой не одна.
Сын: Знаешь, ты замечательная!

«Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать родителей. Броню «авторитета» надо почаще приподнимать. Порой дети поражаются, узнав, что родители могут вообще что-то чувствовать! Такого рода беседы делают взрослых ближе, человечнее.

3. **Высказывая свою чувство без приказа или выговора, мы оставляем за подростками возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.**

Например.
Вместо сообщения: «Мне не нравится, что ты лентяй!» - «Мне не нравится, когда ленятся, вместо того, чтобы выполнить работу в срок».

Вместо сообщения: «Мне ужасно стыдно за твое поведение» - «Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!»

Безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова не клеймят, не позорят, а оставляют место решению.

4. **Не бойтесь, что слова одобрения в адрес своего ребенка испортят его. Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Разве смогли бы мы сами выжить в условиях постоянной бомбардировки критикой?**

Лучше сказать так:
«Мне нравится готовить с тобой вместе»,
«Спасибо, что ты сходил в школу за сестрой»,
«Хорошо, что ты пришел, как и обещал».

Ни в коем случае:
«Молодец, ну ты просто гений!»,
«Ты такой храбрый, тебе все нипочем»,
«Та у нас самая красивая (способная, умная)!

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, подросток может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то соображений. Во-вторых, когда родитель часто хвалит, то ребенок понимает: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Однако о своей любви и вере в ребенка говорить надо.

5. **Неразделенная любовь – в любом возрасте воспринимается тяжело. И все-таки вместо того, чтобы сомнительными утешениями посеять в душе подростка страдание от несчастной любви, а затем депрессию, стоит**

помочь ему поверить в свои силы и возможность созидать себя.

Например. «Альберт Камю сказал: «Не быть любимым – это всего лишь неудача, не любить – вот несчастье»».
«Нужно просто любить и найти возможность получать радость от любви, не требуя ничего взамен от любимого человека».
«Любовь часто проходит проверку, и если чуть возникли препятствия и ты плюнул и отступился, значит твои чувства были не настоящими».

Сама идея, что человек счастлив только в том случае, когда его будущее станет таким, каким он его представляет, - неверна. Она означает, что человек несчастлив, пока не достиг желаемого. То есть он не живет, а готовится жить. Это абсурд! А потому необходимо тренировать оптимизм, не позволяя страдать душе.

Например.
«А может, ее роль в твоей жизни – вовсе не твоей судьбы, твоей половинки, а твоего учителя, чтобы ты с ее помощью постиг науку любви к себе и любви к женщине? Может ее руками Господь готовит тебя к встрече с настоящей твоей судьбой?»
«Если есть страдание в любви, значит что-то не так. Настоящая любовь настоящего человека не приносит ему страдания, но приносит радость. Если ты любишь и страдаешь, значит что-то не так с твоим умением любить. Значит, ты сама тормозишь процесс и развития любви и развития жизни».
«Позаботься о том, чтобы не зависеть от поставок дефицита любви от внешнего мира – полюби себя таким, какой ты есть».
«Не нужно требовать от любимого человека ответных чувств. Важнее обратить внимание на свои – наслаждаться возможностью испытывать эти прекрасные чувства. Сосредоточить внимание на благодарности любимому человеку за возможность любить».
«Помни, что любить – это отдавать, а не требовать».

Вебинары врача психиатра-нарколога Соловьевой Е.В.

В период коронавирусной инфекции врачом-психиатром Ростовского областного наркологического диспансера, зам. главврача ГБУ РО «Наркологический диспансер» Соловьевой Е.В. были организованы вебинары по профилактике болезней зависимого поведения для классных руководителей, студентов и их родителей , которые как хорошее методическое пособие всегда актуальны:

1. Лекция на тему: ***«Деструктивная семья»:*** https://easy-bizzi.com/ru/webinar?id=2269
2. Тренинг на тему: ***«Деструктивная семья: от осинки не родятся апельсинки»*** https://youtu.be/Ho59kSLgWzA
3. Практическое занятие по умению слышать и эффективно отвечать (работа в деструктивной семье) https://easy-bizzi.com/ru/webinar?id=2276
4. Брифинг по теме: ***«От осинки не родятся апельсинки»***
5. https://us02web.zoom.us/j/88162146998
6. Лекция на тему: ***«Конфликт поколений: формирование отношений с родителями моего или моей избранника (избранницы)»*** https://us02web.zoom.us/j/85387010406
7. Практическое занятие на тему: ***«Алгоритм выбора» (выявление зон риска зависимости в семье)*** https://us02web.zoom.us/j/89871815009
8. Брифинг на тему: ***«Алгоритм выбора»*** https://us02web.zoom.us/j/87026002515
9. Лекция на тему: ***«Родители и дети: вина за родителей или чувство вины за свое счастье»*** https://us02web.zoom.us/j/89889430481
10. ***Практикум по результатам предыдущей работы (анализ чувства вины)*** https://us02web.zoom.us/j/83350750344
11. Лекция на тему: ***«Разделяй и властвуй над собой»*** https://us02web.zoom.us/j/86915532953
12. Лекция на тему: ***«Первые авторитеты: учителя, друзья, начальники…»*** https://us02web.zoom.us/j/84721442737
13. Лекция на тему: ***«Отношения с деспотичными родителями»*** https://youtu.be/zyQvQg0ATMI

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ:

«МИР ИЛЛЮЗИЙ»

Телефон доверия
Федеральной службы контроля за наркотиками
по Ростовской области
240-81-00