Программа профилактика наркомании

Составил :

психолог МКОУ «Новокаринской СОШ»

Абдурахманов А.Г.

Актуальность темы

В начале XXI века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами (ПАВ) приняло характер эпидемии.

По данным Всемирной организации здравоохранения суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных ПАВ, за исключением курящих табак, составляет более 200 млн. человек.

Подростки и молодежь в периоде от 11 до 17 лет составляют возрастную группу риска.

По данным Центра социологических исследований Минобразования России

1. Доля курящих среди несовершеннолетних и молодежи 11- 24 лет - 61,3 %, т.е. 6 млн. 720 тыс. чел. Средний возраст начала курения - 11,5 лет.
2. Употребляют алкоголь 81,8 % несовершеннолетних и молодежи 11- 24- лет т.е. 8 млн. 968 тыс. чел.Средний возраст начала потребления алкоголя - 13 лет.
3. Потребляющих наркотические средства, или пробовавшие их хотя бы один раз, среди несовершеннолетних и молодежи 11- 24 лет – 44,8%

Наркомания, наркотики, дети. За каждым из этих слов бесконечные вереницы судеб, мучительная боль, искалеченная жизнь. Мы не верим в то, что это может случиться с нами. Не замечаем подростков, идущих навстречу с тоскливыми недобрыми глазами, в которых отражается пустота. Не видим шприцев, которые валяются на подоконниках наших подъездов. Не слышим историй, о которых так много говорят все вокруг.

Детская наркомании – это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребенка. Но, как ни странно, пока эта проблема иллюзорна, призрачна, она не воспринимается всерьез и родители, в большинстве своем, заняты совсем другим, на первый взгляд, безусловно, более важным и необходимым: стремлением выжить.

Возможно, поэтому, большая часть ответственности за спасение юных душ от «белой смерти» берет на себя школа, которая еще со времен Аристотеля призвана обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать ребенка от тех возможных проблем, с которыми ему предстоит столкнуться во взрослой, самостоятельной жизни.

Таким образом, учитывая актуальность выделенной проблемы, возникает необходимость реализации целостной профилактической системы

Главная цель Программы: создание условий для формирования у учащихся устойчивых установок на отрицательное отношение к наркотическим веществам.

Задачи Программы:

-разработать систему педагогических средств, направленную на предупреждение наркомании в рамках воспитательной системы;

-развивать у детей понимание опасности и вреда наркотиков, алкоголя, никотина, других дурманящих средств для физического состояния организма и психики, духовного мира и личностных качеств человека, а также для общества в целом;

-формировать у подростков позитивное отношение к себе и ответственность за свое поведение;

Основные направления реализации Программы:

Можно выделить три основных направления работы школы по профилактике наркомании:

1) Работа с детьми:

- общая воспитательная педагогическая работа с детьми;
- работа с детьми «группы риска»;

2) Работа с педагогическим составом:

- организационно-методическая антинаркотическая работа.

3) Работа с родителями:

информирование и консультирование родителей по проблеме наркомании;

- работа с конфликтными семьями (семьями «группы риска»);

Ожидаемые результаты реализации программы

- развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами;
- укрепление психического и духовного здоровья детей и подростков;

-развитие системы психолого-педагогической и медико-социальной поддержки детей и подростков;

- включение подростков в организованную борьбу против алкоголизма, наркомании, токсикомании и курения;
- развитие у детей глубокого понимания опасности и вреда наркотиков, алкоголя, никотина, других дурманящих средств для физического состояния организма и психики, духовного мира и личностных качеств человека, а также для общества в целом;
- развитие у школьников полезных привычек использования свободного времени, стремления к творчеству и богатому духовному общению с интересными людьми.
- привлечение к совместной деятельности всех заинтересованных ведомств и организаций.

Нормативно-правовые аспекты организации системы профилактики злоупотребления ПАВ несовершеннолетними

Программа профилактической работы разработана на основании нормативных материалов:
-Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 1999 – 2001 годы» и на 2002 -2004 годы, федеральная программа;
- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- « Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (Приказ МО РФ от 28.02.2000 N 619).
-«О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи в 1999 - 2000 гг.» Приказ Минобразования России от 23.09.99 г. № 718;
-Отраслевой стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (проект).
- Положение о службе практической психологии (Приказ МО РФ от 22.10.1999 N 636).
- Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12- ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).

Этапы реализации программы

Первый этап: диагностирующий.

Время проведения: сентябрь

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ.

Задачи:

определить степень информированности детей и подростков по проблеме;
выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению наркотиков;
сделать выводы о степени вовлеченности подростков в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

Методы:

опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в конкретном образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.

Значение этапа

Анализ результатов анкетирования (на основании предлагаемой анкеты) позволяет сделать выводы о степени вовлеченности учащихся в проблему и выделить три целевые группы:

- подростки, имеющие опыт употребления наркотических веществ;
- подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков;
- подростки, имеющие четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков.

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: сентябрь – май.

Цель: реализация антинаркотической работы в образовательном учреждении.

Задачи:
1) предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке, алкоголе, наркотиках;
2) способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с наркоманией;
3) учить детей лучше понимать собственные проблемы и критически относиться к поведению в обществе; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;
4) создать условия для формирования у детей культуры выбора, научить их принимать ответственные решения;
5) обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями.
Методы работы:
1) информационный;
2) метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций);
3) конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости).
Формы работы:
1) лекция;
2) беседа;
3) семинар;
4) конференция;
5) психотерапевтические занятия;
6) тренинг;
7) круглый стол;
8) дискуссия;
9) конкурс творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка);
10) социологический опрос;
11) показ видеоматериалов с антинаркотическим содержанием.
Возможная тематика мероприятий:
1. Соревнования по массовым видам спорта:
- «Спорт против наркотиков»
- «Будущее за нами»
- «Я выбираю жизнь без наркотиков!»

2. Классные часы:
- «Школа без наркотиков»
- «Профилактика ВИЧ/СПИДА и наркомании»
- «Умей сказать нет наркотикам»
- «Мир без табачного дыма»
- «Мир без наркотиков»
- «Мир в наших руках»

3. Беседы со школьниками:
- «СПИД – чума XX века»
- «Курение и здоровье»
- «Алкоголь и здоровье»
- «В чем вред курения?»
- «Опасность «пассивного курения»
- «Эффективные методы отказа от курения»
- «Препараты, применяемые против курения»
- «Здоровый образ жизни – школа выживания»

«Профилактика вредных привычек»
- «Войдем в мир здоровья»
- «Наркоманам скажем: «НЕТ!»
- «От чего мы зависим»

4. Общешкольные мероприятия:

- «День без вредных привычек»
- «Молодежь против наркотиков»

Значение этапа:

1) развитие у учащихся таких жизненных навыков, как, например, навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям;
2) формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;
3) повышение уровня психосоциальной адаптации детей;
4) выработка активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: май (конец месяца).

Цель: определение эффективности разработанной системы профилактики наркомании.

Задачи:

1) выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;
2) определить изменения личностной позиции учащихся в отношении проблемы наркомании;
3) определить дальнейшее направление работы по предупреждению наркомании.

Методы:

1) анализ отчетной документации;
2) опрос, беседа;
3) анонимное анкетирование.

Примечание. Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность:
1) изучить характер изменений в отношении учащихся к употреблению наркотических веществ;
2) выявить наиболее устойчивые факторы, способствующие приобщению детей и подростков к наркотикам;
3) определить динамику целевых групп.

Значение этапа:
1) позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения антинаркотической работы;
2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики;
3) на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике наркомании.

5-11 класс

Цели первичной профилактики наркозависимости в средней школе:

Предотвращение употребления подростками ПАВ, формирование у подростков здорового образа жизни.

Задачи:

-Формирование позитивного отношения подростков к себе
-Формирование ответственности за свое поведение
-Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости в средней школе акцент необходимо делать на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии.

Критерии отслеживания эффективности предложенной программы

Предлагается два способа отслеживания эффективности

Отслеживание эффективности всей программы в целом. Критерии:
-Появление у подростков устойчивых интересов
-Повышение успеваемости
-Изменение количества детей, состоящих в «группе риска»
-Изменение представленности причин, по которым дети попадают в «группу риска»

Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия. После проведения мероприятий (родительские собрания, тренинги, дискуссии,) проводится анкетирование, опросы участников (детей, родителей) с целью отслеживания эффективности мероприятия, динамики отношения к проблеме, динамики осознания проблемы. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, опросы экспертов. сочинения, наблюдение, социометрии

Система мероприятий по первичной профилактике наркозависимости в школе

Мероприятия	Сроки проведения	Кто проводит
Обучающие семинары для педагогов. Темы: «Возрастные особенности подростков», «Особенности отношения детей к наркотикам», «Факторы риска наркозависимости», «Стиль педагогического общения как стрессовый фактор» и т.д.	в течении года	психолог школы
Тренинг для педагогов, работающих в средней школе «Формирование навыков педагогического общения»	в течении года	психолог
Тематический всеобуч для родителей Темы:, «Особенности обучения», «Особенности отношения подростков к наркотикам», «Индивидуально-типологические особенности детей», «Психологические особенности подростков» и т.д.	постоянно	психолог школы, классные руководители
Неспецифическая диагностика подростков -выявление «группы риска» наркоза-висимости - выявление индивидуально-личностных особенностей подростков	сентябрь	психолог школы, классные руководители
Специфическая диагностика подростков - выявление отношения подростков к наркотикам и их употреблению - выявление объема знаний и представлений подростков о наркотиках	ежегодно	психолог школы
Постоянный анализ информации, полученной в результате неспецифической и специфической диагностики, с целью определения тематик лекций, бесед, дискуссий с подростками	ежегодно	психолог школы
Проведение тематических бесед, дискуссий с подростками по различным аспектам проблемы	1 раз в четверть	классный руководитель
Тренинги для подростков с целью формирования у них ответственности за свое поведение: «Тренинг уверенного поведения», «Тренинг общения», «Умение сказать «нет» и т.д.	1 раз в год	психологи
Организация досуговых мероприятий с целью формирования у подростков принятия себя через вовлечение в новые виды деятельности	постоянно	завуч по ВР, классные рук.

Мероприятия	Сроки проведения	Кто проводит
Организация правовой пропаганды, информационно-просветительской работы с обучающимися, родителями, преподавателями по вопросам предупреждения и пресечения правонарушений связанных с оборотом наркотиков		

Координацию деятельности по реализации программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, который определяет содержание конкретных мероприятий по программе, организует их выполнение. Основными исполнителями мероприятий Программы являются : психолог, педагоги, учащиеся и их родители.

ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Эта банальная истина тем более актуальна, когда речь идет о болезни, полностью излечиваемой лишь в 7% случаев (именно таков процент абсолютного избавления от наркотической зависимости в развитых странах). Все родители желают добра своим детям. Калеча им жизнь, они попросту не ведают, что творят. Поэтому полезно задаться вопросом: а не унаследовали ли я от своих родителей бациллу несвободы, не кроется ли в наших семейных традициях проклятие зависимости?

Практика показывает, что родителям, "подавляющим" своих детей и насаждающим в них "несвободу", очень трудно это осознать. Между тем, первичную самодиагностику на выявление такого родового наследия можно провести, ответив на простой тест:

1. Ложась спать, думаете ли Вы о том, "что день грядущий нам готовит"?
   а) всегда; б) иногда; в) никогда;
2. Переходя улицу, Вы всегда соблюдаете правила движения?
   а) всегда; б) обычно; в) почти никогда;
3. Если вас вызывает к себе руководитель, Вы испытываете тревогу:
   а) всегда; б) иногда; в) никогда;
4. Часто ли Вы опаздываете на встречу:
   а) почти всегда; б) иногда; в) практически никогда;
5. Если Вы слышите негативный отзыв о себе сотрудников по работе, то Вы:
   а) с ходу вступаете в конфликт; б) реагируете по принципу: собака лает - ветер носит; в) молча переживаете обиду;
6. В споре вы:
   а) твердо и бескомпромиссно отстаиваете свою точку зрения; б) пытаетесь понять и взвесить позицию оппонента; в) предпочитаете согласиться, лишь бы не доводить дело до конфликта;
7. Если вы несправедливо наказали вашего подчиненного, то вы:
   а) открыто признаете свою ошибку и извинитесь; б) никогда не признаете себя неправым, дабы не подрывать авторитет; в) не признавая своей неправоты, постараетесь загладить ее, сделав что-то приятное;
8. По Вашему мнению, в воспитании детей следует руководствоваться в первую очередь:
   а) рекомендациями специалистов; б) здравым смыслом и жизненным опытом; в) сведениями, почерпнутыми в специальной литературе.

Посчитайте набранные Вами баллы. Система предельно проста:
в вопросах 1-3 за ответ:

а) - 2 балла;
б) - 1 балл;
в) - 0 баллов.
В вопросах 4-6 за ответ:
а) - 0 баллов;
б) - 1 балл;
в) - 0баллов.
Вопрос 7 за ответ:
а) - 0 баллов;
б) - 2 балла;
в) - 1 балл.
Вопрос 8 за ответ:
а) - 2 балла;
б) - 0 баллов;
в) - 1 балл.

А теперь, посмотрим, что у нас получилось.

От 0 до 6 баллов -Вы абсолютно свободный человек. Но Ваша свобода часто "перехлестывает через край" и толкает на то, чтобы не считаться ни с кем и ни с чем. Быть может, стоит время от времени напоминать себе, что личная свобода - это прекрасно, но паровозу дорогу лучше уступать!

От 6 до 10 баллов. Ваша свобода органично сочетается со здравым смыслом и осмотрительностью в поступках.

Свыше 10 баллов. Быть может, есть смысл задуматься, обратиться за консультацией к специалисту и пройти более серьезное исследование.

Но даже если вы набрали 16 очков, то это еще не повод паниковать либо зарекаться иметь детей.

Просто в том случае, если подтвердится, что вас обременяет наследие *несвободы*, наследие *зависимости*, вам необходимо ради своего будущего и ради будущего ваших детей приложить усилия, чтобы избавиться от него. Помните: Вы действительно можете это сделать! В отличие от наркотической зависимости, зависимость как психологическое наследие благополучно снимается в 100% случаев. При том непременном условии, что человек, на самом деле этого хочет. Если же оставить все как есть, то родители оказываются попросту неспособными по-настоящему любить своих детей. Ибо, как говорил митрополит Антоний Сурожский, "…понятие свободы неотъемлемо от любви. Свобода предполагает такую любовь и такое уважение к ближнему, что он может быть полностью собой, а не тем, чем мы хотим его видеть!.. Мы должны научиться любить так, чтобы, отдавая собственную жизнь на благо ближнего, оставлять этому ближнему свободу до конца быть самим собой".

Итак, первое, что необходимо сделать родителям для того, чтобы уберечь детей от угрозы зависимости - это избавиться от нее самим. Но это еще не все. Статистика свидетельствует: ребенок практически всегда становится наркоманом, если мать употребляла наркотические вещества во время беременности и, очень часто, - если во время беременности употреблялся алкоголь даже в небольших дозах. Об этом стоит знать и помнить всем будущим матерям и, в первую очередь, тем миллионам девочек, которые уже со школьной скамьи приобщились к рюмке, "косячку" или, тем более, к героину.

Во много раз повышает риск приобретения ребенком зависимости и употребление матерью некоторых психоактивных веществ, в том числе и по медицинским показаниям. Если Вам довелось заболеть во время беременности, обязательно сообщите врачу о своем положении, чтобы он назначал лечение с учетом этого обстоятельства.

2. ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ (для детей)

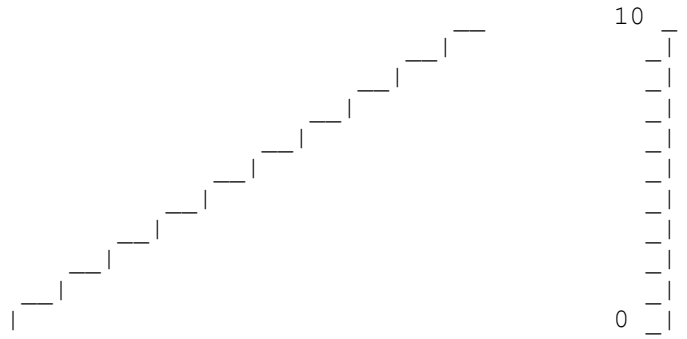
Другой выраженный фактор риска связан с таким явлением, как неадекватная, то есть не соответствующая реальным возможностям самооценка ребенка. При этом у детей и подростков, входящих в группу риска, самооценка, как правило, занижена. Оно и понятно: в зависимость чаще всего попадает человек, считающий себя слабым, не способным к самостоятельным поступкам, неумным и т.п.

Согласно определению, данному в психологическом словаре, самооценка толкуется как "оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей". И далее: "От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам". Низкая самооценка - это психологический комплекс неудачника. Первая фраза по поводу любой ошибки или неудачи у людей с низкой самооценкой - "Ну что я мог поделать?" С внешней стороны таких людей обычно выдает беспричинная суетливость,

стремление спрятаться за спину других, неуверенность в себе и растерянность, а то и паника при любых неожиданностях.

Добавим, что и в завышенной самооценке нет ничего хорошего. Поэтому психотерапевтическая задача заключается в приведении самооценки к нормальному уровню, соответствующему реальным возможностям личности (идеальный вариант - верхняя планка этих возможностей), то есть в одних случаях повысить, в других - понизить.

Простейшие способы выяснения уровня самооценки ребенка вполне доступны любому родителю. Для этого совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из таких доступных всем способов. Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек (для старших подростков это может быть просто вертикальная шкала от 0 до 10).



Дайте вашему ребенку следующую инструкцию:

- Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете - самые умные, красивые и т.д., у них все получается, их любят родители, ими не нахвалятся учителя. А на самой нижней ступеньке те, кто прогуливает школу, плохо учится, не может ни в чем добиться успеха, не слушает родителей. Все остальные дети расположились на других ступеньках между этими крайностями. Одни выше, другие ниже. Как, по-твоему, где твое место на лестнице в данный момент?

Если ваш ребенок поместил себя на одной из 3-х нижних ступеней - это тревожный симптом. Увидев такую картину, задайте себе вопрос: когда и за что я последний раз говорил (ла) сыну (дочери) "ты у меня молодец!"? Если такое случалось давно, либо вы вообще затрудняетесь вспомнить что-либо подобное - дело плохо. Похоже, назрела необходимость срочно пересмотреть кое-что в отношениях с ребенком, а быть может, и в семейном укладе в целом. И немедленно! Иначе можно оказаться в той самой ситуации, когда близок локоток, да не укусишь!

Как же поправить дело? Первое - ни в коем случае не спешите переубедить ребенка, уверяя, что он (она) лучше всех на свете. Результат будет прямо противоположным. Во-первых, вам не поверят. Во-вторых, увидят в такой реакции подтверждение собственной ничтожности ("видно, меня и впрямь считают недоумком, коль скоро пытаются, как маленькому, откровенно вешать лапшу на уши и не считаются с моим мнением даже относительно меня самого"). Не стоит повторять прошлые ошибки. Как уже сказано, отношения надо видоизменить немедленно. Итак, примем мнение ребенка. Считаешь себя очень плохим, значит, так оно и есть - кому и знать, как не тебе. Парадоксальным образом, тем самым не на словах, а на деле мы даем своему чаду возможность ощутить себя самого как ценность!

Далее. Если оказалось, что мы давно не говорили сыну или дочери: "какой ты у меня молодец!" - то перед нами отличный повод сделать это. Ведь, поставив себя на невысокое место, наш ребенок продемонстрировал не только низкую самооценку, но и высокую критичность, возможно - объективность, безусловно - честность и мужество. Разве это не достойно похвалы? Наконец, естественное желание опровергнуть убеждение дорогого нам человека в том, что он плохой, тоже

можно (и нужно!) использовать с пользой. Только делать это в нашем случае стоит, не вступая с ним в противоречие.

- Ты говоришь, что учителя тебя ругают - это правда. А есть ли кто-либо из учителей, кто ругает меньше других? А может, кто-то не ругается вовсе? А бывало так, что учителя тебя хвалили? А за что именно?

Принимая мнение ребенка о себе как о плохом, нужно сосредоточить его внимание на том хорошем, что, разумеется, в нем есть, на тех успехах, которые были. Это непросто. Тут не работают готовые схемы. Недопустима игра и лукавство. Необходим искренний интерес. Чтобы добиться этого и быть спонтанным, поставьте себе задачу: в беседе узнать о каком-то новом для вас достижении или неожиданном качестве ребенка. Обратите внимание на то, как изменится его лицо при приятном воспоминании. Оно просветлеет в буквальном смысле слова.

Ну а как быть, если наше чадо по-хозяйски обосновалось на одной из 3-х верхних ступеней? Здесь полезно прежде чем делать какие-либо выводы, задать несколько уточняющих вопросов (вообще никогда не следует стесняться задавать вопрос. Любое, даже мелкое, непонимание может повлечь за собой последствия). Ну, например: какие конкретно данные подтверждают право на высокое место? В каких областях ты особенно успешен? Достиг ли ты в них совершенства или есть возможности роста? А имеются ли у тебя недостатки? Есть ли среди твоих одноклассников или знакомых кто-то, кто лучше тебя? Что ты думаешь о тех, кто не столь успешен?

Вы можете задавать и любые другие вопросы. Главное прояснить: ребенок искренне верит в то, что его объективные достижения дают право на высокую позицию и при этом способен критично оценить себя, или же он просто субъективно убежден в собственной исключительности? В первом случае при уважительном отношении к сверстникам нет причин для беспокойства, даже если заслуги несколько преувеличены. А вот во втором, так же, как и при заниженной самооценке - есть повод задуматься и пересмотреть отношения.

При этом, как и в случае с низкой самооценкой, главное - это не поддаваться импульсам и не делать резких движений. Вне зависимости от результатов нашего исследования, в некоторых случаях полезно и даже необходимо отмечать, что ребенок в чем-то превосходит товарищей. К примеру, участнику спортивных состязаний без уверенности в своих силах и веры в победу не обойтись. А чтобы маленький чемпион не возгордился, необходимо всякий раз напоминать:

- Да, ты молодец, ты действительно лучше многих на беговой дорожке. Но только на беговой дорожке. И то, что твои сверстники бегут медленнее, ни в коей мере не означает, что они меньше тебя заслуживают уважения.

Если же дело все-таки зашло слишком далеко, то наилучшим выходом из ситуации представляется: дать возможность ребенку убедиться на собственном опыте в несоответствии столь высокой самооценки реальному положению вещей. То есть, как бы признав его исключительность, предоставить возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха (за исключением, разумеется, случаев, когда возможна реальная угроза жизни и здоровью ребенка). Синяки и шишки, в которых некого винить кроме себя любимого, - лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

Такое практическое вразумление реальной жизнью можно с успехом дополнять и словесным. Опять-таки не вступая в прямое противоречие. Для этого даже не очень верующие родители могут с успехом использовать Священное Писание. Практика показывает, что многие дети неохотно читают Библию. Вместе с тем, почти все, включая старших подростков, с интересом слушают устные пересказы Евангельской истории, примеров из жизни святых. В такой форме нередко воспринимаются взгляды, понятия, нормы поведения, категорически отвергаемые при обычном общении со взрослыми. В тех же

целях можно использовать сказки, мифы, житейские истории, не имеющие, на первый взгляд, отношения к ребенку, но заключающие в себе определенную мораль.

3. ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ (допустимы ли телесные наказания?)

- Не противоречить... Рассказывать притчи и сказки... Что же это получается? Вообще нельзя наказывать детей? - возможно, спросите Вы.

Можно. И нужно. Но, вот, как и за что - это вопрос. И вопрос серьезный. В семьях из группы риска, в семьях с так называемыми доминантными (подавляющими) родителями царит произвол. Отношения там строятся на потребности родителей владеть и удерживать, а также вытекающих из этой потребности эмоциях.

Между тем в семьях, где дети воспитываются в результате "свободными" и не попадающими в зависимость, осознанно или бессознательно существуют свои семейные законы. В этих семьях ребенку отчетливо ясно, когда и по какой причине он может быть наказан, а когда нет.

При выборе формы наказания важно, чтобы оно не было садистским по характеру, то есть не ставило целью причинение страданий и унижение. И в этой связи часто возникает вопрос: а насколько допустимы телесные наказания? Существуют различные точки зрения на это. Наиболее исчерпывающим и психологически точным представляется взгляд выдающего русского врача, педагога и мыслителя Н.И.Пирогова. Говоря о смысле и цели телесных наказаний, он выделяет три аспекта, три цели, которые хотят достичь родители:

1). Выместить причиненную проступком ребенка обиду.
2). Пристыдить.
3). Устрашить.

О первом члене этой триады Николай Иванович отзывался так: "Месть… чувство не свойственное ни христианству, ни здоровой нравственности, руководившее только первобытных законодателей младенчествующего общества". Подтверждением этих слов служит резкий всплеск числа случаев жестокого обращения с детьми в нашем сегодняшнем обществе, в первобытности и младенчестве (в смысле недоразвитости) которого сомневаться, увы, не приходится. Именно местью за ущемленное чувство собственника руководствуются, как правило, родители, которые подавляют проявления свободы воли своих детей. Дети таких родителей *не стыдятся* заслужить телесное наказание. Они боятся только боли. В таких условиях подобные наказания лишь способствуют развитию лукавства и раздвоению личности. "Покуда розга в виду - все хорошо и в приличном виде; когда исчезла из виду - кутеж и разлив… Неужели нужно у ребенка поставить совесть в зависимости от розги?" - задает сакраментальный вопрос Николай Иванович.

Вряд ли есть необходимость еще что-то добавлять к словам великого ученого. Можно лишь повторить: предупредить возникновение зависимости возможно практически на 100%. Полностью избавиться от нее можно лишь в 7% случаев. Выбор за Вами...

Методика PARI

Одним из важнейших направлений работы практического психолога является работа с семьей (супругами, родителями, семьей и детьми). Ключевой момент в этой работе — получение полной и объективной, информации. В отечественной психологии наиболее полно представлены методики сбора информации о межсупружеских отношениях и менее содержательно — о родительских-детских. В целях восполнения этого пробела предлагаем ознакомиться с 2 методиками: первая — это взгляд на семью глазами ребенка, проективная методика Рене Жиля, и вторая — семейная жизнь глазами матери, методика PARI.

Методика PARI (parental attitude research instrument - методика изучения родительских установок) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Авторы — американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл. Эта методика широко использовалась в Польше (Рембовски) и Чехословакии (Котаскова). В нашей стране адаптирована Т.В. Нещерет.

В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на следующие 3 группы: 1 — оптимальный эмоциональный контакт, 2 — излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, 3 — излишняя концентрация на ребенке.

Отношение к семейной роли

Описывается с помощью 8 признаков, их номера в опросном листе 3,5,7,11,13,17,19,23:

- ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3);
- ощущение самопожертвования в роли матери (5);
- семейные конфликты (7);
- сверхавторитет родителей (11);
- неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13);
- “безучастность” мужа, его невключенность в дела семьи (17);
- доминирование матери (19);
- зависимость и несамостоятельность матери (23).

Отношение родителей к ребенку

1. Оптимальный эмоциональный контакт (состоит из 4 признаков, их номера по опросному листу 1, 14, 15, 21);

- побуждение словесных проявлений, вербализаций (1);
- партнерские отношения (14);
- развитие активности ребенка (15);
- уравнительные отношения между родителями и ребенком (21).

1. Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (состоит из 3 признаков, их номера по опросному листу 8, 9, 16):

- раздражительность, вспыльчивость (8);
- суровость, излишняя строгость (9);
- уклонение от контакта с ребенком (16).

1. Излишняя концентрация на ребенке (описывается 8 признаками, их номера по опросному листу 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20,22):

- чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2);
- преодоление сопротивления, подавление воли (4);
- создание безопасности, опасение обидеть (6);
- исключение внесемейных влияний (10);
- подавление агрессивности (12);
- подавление сексуальности (18);
- чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20);
- стремление ускорить развитие ребенка (20).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Суждения расположены в определенной последовательности, и отвечающий должен выразить к ним отношение в виде активного или частичного согласия или несогласия. Схема пересчета ответов в баллы содержится в “ключе” методики. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака 20, минимальная 5,18, 19, 20 — высокие оценки, соответственно 8, 7, 6, 5 — низкие. Опросник и лист ответов прилагаются.

Имеет смысл в первую очередь анализировать высокие и низкие оценки.

Инструкция:

Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, т.к. каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако, это не так. Вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей.

На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать правильный ответ, который придет к вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного предложения:

А — если с данным положением согласны полностью;

а — если с данным положением скорее согласны, чем не согласны;

б — если с данным положением скорее не согласны, чем согласны;

Б — если с данным положением полностью согласны.

Вопросы

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья — самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что рад и их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать в руках во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.

9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съябедничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери — оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.
24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни и о семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.
30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права.
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.
32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.
33. Родители не должны представать перед детьми в плохом свете.
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.
35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но…).
37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.
38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.
39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.
42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.
43. У ребенка не должно быть никаких тайн от своих родителей.
44. Если у Вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.
45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.

48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.
51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими и уважаемыми людьми.
55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.
58. Нет никакого оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться — плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т.п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем происходит на самом деле.
78. Воспитание детей — тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными во всех вопросах жизни.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери — быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.

89. Так как ребенок — часть матери, он имеет право знать все о ее жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше справляться с физиологическими нуждами.
92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать “сходит с ума”, если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Прямая обязанность детей — доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость.
110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.
113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет им свои проблемы.
114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить самостоятельно питаться).
115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

Для психолога, работающего в производственном коллективе, наибольший интерес представляет блок шкал, направленных на выявление отношений родителей к семейной роли. Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни.

В семье можно вычленить отдельные аспекты отношений:

- хозяйственно-бытовые, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23);
- межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17);
- отношения, обеспечивающие воспитание детей, “педагогические” (в методике шкалы 5, 11).

Посмотрев на цифровые данные, можно составить “предварительный портрет” семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Высокие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о конфликтности, переносе семейного конфликта на производственные отношения.

Психологическая помощь направляется на разрешение семейных конфликтов и улучшение отношений в производственном коллективе. Высокие оценки по шкале 3 свидетельствуют о

приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов “дела”, обратное можно сказать о шкале 13. Для лиц, имеющих высокие оценки по этому признаку, характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. О плохой интегрированности семьи свидетельствуют оценки по шкалам 17, 19, 23. Анализ отношения к семейной роли поможет психологу лучше понять специфику семейных отношений обследуемого, оказать ему психологическую помощь. Родительско-детские отношения являются основным предметным анализом в методике.Основной вывод, который можно сделать сразу, это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Возраст_____ Пол _____

Образование _____Профессия _____

Количество и возраст детей _____

Ответ№п/п	А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б
1		24		47		70		93	
2		25		48		71		94	
3		26		49		72		95	
4		27		50		73		96	
5		28		51		74		97	
6		29		52		75		98	
7		30		53		76		99	
8		31		54		77		100	
9		32		55		78		101	
10		33		56		79		102	
11		34		57		80		103	
12		35		58		81		104	
13		36		59		82		105	
14		37		60		83		106	
15		38		61		84		107	
16		39		62		85		108	
17		40		63		86		109	
18		41		64		87		110	
19		42		65		88		111	
20		43		66		89		112	
21		44		67		90		113	
22		45		68		91		114	
23		46		69		92		115	

Ключ

Ответ№п/п	А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б		А а б Б	
1		24		47		70		93		
2		25		48		71		94		
3		26		49		72		95		
4		27		50		73		96		
5		28		51		74		97		
6		29		52		75		98		
7		30		53		76		99		
8		31		54		77		100		
9		32		55		78		101		
10		33		56		79		102		
11		34		57		80		103		
12		35		58		81		104		
13		36		59		82		105		
14		37		60		83		106		

Анкета антисоциального поведения для детей

Название теста. Анкета антисоциального поведения для детей

Краткое название. ААП.д

Предназначение.
Анкета предназначена для заполнения родителями (желательно обоими) или людьми, длительное время наблюдающими ребёнка. Анкета включает в себя восемь признаков антисоциального поведения. Наличие трех и более признаков позволяет отнести их носителя к категории лиц, страдающих антисоциальным расстройством.

Оцениваемые качества. Склонность к антисоциальному поведению

Возрастная категория. 7-14

Порядок проведения

Родителю или родителям совместно, а также лицу, наблюдающему длительное время поведение ребёнка (или совместно таким лицам), предлагается ознакомиться со следующими восьми признаками. Заполняющие анкету должны просто указать (подчеркнуть или выделить иным способом) признаки, выраженные в поведении конкретного ребёнка. В зависимости от целей исследования отвечающим можно позволить оставлять комментарии в заранее подготовленных полях.

Задания

1. Ребенок совершает частые уходы из дома с невозвращением на ночь. Стремление взрослых наказать ребенка сопровождается невыполняемыми обещаниями не повторять такого поведения.
2. Проявляет склонность к физическому насилию, жестокость, драчливость с более слабыми сверстниками.
3. Проявляет издевательство над животными.
4. Занимается сознательным повреждением собственности, принадлежащей другим.
5. Устраивает целенаправленные поджоги.
6. Допускает частое вранье, вызываемое разнообразными причинами.
7. Проявляет склонность к кражам и грабежам.
8. Выражено стремление к вовлечению лиц противоположного пола в насильственную сексуальную активность.

Обработка результатов

Наличие трех и более признаков позволяет отнести их носителя к категории лиц, страдающих антисоциальным расстройством.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филипса)

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера,

повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Бланк

“+”															
	0														
“–”															

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА-НАРКОМАНА

1. Не поддавайтесь на мои провокации и не давайте мне денег, какими бы самыми благими намерениями я это ни мотивировал. Ведь и Вы, и я знаете, как я их потрачу.
2. Не балуйте меня и не поддавайтесь ни на мой шантаж, ни на мои угрозы. Я так проверяю границы допустимого поведения и степень Вашей «слепой» любви и выносливости.
3. Не пытайтесь постоянно менять «правила игры» в семье в зависимости от стадии употребления наркотиков. Это лишает меня возможности приспособиться к ним, позволяет мне усомниться в их стабильности и подталкивает меня на поиск новых лазеек.
4. Не пытайтесь жить только моей жизнью, у Вас достаточно своих целей, забот и интересов. Не поддавайтесь на мои постоянные провокации, заставляющие Вас заниматься только мной и моими проблемами.
5. Не пугайтесь моих ломок, плохого физического самочувствия и депрессий. Чем эмоциональнее Вы реагируете, чем глубже сочувствуете и боитесь, тем больше шансов «убежать в болезнь» Вы мне даёте. Ведь это один из способов борьбы за Ваше внимание и попытка втянуть Вас в созависимость.
6. Не верьте мне, когда я хочу Вас убедить, что я ещё «маленький». Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне «большой» и самостоятельный. Просто я хочу таким образом избавиться от ответственности за наркотизацию и переложить её на Вас.
7. Не пытайтесь решить за меня проблемы, возникающие в моих отношениях с окружающими, связанные с наркотиками. Не важно, с кем я пытаюсь Вас свести: с дилерами, с «коллегами» по тусовке, со своими, теперь уже бывшими, «нормальными» друзьями, с нашими общими близкими или дальними родственниками, откажитесь от принятия собственных решений. Дайте мне понять, что это у МЕНЯ возникли проблемы и «разруливать» я их тоже должен САМ.
8. Не оправдывайте моё поведение в любых конфликтных ситуациях моей болезнью. Это приучает меня к вседозволенности, по принципу: «Какой же спрос может быть с наркомана?». Именно такая позиция мне очень удобна и выгодна.
9. Не выполняйте за меня те домашние, учебные, служебные обязанности, которые я в состоянии выполнить сам, но манкирую ими, ссылаясь на болезнь и плохое самочувствие.
10. Не стремитесь всё время выставить мне «оценку за поведение». Ведь те отрицательные баллы, которые я набрал на наркотиках, я пытаюсь компенсировать «примерным» выполнением всех Ваших требований и искуплением собственной вины в периоды просветления. Я выполняю Ваши желания и перестаю прислушиваться к своим. Вместо попытки проанализировать весь огромный спектр мыслей и чувств, мне остаётся одно — чувство вины, и опять хочется «сбежать».
11. Не требуйте от меня объяснений «Почему я употребляю наркотики?» Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше Вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только Вам, но и самому себе.
12. Не подозревайте меня непрерывно и не проверяйте каждый мой шаг и каждое моё слово. Это — очень унизительно. Во-первых, этим Вы ещё раз доказываете, что я не достоин Вашего доверия и никогда не смогу его вернуть. Во-вторых, боясь очередной семейной сцены, я вынужден лгать и выкручиваться даже тогда, когда ни в чём не провинился перед Вами.

13. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Я же знаю Вас не один год. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов, гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.
14. В любой, даже самой неприятной ситуации, ведите себя достойно. Ведь наркотики могут остаться в прошлом, а уважение к Вам мне хотелось бы сохранить навсегда.
15. Не читайте мне в лоб занудные лекции о вреде наркотиков. Я знаю последствия употребления не хуже Вас. Кроме того, это, пожалуй, та тема, в которой я ориентируюсь свободнее, да и видел побольше своими глазами, а не в статьях и популярных брошюрах.
16. Не скрывайте от меня информацию, какой бы неприятной и пугающей она ни была, по проблеме наркотиков и наркотизации. Главное, чтобы она была убедительной и профессиональной, а не относилась к разряду пустых страшилок. Я не против «информационной войны».
17. Не пытайтесь приукрашивать и утаивать сведения о состоянии моего здоровья, даже если речь идёт о гепатите и СПИДе. Это информация, с которой мне всё равно придётся столкнуться. Я не смогу Вам доверять, если получу её от посторонних людей.
18. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне прямым намёком на мою несостоятельность и никчемность. Впрочем, в Ваши годы было, конечно же, много соблазнов, но наркотиков не было...
19. Не обещайте мне награды и подарки за отказ от наркотиков, не пытайтесь меня подкупить. Эта проблема не может являться предметом торга. Я умею торговаться не хуже Вас и сделаю всё возможное, чтобы получить и то и другое. Зачем же отказываться ещё от одного УДОВОЛЬСТВИЯ, которое само плывёт тебе в руки.
20. Не принимайте близко к сердцу моё хамство, нападки и вспышки агрессии по отношению к Вам. Мне очень больно, и я не могу страдать в одиночку. Я хочу, чтобы Вы почувствовали то, что испытываю я.
21. Не отказывайте мне в праве на ошибку и срыв. Я сам буду извлекать из них уроки. Это — не повод лишать меня надежды на будущее.
22. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок и срывов. Наркотики были МОИМ выбором, и за его последствия должен отвечать я сам.
23. Не страхуйте меня от неоправданного риска и опасных экспериментов. Безрассудство и ощущение собственного всемогущества свойственно любому подростку. Вы всё равно не сможете взять ситуацию под контроль.
24. Не отказывайте мне в праве попробовать отказаться от наркотиков самостоятельно без медицинской помощи. Я хочу ещё раз проверить себя. Просто проинформируйте меня, что я имею право только на одну попытку.
25. Не ведите со мной душеспасительные беседы, когда я «под кайфом», ведь я Вас не слышу. Выберите более подходящий момент.
26. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я наркоман. Как бы больно и стыдно Вам ни было, их необходимо честно проинформировать, потому что это означает Вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и их деньги.
27. Не обсуждайте мою наркоманию с посторонними людьми в моём присутствии, если это, конечно, не врач. Я не вижу в этом никакого смысла, кроме стремления унизить меня.
28. Не ищите во мне только недостатки, попытайтесь увидеть хоть какие-то достоинства. Если я согласился лечиться, поддержите меня и помогите мне найти врача.
29. Не пытайтесь найти «козла отпущения» и выяснять отношения с моим вторым родителем, в попытке ответить на вопрос: «Кто виноват?» Ваши ссоры только добавляют мне ощущения

нестабильности. Мне кажется, что вопрос: «Что делать?» гораздо актуальнее и привносит в семью сплочённость, а не раздор.

30. Не ставьте мне в пример здорового брата или сестру, не сравнивайте наши успехи и достижения. Зависть порождает не любовь, а ненависть.
31. Не пытайтесь насильно втягивать брата или сестру в решение моих проблем. Не упрекайте их в благополучии и бессердечности. Они имеют право на свою жизнь и свою долю внимания и любви.
32. Не манипулируйте мной через мою девушку/молодого человека. Это — сфера моей ЛИЧНОЙ жизни, которая Вам не принадлежит. Постарайтесь убедить меня рассказать ей/ему о моей болезни.
33. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне взрослости и ответственности.
34. Не сдавайтесь сами и не опускайте рук. Я должен быть убеждён, что Вы видите выход и знаете, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Ваша неуверенность лишает меня надежды на выздоровление и делает все мои попытки выбраться бессмысленными.
35. Не отказывайтесь от меня. Мне ещё не раз понадобятся Ваша помощь, поддержка и оптимизм в процессе лечения.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

Эта «Памятка» не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию.

Прислушаемся к советам своих детей!

«Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха — поймут все без труда.
Слова порой запутаны, пример же — никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть можно верить и умным словесам.
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет»

Вечная детская мудрость

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.

***

2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.

***

3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

***

4. Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.

***

5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.

***

6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».

***

7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

***

8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».

***

9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

***

10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

***

11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

***

12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.

***

13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

***

14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

***

15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

***

16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

***

17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

***

18. Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте — я окажусь с прибылью.

***

19. Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки — смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них уроки. Но если вы будете меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я, вообще, буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.

***

20. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.

***

21. Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

***

22. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится намного слабее. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но поговорите со мной об этом несколько позже.

***

23. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

***

24. Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

***

25. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу, а не только от сексуального удовольствия. Ссоры между вами подтверждают мои самые страшные опасения.

***

26. Если я вижу, что вы любите больше брата или сестру я вам не буду жаловаться. Я буду просто нападать на того, кому вы больше уделяете внимание и любви. В этом я вижу справедливость.

***

27. Мне уже сейчас интересен противоположный пол. Если вы это будете игнорировать и не объясните, как мне поступать, и что мне делать со своими чувствами, то мне об этом расскажут мои сверстники и старшие ребята. Будет ли вам от этого спокойно?

***

28. Объясните, почему я должен ценить свое тело как великую ценность. Но если при этом я не пойму, почему я должен слушать и следовать голосу своей совести, то свое тело я буду использовать только для наслаждения без каких-либо ограничений.

***

29. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я, вообще, перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.

***

30. Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.

***

31. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.

***

32. Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

***

33. Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам более критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

***

34. Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану ваши другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

***

36. Мне важно знать от вас что правильно, а что нет. Но более всего мне важно увидеть в ваших поступках подтверждение того, понимаете ли вы сами что правильно, а что нет.

Классный час: Наркомания.
Трагедия личности

Цели:

- ✓ формирование чувства ответственности за свою жизнь;
- ✓ показать актуальность и значимость проблемы наркомании как для отдельной личности, так и для общества в целом.

Форма:
брейн-ринг.

Задание №1 (домашнее)
Выставка плакатов. Каждое группа показывает свой плакат по теме классного часа и проводит его презентацию.

Задание №2
Задание командам - придумать и разыграть ситуацию, когда человека заставляют применять наркотики. Каждая команда выбирает героя. Задача команды - уговорить героя, а задача героя устоять. На обдумывание ситуации дается 3 минуты.
1 вариант. Ты идешь на дискотеку и встречаешь ребят, которые предлагают тебе красивую таблетку.
2 вариант. В школьном дворе тебя подозвали ребята и предложили попробовать травку.
3 вариант. Вечером, возвращаясь домой, ты сталкиваешься на лестничной площадке с компанией соседских ребят, все они курят, протягивают сигарету и тебе. Но запах дыма сигареты странный.

Задание №3
Команды получают списки качеств характера и выстраивают рейтинг качеств, необходимых для отстаивания своего решения. Расставляются порядковые номера качеств по степени их важности для противостояния давлению.

- целеустремленность;
- уверенность в себе;
- чувство собственного достоинства;
- самостоятельность;
- настойчивость;
- находчивость;
- упрямство;
- смелость;
- независимость;
- сила воли.

Задание № 4
Мифы о наркомании
Цель: развенчание мифов, связанных с наркоманией.

Миф №1
Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.
Правда: (вариант ответа)
Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой - наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, - так как изменения в организме становятся необратимыми.

Миф №2
Наркомания излечима.
Правда: (вариант ответа)
Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после

долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова,
приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф №3
Наркотиками могут поделиться просто так, по доброте душевной.
Правда: (вариант ответа)
Есть такая поговорка: « Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

Миф №4
Нюхать клей, глотать таблетки - это баловство, оно не имеет отношения к наркомании.
Правда: (вариант ответа)
Это называется токсикоманией. **Токсико** - то есть токсичные вещества. Вторая часть слова- **мания-** означает, что употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом токсикомания является разновидностью наркомании.

Миф №5
При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.
Правда: (вариант ответа)
Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождается бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояния страха - так называемая наркоманами «измена». Без наркотика больной испытывает ужасное состояние- «ломку».

Миф №6
По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.
Правда: (вариант ответа)
По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширены зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие с исколотыми и воспаленными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта ,вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, все его мысли об одном - «добыть» дозу, принять дозу.

Задание №5
<u>Вспомни слово</u>
Командам раздаются карточки со словами. В течение 3 минут надо придумать и написать напротив слова-антонимы, связанные с проблемой наркомании.

- мудрость-глупость;
- свобода - зависимость;
- удовольствие- боль, страдание;
- здоровье- болезнь;
- взлет-падение;
- счастье - горе, беда;
- радость—грусть, отчаяние;
- богатство- нищета;
- любовь -ненависть;
- добро-зло;

- ❖ жизнь-смерть;
- ❖ самостоятельность-зависимость;
- ❖ сила(воли)-безволие;
- ❖ целеустремленность-бесцельность;
- ❖ оптимизм - пессимизм;
- ❖ смелость- трусость;
- ❖ твердость-неуверенность;
- ❖ искренность -хитрость;
- ❖ коммуникабельность - замкнутость.

Задание №6

Наркотики и ответственность

Каждой команде дают по три задания. После пяти минут обдумывания команды называют вид наказания за наркопреступления.

Вопросы команде № 1

1. За приобретение и хранение наркотика.

Ответ: лишение свободы на срок до 3-х лет- ст. 228 УК РФ

2 .За сбыт наркотика или попытку сбыта (продажи, дарения, обмена, уплаты долгов) Ответ: лишение свободы от 3-х до 7 лет с конфискацией имущества - ст. 228 УК РФ

3. За употребление наркотиков.

Ответ:

- o административное наказание;
- o постановка на учет в органах милиции;
- o постановка на учет у нарколога;
- o отказ в приеме экзаменов на право вождения автомобиля;
- o отказ в приобретении охотничьего ружья;
- o отказ в трудоустройстве в органах ФСБ, МО, МЕЗД;

Вопросы команде №2

1. За склонение к употреблению наркотиков.

Ответ: лишение свободы от 2 до 5 лет - ст. 230 УК РФ

2. За выращивание растений, содержащих наркотические вещества.

Ответ: от крупного штрафа до лишения свободы до 8 лет ст. 232 УК РФ

3.За содержание наркопритона организованной группой .

Ответ: лишение свободы от 3 до 7 лет- ст. 232 УК РФ

Вопросы команде №3

1. За вовлечение в наркоманию с применением угроз или насильственных действий.

Ответ: лишение свободы от 3 до 8-ми лет- ст.230 УК РФ

2. Если вовлеченный наркопреступником человек умер от передозировки или наступили другие тяжкие последствия для его здоровья.

Ответ: лишение свободы от 6 до 12 лет - ст. 230 УК РФ

3. За содержание притона для потребления наркотиков предусмотрено наказание.

Ответ: лишение свободы до 4 лет ст. 232 УК РФ.

Подведение итогов

Каждая команда представляет свой номер. Сценка, песня, стихи, посвященные антинаркотической пропаганде.

Закрываю глаза
Все равно вижу небо
На мгновение мне бы
Но нельзя, нет, нельзя
Мне забыть все обидно

Я забыла давно
Соскользнула на дно
И не больно, не стыдно
Почему? не вопрос
Потому что одна
Я с тобою до дна
Только все не всерьез
Сумасшедшие дни
Не бездонное море
Слезы вспомнишь не вскоре
Что просили они?
Не забудь мои сны
Разломи мое счастье
Утопая в ненастье
Никому не нужны
Закрываю глаза
Только неба не вижу
Я тебя не люблю
Я тебя ненавижу.

Мы все живем на свете не напрасно,
У нас у каждого в душе есть долг.
И, выполнив его, мы все живем прекрасно,
Для нас ведь жизнь имеет толк.
Чтоб молодёжь жила комфортно и легко,
Она должна всему учиться,
Ведь все на свете смысл иметь должно,
И никогда мы не должны лениться.
Учёба – нынче главное для нас,
Ведь нынче без учебы никуда.
И все привычки, качества души у нас,
Все это остается навсегда.
И молодёжи нашей хочу я пожелать,
Чтобы всего они на свете добивались,
Но все они должны не забывать –
Другой, повторной жизни не бывает!!!
Один укол всю радость жизни отнимает –
И не познать нам счастья никогда.
Наркотики всю жизнь забирают,
Так выгоним их раз и навсегда!!!

Жизнь за три кубика. Или последняя исповедь наркомана.Вот я один, уставший, злющий.
Мне грустно, боязно сейчас.
Я слышу звук из вне идущий,
Какие-то обрывки фраз

И я лежу-мне не подняться,
Но то, не лень, то мрачный час,
Ведь больше силам не собраться
Чтоб это всё покинуть в раз.

Мой разум пуст и всё туда же,
Уже закованы в кровать,
Лежу один, и светом лунным
В окне поставлена печать.

Я вспомнил мамин взгляд печальный,
И понял ,то, из-за меня,
В нём столько муки и страданья,
Что вряд ли кто бы смог понять.

Ах, если-б знать на всё ответы..
Ах, если-б мог я осознать,
Что нет в том правды, ведь за это,
Так сильно пострадает мать.

Смертельно болен. Вот досада..
Ведь сам не думал я тогда,
За то и получил в награду
Последний путь свой в некуда.

Теперь я обращаюсь к богу-
Не за себя молю простить.
Я лишь хочу, чтоб в ту дорогу
Не торопил сейчас идти.

Страданье мамы, почему же?
Ведь только я виновен тут.
Меня казни-пусть будет хуже,
За что же маму, где же суть?

Я сам в себя впустил проказу.
Я сам нашёл такую жизнь.
Тогда-ж не думал я ни разу
Про мать свою. Я просто жил.

И в наслаждении безумном
Я жаждал только одного-
Блаженств извне неописуемых
В истоках сердца своего.

Теперь я здесь, в пустой палате,
А мне всего-то двадцать лет.
И не могу сказать: всё хватит!
Я молча ожидаю смерть.

Меня не то уже тревожит,
Что так бездумно ухожу,
Все эти годы наслаждения
Расплата то, что здесь лежу.

Прости меня, родная мама,
Простите люди, Вас я и не знал.
Ведь как я жил, сейчас скажу Вам прямо-
Я душу чёрту просто так отдал.

Призыв.

Гибнет человечество на конце иглы.
Сердца наши мечутся, зная боль беды.
Глупые люди! Зачем это надо?
Видим вместо ясного трезвого взгляда
Тупые, больные умы.

Что привело их к краю бездны?
Вылезти будет уже бесполезно!

Крик души, совести, жизни
Слабый совсем. Он замолк, не слышно.
Пусть забудут люди, что такое гашишь!
Ты видешь - он колется, почему молчишь?

Остановись, прочитай стих ему,
Может быть, ясно станет больному уму,
Может отрезвится пьяный взгляд,
Может быть жизни станет он рад?

Мой стих - это просто призыв!
И может быть меньше станет больных?

Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании.
Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
а) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом,
г)не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
а) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
а)да, б) нет;
4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
в) постарались бы помочь излечиться;
г) попросили бы дать попробовать.
5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?
_____
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?
_____
7. Наркотик стоит попробовать:
а) чтобы придать себе смелость и уверенность;
б) чтобы легче общаться с другими людьми;

в) чтобы испытать чувство эйфории;
г) из любопытства;
д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
ж) не стоит пробовать в любом случае.
8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
а) да, б) нет
9. Наркотик делает человека свободным:
а) да, б) нет;
10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
а) да, б) нет;
11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:
а) да, б) нет;
12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
а) да, б) нет;
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
а) да, б) нет;
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
а) да, б) нет; В) если есть сила воли, то да.
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
а) да, б) нет.
16. Если бросать, то лучше бросать:
а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.
17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:
а) да, б) нет.

_____

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:
Класс_____
Пол ж, м_____
Ваш возраст_____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4)недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г , д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Мониторинг отношения учащихся к табакокурению.

1. Что тебе известно о табаке?
2. Среди твоих знакомых есть курильщики?
3. Можешь ли ты по внешним признакам определить курильщика?
4. Почему люди начинают курить?
5. Что такое пассивное курение?

Раздаточный материал для классных руководителей.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

1. Патология беременности.
2. Осложненные роды (затяжные, с родовой травмой или гипоксией новорожденного).
3. Тяжело протекавшие или хронические заболевания детского возраста (не исключаются простудные, воспаления легких, ангины).
4. Сотрясения головного мозга, особенно многократные.
5. Алкоголизм и/или наркомания у близких родственников.

Добавляются еще и следующие:

- резидуальное органическое поражение головного мозга;
- хронические болезни печени с нарушением ее детоксицирующей ф-ии;
- степень изначальной толерантности, а именно устойчивость организма к определенным видам наркотика;
- природа того вещества, которым злоупотребляют.

Биологические факторы на прямую влияют на функциональные возможности головного мозга, уменьшая его способность переносить интенсивные или продолжительные нагрузки, причем не только и не столько в интеллектуальной, сколько в эмоциональной сфере. Т.е., человек с благополучным анамнезом после более или менее тяжелого «удара судьбы» легко может собраться, мобилизоваться, вернуться к нормальному ритму жизни. А имеющему в биографии, например сотрясение мозга, сделать это намного труднее. На подсознательном уровне травмированный постоянно ищет средство, которое было бы в состоянии, хоть на короткое время, вернуть эмоциональную устойчивость или повысить ее. Таким средством может стать наркотик.

МОТИВЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ.

1. Позитивные - для получения удовольствия.
2. Негативные – защита от тоски.
3. Нейтральные – для приспособления к окружающим.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

Следующие характеристики семейного воспитания могут стать причиной формирования наркозависимого поведения:

- неполная семья;
- сильная занятость родителей;
- отсутствие братьев и сестер;
- алкоголизм и наркомания родителей;
- преждевременное освобождение от опеки родителей;
- гиперопека со стороны родителей;
- искажение семейных отношений, приводящее к неправильному освоению социальных ролей;
- психические заболевания, скверный характер или частые нарушения общепринятых правил у кого–либо из близких родственников;
- эмоциональное отвержение ребенка родителями.

Эмоциональное отвержение нарушает социализацию в семье, что приводит к:

- искажению образа своего «Я»;
- заниженной самооценке;
- нарушение мотивационной сферы;
- аддиктивному поведению как к одной из форм психологической защиты.

Другие социальные факторы риска:

- доступность наркотического вещества;
- степень грозящей ответственности;
- «мода» на наркотик;
- влияние группы сверстников.

ВОЗРАСТНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР РИСКА.

- реакция эмансипации;
- хобби-реакция;
- формирующиеся сексуальные влечения;
- группирование со сверстниками.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

1. Низкая самооценка.
2. Фокусировка на внешнее окружение: оценка своего настроения на основании настроения других людей, внушаемость.
3. Неспособность идентифицировать или выразить чувства.
4. Неспособность просить помощь:»если ты сам не позаботишься о себе, то никто о тебе не позаботится».
5. Экстремальное мышление.
6. Низкая стрессоустойчивость.
7. Высокая подверженность влиянию групповых норм
8. Повышенная тревожность, импульсивность как качество характера.
9. Низкая переносимость фрустраций.
10. Неспособность к продуктивному выходу в ситуациях затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
11. Неспособность к продуктивному выходу из психотравмирующих ситуаций.
12. Несформированность способов психологической защиты, позволяющей справиться с эмоциональным напряжением.
13. Любопытство в сочетании с другими факторами риска и/или особенностями в личностной сфере.
14. Низкий самоконтроль.
15. Деформированная система ценностей.
16. Завышенная самооценка.
17. Болезненная впечатлительность, обидчивость, повышенная конфликтность и т.д.

СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА.

1. Трудные жизненные ситуации – болезнь, опасность инвалидизации или смерти.
2. Трудные ситуации, связанные с выполнением какой – либо задачи – затруднения, противодействия, помехи, неудачи.
3. Трудные ситуации, связанные с социальным взаимодействием – ситуации оценки, критика, конфликты, давление.

Дети и подростки не обладают достаточным опытом анализа психотравмирующих ситуаций, поэтому не могут адекватно воспринимать такие ситуации. И тогда действие их на личность определяется следующим образом:

- напряженность от неспособности справиться с проблемой, внутренняя установка на бессилие, неудачу и т.д.
- напряженность по поводу неспособности что-либо предпринять вообще.

К выше перечисленным добавляются так же следующие факторы:

-нравственная незрелость личности, нарушенная социальная микросфера;

-биологические особенности личности;

-психологические и нервно – психические аномалии личности.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

В семье:

- проводилось предродовое обследование;
- установлены близкие отношения с детьми;
- поощряется приобретение знаний;
- ценятся принципы;
- имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций;
- родители проводят много времени с детьми;
- родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить с ними отношения авторитарно;
- члены семьи заботятся и защищают друг друга;
- члены семьи четко видят свое будущее;
- семья поддерживает связь с педагогами;
- обязанности в семье распределены посильно.

В школе:

- педагоги предъявляют высокие требования к ученикам;
- поощряется выбор цели и ее достижение;
- поощряется социально направленная деятельность – альтруизм, умение сотрудничать;
- предоставляется возможность: раскрываться лидерам, учиться принимать решения;
- учащиеся имеют навыки социального общения;
- родители вовлечены в жизнь школы, класса;
- проводятся различные акции антинаркотического содержания в рамках психопрофилактической работы;
- персонал школы видит свою роль в качестве заботливых попечителей.

В обществе:

- нормы поведения и политика направлены на поддержку не потребления наркотиков;
- подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь;
- существует система помощи и социальной поддержки;
- молодежь вовлекается в деятельность общественных организаций.

Среди ровесников:

- уважение строится без потребления наркотиков, уважается авторитет;
- подростки привязаны к определенной группе;
- ценится уникальность каждой личности, составляющей группу общения.

Социальная работа:

- подростки вовлекаются в организации и участвуют в проведении различных мероприятий спортивного, познавательного, общественно-значимого характера;
- существует система учреждений и организаций, позволяющая детям и подросткам удовлетворять свое любопытство и потребность в общении, самоутверждении;
- существует развитая и доступная детям и подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров.

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

1.Видение жизненной перспективы.
2. Высокий самоконтроль.
3. Высокая стрессоустойчивость, умение взять себя в руки.
4. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями.
5. Адекватность самооценки.
6. Способность к конструктивному поведению в ситуации конфликта.
7. Здоровое и развитое чувство юмора.
8. Способность к продуктивному выходу из ситуаций затрудненности удовлетворения актуальных жизненно важных потребностей.
9. Сформированность и эффективность способов психологической защиты, позволяющей справляться с эмоциональным напряжением.
10. Умение находить конструктивные решения при наличии психотравмирующих ситуаций.

Религиозность может быть действенным фактором защиты.

"ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ"

из программы «Teenstar» (Dr.H.Klaus).

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше чем, тебя…».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или отрытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Тренинг « Курение-дело серьезное!».

Цели: Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

Задачи*:*

1) способствовать формированию здорового образа жизни;

2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

Ход занятия:

1.Энергизатор «Рука к руке».

Ведущий подает команды:

1) рука к руке;
2) нос к носу;
3) спина к спине;
4) хвост к хвосту;
5) локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто остановится без пары, становится ведущим.

2. Объявление целей и темы занятия.

3. Мозговой штурм.

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

4.Мини-лекция.

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек.

Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакомана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

5.Энергизатор «Внутренняя бесконечность».

Ведущий:

1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.

2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.

3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

6. Деление на группы КО.

Ветер, воздух, снег, солнце.

7. Работа в группах КО.

1) Нарисуйте «кожу курильщика».
2) Нарисовать «лицо курильщика»
3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.
4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

8.Защита проектов.

9. Рефлексия

-Что нового узнали?
-Что было самым интересным?

Тренинг « Как влияет курение на молодой организм».

Цели: формирование навыков отрицательного отношения к курению.

Задачи:

1) дать представление о влиянии курения на молодой организм, детородные органы;
2) формирование навыков здорового образа жизни.

Ход занятия.

1. Энергизатор «Комплимент» (для девочек), «Упражнения с внутренней бесконечностью» (отвечают мальчики им, как колобок, убежавший от лисы).

2. Объявление темы и задач тренинга.

3. «Мозговой штурм».

1) На какие органы человеческого тела влияет никотин? (сердце, печень, легкие, ротовая полость, глаза, мозг, конечности, половые органы, кожа – на все)

2) Какие негативные действия никотина на органы вы знаете? (головокружение, тошнота, развитие атеросклероза, гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт)

4. Мини-лекция.

Россия входит в число стран, где вредная привычка – курение – очень распространены – 64,7% россиян курят.

Как сообщает агентство ИТАР-ТАСС, согласно статистическим данным, в России никотиновой зависимостью страдают 63% мужчин и 9,7% женщин, кроме того, в возрасте до 18 лет в той или иной степени курят 45% детей. Среди российских городов первенство по числу курильщиков держат Калининград, Мурманск, Краснодар.

Длительное воздействие никотина на нервные центры, регулирующие мозговую активность, может привести к ранней половой слабости и импотенции. Как показывают результаты исследования, проведенного Британской медицинской ассоциацией, большинство мужчин и не догадываются о возможности существования связи между курением и импотенцией. В то же время до 120 тыс. англичан в возрасте от 30 до 40 лет стали импотентами именно по вине пагубного пристрастия к табаку.

У женщин могут наблюдаться нарушения менструального цикла и преждевременный климакс.

Сильным токсичным действием на организм курильщика обладает окись углерода – угарный газ. Попадая с табачным дымом в организм, он соединяется с гемоглобином эритроцитов, в результате чего возникает стойкое кислородное голодание мышц сердца.

В силу биологических особенностей женский организм больше, по сравнению с мужским страдает от ядов табачного дыма. Женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом отвыкают от него.

Не последнее значение для курящей женщины является потеря привлекательности. От курения грубеет голос, желтеют зубы и пальцы, портится цвет лица, быстрее появляются морщины.

Особенно неблагоприятно отражается курение на детородной функции. Так, беременность у курящей женщины часто протекает с различными осложнениями, повышением давления, появлением отеков и крайними их проявлениями – самопроизвольными выкидышами и преждевременными родами.

Никотин и другие вещества табачного дыма влияют на развивающийся плод, т.к. он легко проникает через плацентарный барьер.

Некурящие люди, находясь в прокуренном помещении, становятся «пассивными курильщиками». Подсчитано, что постоянное пребывание в прокуренном помещении некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкуривающего до 5 сигарет в день.

5. Энергизатор

«Ручеек» - становятся парами друг за другом. Все берутся в парах за руки и поднимают руки вверх. 1 человек без пары идет на край взад «ручейка», с закрытыми глазами он идет по ручейку и выбирает себе пару, затем проходят по ручейку и становятся перед первой парой. Оставшийся без пары идет на край ручейка и т.д. «Ручеек» движется быстрее и быстрее.

6. Деление на группы КО:

Север, восток, запад, юг.

7. Работа в группах КО

1) У вас в семье родился братик. Ваш папа курит. Ваши действия.
2) Ваша приятельница курит. Ей 14 лет. Вы пришли к ней на день рождения.
3) Ваш одноклассник попробовал курить и заболел. Какие симптомы вы можете назвать и что ему посоветовать.
4) Вы, ваш папа и его друзья отправились на рыбалку. Через 30 минут все они четверо закурили в машине.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия

-Что нового узнали сегодня?
-Что было самым интересным?
-Над чем хочется поразмышлять?

10. Энергизатор

«Я хочу сказать спасибо…(кому за что).

Тренинг « Скажи « нет!» ПАВ!».

Цель :

Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

Задачи:

· Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.

· Познакомить с различными способами уверенного отказа.

· Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятий

Энергизатор « Я люблю себя за то, что…».

Представление темы занятий.

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.
Выслушайте ответы и выпишите их на доску.
Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.
Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Мини – лекция.

Повесьте плакат « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. О*твечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
3.Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. П*опросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
5. С*мотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).*
6. Н*е оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

Работа в группах КО.

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».
Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать « Правила уверенного отказа».

Ситуация « Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа:

Нет, не могу.
Нет, нет, и еще раз нет.
Нет, мне сейчас некогда.
Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
Скажите « нет» и уйдите, не объясняя причины.

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.
Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать « нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренеруют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра.

Объедините участников в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа , прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

-Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

-Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

-Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямься.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили , что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

-Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

Энергизатор « Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод.

Существует много эффективных способов говорить « НЕТ».

Тест «АССОЦИАЦИИ»

Участники игры записывают пришедшие в голову слова-ассоциации на заданную тему.

Тема	Ассоциации
СВОБОДА	
ВЫБОР	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
ЦЕННОСТИ	
ЗДОРОВЬЕ	
СИГАРЕТА	

Рефлексия: обсуждение ответов учащихся

Тест «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ…»

Обведите ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?
   А) четыре раза в неделю;
   Б) два-три раза в неделю;
   В) раз в неделю;
   Г) менее одного раза в неделю.
2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?
   А) более четырех километров;
   Б) около трех-четырех километров;
   В) менее полутора километров;
   Г) менее700метров.
3. Отправляясь в училище или по магазинам, вы:
   А) как правило, идете пешком;
   Б) часть пути идете пешком;
   В) иногда идете пешком, а иногда едете на транспорте;
   Г) всегда добираетесь на транспорте.
4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:
   А) всегда поднимаетесь по лестнице?
   Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести?
   В) иногда поднимаетесь по лестнице?
   Г) всегда пользуетесь лифтом?
5. По выходным вы:
   А) по несколько часов можете работать по дому, или в саду?
   Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение дня не занимаетесь никаким физическим трудом?
   В) совершаете несколько коротких прогулок?
   Г) большую часть выходных читаете, или смотрите телевизор?

Подсчитайте очки за ответы из расчета: А) 4 очка, Б) 3 очка, В) 2 очка, Г)1 очко.

Интерпретация результатов:

18 очков и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 очков: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Тест «СИГАРЕТА»

Отвечая на вопросы, сделай выбор **ДА** или **НЕТ** и подчеркни заглавную букву:

- при выборе **ДА –** *красным* цветом;
- при выборе **НЕТ** – *черным* цветом.

Сила – Могут ли сигареты сделать человека сильнее? Способствуют ли сигареты наращиванию мышц и их укреплению?

Искренность – Может ли курящий человек быть честным, искренним и не обманывать своих близких, что он курит?

Гуманность – Может ли курящий человек называться гуманным, если он портит жизнь окружающим его близким, соседям создавая их неблагоприятные условия?
Активность – Могут ли сигареты сделать человека сильнее, выносливее, активнее?
Работоспособность - Можно ли успешно учиться, регулярно куря сигареты и при этом улучшать свою память, внимание?
Естественность – Может ли курящий человек быть всегда в гармони с самим собой, с окружающими, с природой и не приносить им вред?
Тактичность – Всегда ли курящий человек вежлив, не груб с окружающими его людьми?
Аккуратность – Можно ли сказать про курильщика, что он чистоплотен, аккуратен. На его одежде нет прожженных пятен, остатков пепла, он не мусорит, не бросает куда попало окурки?

Если получилась сплошная черная черта. Давайте перечислим качества, которые теряем, становясь курильщиком. Сигарета отнимает – свободу, искренность, гуманность…

Тренинг для родителей
« Мы в ответе за тех, кого воспитали».

Цели: формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения табака;
- тренировать способы адекватного поведения родителей в разных ситуациях, связанными с употреблением ПАВ детьми.

Ход занятия:

1. **Энергизатор**: «Я здоровый потому что …».
2. **Представление темы занятий**.
3. **Мозговой штурм:**

1)Вспомните, по какой причине вы начали курить?
2)По каким причинам курит современная молодежь?

4. **Мини-лекция.**

Из истории табакокурения.

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале 17 века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жанн Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, Что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствовании Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 тонн табачных листьев.

О пагубном влиянии табака известно давно, но научное объяснение сложилось только в нашем столетии. В табачном дыме 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензопирен, полоний 210.

Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.

Чем опасен табачный дым?

Каждый третий умирающий в мире - жертва табака. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают в развитии,

в 7 лет – плохо читают, в 10 лет - плохо понимают текст, математические задания.

4.Деление на группы: «Яблоко-банан-груша**».**

5.Работа в группах КО.

Задание для первой группы:

Проинсценировать ситуацию «Вы нашли сигареты у ребенка» (Диалог).

Задание для второй группы:

«Вы увидели, что ваш ребенок курит». (Диалог)

Задание для третьей группы:

« Вам сказали, что ваш ребенок курит». (Диалог)

6. Рефлексия: - Что нового вы узнали для себя сегодня?

7.Энергизатор: « Дождь».

Инструкция участника «Социологического опроса»

Дорогие учащиеся!

Вы не раз слышали о том, что человек должен вести здоровый образ жизни, что такие вредные привычки как курение, алкоголизм, наркомания не сохраняют наше здоровье. И человек имеет право сам решать какие жизненные ценности для него наиболее важны.

И вы имеете право сами выбрать свой образ жизни, ведь у каждого из вас свои ценностные взгляды на жизнь…

Нам хотелось бы узнать ваше мнение о такой проблеме как табакокурение. Мы предлагаем вам принять участие в социологическом опросе, ответив на вопросы анонимной анкеты.

В анкете предлагается ряд вопросов, на которые даются варианты ответов. Из этих ответов вы должны выбрать один, наиболее значимый, по вашему мнению, и отметить его знаком «+».

БЛАНК ОПРОСНИКА

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС УЧАЩИХСЯ

Класс_____ Возраст _____ Пол _____

Не курю _____ Пробовал(а) _____ Курю регулярно _____

1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей 3 наиболее, по твоему мнению, важные для человека. Проранжируйте их, поставив рядом числа: 1,2,3.

А) Профессиональная карьера;
Б) Крепкое здоровье;
В) Хорошая дружная семья;
Г) Яркая, насыщенная жизнь;
Д) Материальное благополучие;
Е) Близкие друзья.

2. Чем ты готов пожертвовать ради курения табачных изделий:

А) деньгами,
Б) физическим здоровьем,
В) обонянием и чувством вкуса,
Г) чистотой дома и одежды,
Д) приятной внешностью,
Е) продолжительностью жизнью.

3. С каким из данных утверждений ты согласен:

А) при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижениях победы,

Б) курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе,

В) курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить,

Г) курение вызывает материальную зависимость,

Д) многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги,

Е) курение – это примета взрослости,

Ж) курят в основном под влиянием друзей, но отказ тот курения не означает отказ от друзей,

З) некурящие люди имеют право на свежий воздух,

И) реклама курения – это чьи-то доходы за счет здоровья курильщиков,

К) каждый в праве выбирать, курить или не курить.

4. Какие жизненные ситуации могут подтолкнуть к курению:

А) одиночество, отсутствие друзей,
Б) курящая компания,
В) курящие родители,
Г) любопытство, интерес,
Д) безделье,
Е) мода, реклама.

5. Продолжи предложения:

А) здоровье – это…
Б) сильная воля и твердый характер – это…
В) свободный человек – это…
Г) жизнь без табака – это…

Уголок Здоровья
Всемирный день без табака

Всемирный день без табака празднуется во всем мире каждый год 31 мая. Государства - члены Всемирной Организации Здравоохранения учредили Всемирный день без табака в 1987 году, чтобы привлечь глобальное внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака, методах продвижения товара, используемых табачными компаниями, о том, что делает ВОЗ для борьбы с табачной эпидемией, и что люди во всем мире могут сделать, чтобы добиваться своего права на здоровье и здоровую жизнь и защитить будущие поколения.

Что нужно делать, чтобы продвигать на рынок товар, убивающий половину потребителей? Какими наслаждениями вы должны искушать своих потребителей, чтобы они оказались зависимыми уже в раннем возрасте, иногда лет в девять? Как нужно упаковать смерть, чтобы она выглядела жизнью, болезнь - здоровьем, а смертельная зависимость - вкусом свободы и праздником жизни?

Не стоит заглядывать дальше, чем на ближайшую игровую площадку, или на майку на спине вашего любимого спортсмена, или на обувь, сумку или куртку. Не стоит заглядывать дальше, чем в документы самих табачных компаний, которые расскажут, как они раскручивали смерть на игровых площадках для ничего не подозревающих детей. А табачные компании говорят, что они не хотят распространять сигареты среди молодежи, и даже проводят лекции для родителей и учителей о том, как им быть более вовлеченными в предотвращение молодежного курения. Но чьим примерам последуют подростки - учителей или автогонщиков? Родителей или спортивных суперзвезд?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) говорит, что потребление табака - это заразная болезнь, распространяемая через рекламу и спонсорство. Возможно, наиболее пагубную форму этого направления маркетинга можно обнаружить на стадионах и спортивных аренах во всем мире.

Табачные компании вкачивают сотни миллионов долларов каждый год в поддержку спортивных мероприятий во всем мире. В одних только Соединенных Штатах Америки, согласно данным Федеральной Торговой Комиссии, в 1999 году основные местные компании, производящие сигареты, сообщили о расходовании 113,6 миллионов долларов на спорт и спортивные события. В странах, где прямая реклама табака запрещена законом, спонсорство спорта превращается в циничную манипуляцию национальными законами. Подсчитано, что, несмотря на федеральный запрет рекламы табака на телевидении в США, затраты табачных компаний на рекламу по телевидению посредством рекламы спонсируемых ими спортивных гонок эквивалентны более чем 150 миллионам долларов. Гонки "Формула Один" были описана как: " ... идеальный спорт для спонсорства. Они имеют всемирное телевизионное освещение. Это 10-месячные соревнования, в процессе которых проходит шестнадцать гонок в четырнадцати странах с водителями шестнадцати национальностей. После футбола это самый многонациональный спорт. Он получил такой глобальный отклик, глобальное гостеприимство, глобальное освещение в прессе и 600 миллионов зрителей по телевидению в течение каждых двух недель… Это мужество, это восхищение, это цвет, это интернациональность, это очарование… Они там, чтобы создавать наглядность. Они там, чтобы продавать сигареты". Табачные компании утверждают, что они спонсируют спортивные состязания из чувства филантропического долга. Их внутренние документы, однако, рассказывают о другом. Это говорится, например, во внутренней записке R.J. Reynolds от 1989 года: "Мы работаем в табачной индустрии, а не в спортивной. Мы используем спортивные состязания как путь для рекламы наших изделий. Мы можем прийти в данную область, если, проведя рекламу на спортивном соревновании и исследовав наши продажи во время и после соревнований, мы увидели рост продаж."

И это не пустое бахвальство. Когда индийский филиал British American Tobacco (BAT) поддержал Чемпионат Мира по Крикету в Индии в 1996 году, исследование показало, что курение среди индийских подростков увеличилось впятеро. Там также было отмечено заметное увеличение распространенности ложных представлений относительно спортивного превосходства и курения. Табачные компании полагают, что если они разместят свои эмблемы и лозунги на достаточном количестве спортсменов и спортсменок, на достаточном количестве стадионов, то тогда люди будут введены в заблуждение и решат, что курение не так уж и плохо. Если курение будет достаточно тесно связано со спортом, то люди подумают, что оно имеет отношение к тем же вещам, что и спорт: к

здоровью, радости, хорошей физической форме.Обман - публике. Прибыль - компаниям. А с бременем смертей и болезней должны справляться страны. Табачные компании знают точно, сколько курильщиков они могут получить за каждый доллар, потраченный на рекламу на спортивной арене. "Мы не разбрасываем деньги на ветер. Мы вошли в это дело, тщательно оценив ситуацию. Пресса построила образ гоночного спорта как быстрого, восхитительного, модного и молодого, если вы хотите, молодого сердцем. Вот, на кого мы нацеливаемся на местных рынках и, судя по всему, мы попадаем в цель," - сказал Гордон Ватсон, представитель Бритиш Американ Тобакко, процитированный в газете "South China Morning Post" в 1984 году. Компания попала в цель, но и уровни смертности - тоже. Как показали новые исследования, приблизительно двадцатью годами позже одна треть китайских мужчин, которым сейчас менее 29 лет, преждевременно умрет от связанных с табаком заболеваний. Из 8,4 миллионов смертей от табака, которые произойдут в 2020 году, семь из десяти произойдут в развивающихся странах. Спорт - это праздник жизни. От импровизированной игры в парке, школьных команд и местных соревнований до национальных первенств, чемпионатов мира и Олимпийских игр - спорт вдохновляет здоровый образ жизни, здоровую состязательность и радость.

Табачные изделия, с другой стороны, вовсе не празднуют жизнь - они причиняют болезни и смерть. Табак ежегодно убивает более четырех миллионов людей и, согласно оценкам, будет ежегодно убивать 8,4 миллиона человек к 2020 году. Для профессионального атлета, потребление табака снижает спортивные показатели и может привести к окончанию карьеры. Даже для людей, которые занимаются спортом менее серьезно - просто играют со своими детьми, в футбол с друзьями в выходные дни или участвуют в благотворительных забегах - курение может заметно повлиять и на их способности. В одном исследовании было показано, что из 4100 регулярных бегунов, принявших участие в ежегодном 16-километровом забеге, курильщики бежали явно медленнее, чем некурящие. Оценки показали, что с каждой выкуриваемой в день сигаретой время увеличивалось на 40 секунд. Курение уменьшает жизненную емкость легких, увеличивает время на восстановление сил и уничтожает выгоды от занятий спортом.

Для спортивного болельщика использование табака и подверженность действию вторичного дыма приводит к развитию заболеваний и уменьшает получаемое от игры удовольствие. Для спортивных команд табачная реклама и спонсорство могут противоречить идеалам здоровья и справедливой игры, воплощаемых на спортивных состязаниях. Для компаний, которые спонсируют спортивные состязания вместе с табачными компаниями, репутация этих торговцев опасными товарами неизбежно накладывается на их собственные изделия. Короче говоря, табак и спорт несовместимы.

Многие из атлетов, спортивных болельщиков и зрителей - молодые люди. Данные недавних исследований показывают, что треть молодых курильщиков начали курить в возрасте до десяти лет, а подавляющее большинство взрослых курильщиков закурили, когда им было меньше 18. Потребление табака молодыми людьми растет во многих частях мира. Большинство людей, начавших курить в столь молодом возрасте, очень рано становятся зависимыми от никотина.

Табачные компании заявляют о том, что их действия не нацелены на молодежь, но практически они добиваются того, что спонсорство и реклама процветают на событиях, посещаемых молодежью и привлекательных для нее. Спортивные свитера и кепки, сумки и футболки, поля и стадионы, автомобили и спортивное оборудование, несущее эмблемы табачных марок, создают положительную ассоциацию между табаком и силой, скоростью, изяществом, успехом, радостью и волнением спортивных состязаний.

В 2000 году, в ходе проведенного Би-Би-Си в Гамбии исследования было обнаружено, что БИ-Эй-Ти спонсировал пляжный волейбол во время школьных каникул, при этом раздавались бесплатные сигареты и товары с эмблемой сигарет Benson and Hedges. Реклама было явно предназначена для того, чтобы связать юную захватывающую культуру спортивных состязаний на пляже со своими изделиями. В Колумбии Marlboro - наиболее продаваемая в мире марка сигарет - поддерживает гонки на картах (микроавтомобилях), спорт, почти все участники которого являются детьми и подростками.

Общеизвестно, что табак убивает. Фактически он убивает половину своих долговременных потребителей. Менее известным является факт, что табак влияет на возможность людей полноценно проживать свою повседневную жизнь, особенно когда речь идет о занятиях спортом или другой физической активности. Помимо долгосрочного влияния на здоровье, потребление табака может оказывать краткосрочные эффекты, особенно на функцию легких, а также на мышечную силу и

картину сна. Многие исследования показывают, что курильщики обладают меньшими возможностями, чем некурящие, принять участие в спортивных состязаниях любого уровня, от международного элитного до любительского. Действие курения также затрудняет нормальную активную ежедневную жизнь, например, курильщику может быть труднее подняться по лестнице или добежать до автобуса.

Многочисленные исследования показывают, что курильщики физически хуже подготовлены, чем некурящие. Например, в большом исследовании армейских новобранцев, курильщики вдвое чаще были не в состоянии завершить базовый курс подготовки по сравнению с некурящими.(18) В исследованиях, использовавших упражнения на выносливость, состояние истощения сил наступало у курильщиков ранее, чем у некурящих, и курильщики извлекали меньше пользы из тренировок.(19) В одном исследовании было показано, что из 6500 19-летних армейских призывников, курильщики пробегали намного меньшее расстояние за 12 минут по сравнению с некурящими, и чем больше сигарет они выкуривали в день, чем большей была продолжительность курения, тем короче было это расстояние. Те же самые новобранцы из некурящих пробегали спринт на 80 метров за значительно более короткое время, чем курильщики .(20) В уже упоминавшемся исследовании 4100 регулярных бегунов, которые приняли участие в ежегодном 16-километровом пробеге, курильщики были стабильно медленнее. Было оценено, что на каждую выкуриваемую в течение дня сигарету время завершения дистанции увеличивалось на 40 секунд. По мнению авторов, курение 20 сигарет в день увеличивало время, необходимое для преодоления 16-километровой дистанции в той же мере, как 12 лет жизни (то есть 30-летнему курильщику требовалось, в среднем, такое же время, как 42-летнему некурящему), или уничтожало выносливость, приобретаемую в результате пробега 20 километров в неделю.

Другие исследования показали, что курение также воздействует и на краткосрочные упражнения. Регулярные курильщики имеют вдвое большую вероятность прекратить тестовые упражнение на бегущей дорожке из-за признаков истощения, усталости, одышки и боли в ногах, чем некурящие.(21) Эти неудобства непосредственно связаны с продолжительностью курения и числом выкуриваемых сигарет (22, 23) Помимо воздействия потребления табака на функцию легких, исследования также обнаружили, что оно влияет и на иные спортивные способности. Например, исследование 1998 года показало, что молодые взрослые курильщики (возраст 19-30 лет) имели меньшую мышечную силу и гибкость, чем некурящие (24). Другое исследование 1982 года обнаружило, что курящие спортсмены страдали нарушениями картины сна и предъявляли другие жалобы на плохое здоровье.(25) Курение не только затрагивает физическую форму в кратковременном масштабе, но, как показали исследования, оно также имеет долгосрочные последствия для физической деятельности. Исследование, проведенное на 1393 норвежских мужчинах средних лет, изучало связь между курением и снижением уровня физической подготовленности в течение семи лет. Было обнаружено, что ухудшение физической формы и функции легких среди здоровых мужчин средних лет было значительно более выражено среди курильщиков, чем среди некурящих, и его нельзя было бы объяснить различиями в возрасте и физической активности. (26)

Для эффективной работы легких и сердца необходима богатая кислородом кровь. Угарный газ в табачном дыме связывается с гемоглобином, молекулы которого переносят кислород в крови, и образуют карбоксигемоглобин. Это означает, что меньшее количество гемоглобина будет переносить кислород и доставлять его клеткам организма, и меньшее количество кислорода достигнет сердца и легких. Курение также уменьшает способность легких абсорбировать кислород. Оно разрушает альвеолы, крошечные воздушные мешочки, где происходит воздухообмен, делая легкие менее эластичными и менее способными к обмену кислорода. Легкие курильщиков также имеют меньшую площадь поверхности воздухообмена и меньшее количество капилляров, что обусловливает меньший объем кровотока. Следовательно, легкие получают меньше питательных веществ и кислорода, которые необходимы для оздоровления и нормального функционирования легких. Каждое вдыхание дыма приводит к сужению дыхательных путей за счет сокращения мышц. Через какое-то время происходит более длительное сужение дыхательных путей и повреждения легкого могут стать необратимыми (27) Кроме того, любое потребление табака, включая как бездымный табак, так и сигареты, увеличивает частоту сердечных сокращений у курильщиков в состоянии покоя, что снижает выносливость. (28) В отличие от рака и болезней сердца, на развитие которых может потребоваться много лет, воздействие курения на органы дыхания может проявиться в пределах года или двух после

начала курения.(29) Как свидетельствует доклад Королевского Колледжа Врачей "Курение и Молодежь", среди исследований, охвативших более 50000 человек в 10-20-летнем возрастном диапазоне, почти каждое обнаружило увеличение частоты кашля, мокроты, хрипов и одышки среди курильщиков в два-шесть раз по сравнению с некурящими.

Молодые курильщики также подвержены повышенному риску острого бронхита. Десятилетнее исследование в Сиднее, Австралия, обнаружило большее количество эпизодов бронхита у курящих детей, особенно среди девочек.(30) Другое исследование, охватившее 2885 молодых людей 12-13 летнего возраста, пришло к выводу, что различные небольшие болезни и пропуски школы были более частыми у курильщиков.(31)

Чем дольше человек курит, тем больше риск необратимого повреждения дыхательных путей и легких. Однако отказ от курения может уменьшить степень ухудшения функции легкого, вызванного курением. Одно проведенное в США исследование показало, что среди бывших курильщиков в возрасте 45-55 лет функции легкого улучшилась в течение пяти лет (32). Другое перспективное исследование более 5 тысяч мужчин и женщин в возрасте 65 лет и старше установило, что бывшие курильщики, даже если они бросали курить после 60 лет, имели лучшие показатели функции легких, чем те, кто продолжали курить.(33)

В ответ на глобальный призыв к действию ВОЗ и ее партнеры начинают кампанию по очистке спорта от всех форм табака: потребления и подверженности вторичному дыму, рекламы, пропаганды и маркетинга сигарет. Центр Контроля заболеваемости и профилактики США, Международный Олимпийский Комитет, Международная Федерация Футбольных Ассоциаций (ФИФА), Международная автомобильная федерация ФИА, Олимпийская Помощь и другие региональные и местные спортивные организации присоединились к ВОЗ в этой кампании за Спорт Без Табака. Мероприятия, свободные от табака, были организованы во всем мире, включая Зимние Олимпийские Игры в Солт-Лейк-Сити в США в 2002 году и Чемпионат Мира по Футболу 2002 года в Республике Корея и Японии. Атлеты, спортивные организации, национальные и местные спортивные власти, школьные и университетские спортивные группы, спортивные средства массовой информации и все заинтересованные в физической активности, приглашаются присоединиться к этой кампании за Спорт без табака. ВОЗ призывает людей повсюду отстаивать свое право на здоровье и здоровую жизнь и защищать будущие поколения от предотвратимых смертей и болезней, вызываемых табаком.

Советы, как бросить курить.

1. Примите решение постепенно увеличивать интервал между курением.
2. Начните курить сигареты, которые вам не нравятся.
3. Покупайте одновременно не больше пачки сигарет. Не отказывайтесь от сигарет полностью – всегда имейте с собой одну на случай крайней необходимости. Вы убедитесь, что будете постоянно стараться не израсходовать ее.
4. Если вы не курите один день, можете не курить еще день. Попробуйте!
5. Если вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Некоторые люди делают несколько попыток, прежде чем окончательно бросят курить.
6. Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, и купите себе что-нибудь. Вы это заслужили.
7. Не курите натощак - это быстро ранит слизистую оболочку желудка.
8. Не курите перед сном - это возбуждает нервную систему.
9. Не курите в закрытых помещениях.
10. Не докуривайте последнюю треть сигареты, в которой концентрация опасных для жизни соединений наибольшая.

Лозунги

1. Курение вредит здоровью –
Знают это все вокруг.
Давайте же здоровью
Откроем мы наш путь!
2. Подростки и взрослые!
Очень мы просим
Вас не курить!
Это же может вас погубить!
3. Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я человек! Я должен жить!
4. Нашему здоровью – Да! Да! Да!
Сигаретам – Нет! Нет! Нет!
5. Люди! Подумайте, стоит ли
Сигарета вашей жизни!
Никотин – отрава,
Сигарета – смерть!
Из – за них вы можете
Рано умереть!
6. Курильщик!
Ты сам себе могильщик!

Мини – лекция
о вреде алкоголизма и наркотической зависимости

Если обратиться к большому энциклопедическому словарю, то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. narke – оцепенение и мания) - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греч. narkotikos- усыпляющий). В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Впервые термин «Алкоголизм» был применен в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем М. Гуссом (Хусс; M. Huss) для обозначения совокупности болезненных изменений, происходящих в организме под влиянием употребления спиртных напитков. В современном понимании биологическое и медицинское значение термина «Алкоголизм» неотделимо от его социального содержания. Однако не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков), как формой антиобщественного поведения, и алкоголизмом, как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью. Алкоголизм характеризуется определёнными признаками, которые отличают его от так называемого «привычного», или «бытового», пьянства. Алкоголизм, хроническое самоотравление алкоголем чаще всего в виде водки, влекущее за собою хронический катар желудочно-кишечного канала, глубокие поражения печени и др. желез, перерождение сосудов и в особенности мозга, что вызывает поражение центральной и периферической нервной системы (неврит - воспаление нервных стволов), шаткую походку, ослабление психической деятельности и понижение нравственного чувства, душевные заболевания.

Алкоголизм - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

Неизлечим алкоголизм в том плане, что человек, потерявший однажды контроль над употреблением алкоголя, никогда уже этот контроль не обретет. Насколько бы не был долог срок воздержания от алкоголя. Соответственно лечение алкоголизма заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя через изменения в био-психо-социо-духовных аспектов личности человека.

Чтобы найти выход, очень важно понять: наркомания - это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно, и признается безоговорочно. Болезнь под названием наркомания включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниями, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.

Понимание наркомании как болезни существует, по меньшей мере, с прошлого века, хотя в обыденном сознании все еще засел стереотип, что если человек употребляет наркотики, то единственная причина этому - его «непутевость», безответственность или вообще порочность и склонность к преступному образу жизни. О том, что такое поведение за может быть проявлением болезни, нередко забывается.

Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддиктивных заболеваний, болезней зависимости. Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ - наркотиков, наркоманию (с некоторыми другими видами зависимости - например, алкоголизмом) ещё называют «химической зависимостью». Этот термин не надо путать с формами зависимости, выделяемыми уже внутри понятия «наркомания», а психическая зависимость от наркотиков, которая свойственна для всех видов наркозависимости, а также физическая зависимость, которая может быть выраженной или неявной, а в некоторых случаях даже практически отсутствовать.

Лучшая методика борьбы с наркоманией и алкоголизмом - профилактика.

Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный

контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

Тренинг «Молодежь против наркотиков»

каждый свою позицию и пытаясь склонить Волю на свою сторону, а Воля, выслушав всех, принимает решение.

1. Обсуждение утверждений:

1.) Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
2.) Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
3.) Наркомания – это болезнь.
4.) Наркотики помогают решать проблемы.
5.) Наркотики дают необычные ощущения.
6.) Удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики.

При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но …», а затем отстаивают свою точку зрения.

2. Упражнение «Как сказать НЕТ!»

Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями.

3. Упражнение «Доска удовольствий».

Мы уже говорили о том, что удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики, и вы согласились с этим. Так давайте же сейчас обсудим эти способы. Удовольствия выписываются на доске. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.

4. Итоговая рефлексия.

Литература: Профилактика асоциального поведения детей и молодежи: сборник треннинговых программ.

Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям»

Цели: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Упражнение (разминка)

Игра "Полет в будущее"

Ход игры:

1.Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки».**

Перед нами стоят две задачи:

- выжить;
- определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде.

2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

- алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

· постоянно включенный телевизор,
· стремление к риску, азарт,
· откладывать все на потом,
· компьютерные игры,
· постоянное желание разговаривать по телефону,

· постоянное желание спать и т.д.

Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

Игра «В открытом будущем»

Ход игры.

1.Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

3. "Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

· Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

· Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

· Используйте перерыв эффективно:

а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);

б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

в) составь план дальнейшего действия.

г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях.

Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".

· Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

· Поощрите себя за одержанную победу!

Ведущий: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

Оценивание занятия "голосованием"

Тренинговое занятие
«Пути достижения жизненных целей»

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Упражнение (разминка)

Обсуждение.

Ведущий: «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадях».

Перечень основных жизненных целей:

· Семья

· Спокойная жизнь

· Хорошие друзья

· Риск. Азарт. «Куча событий»
· Здоровье
· Любимая работа
· Жизненные неудачи
· Успех (слава, карьера, власть...)
· Интересные увлечения
· Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
· Независимость. Самостоятельность
· Любимые дети
· Престижная работа
· Великая цель. Идея
· Жить по совести и морали

Инструкция группе:

"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель. вторую и т.д.

Вопросы для обсуждения:

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».

Перечень основных путей:

· Успехи в училище
· Техникум (среднее специальное образование)
· ВУЗ (высшее образование)
· Диссертация (аспирантура, соискательство)
· Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)
· Основная работа
· Подрабатывать (честно)
· Нарушить закон (но пока не попасться...)
· "Продать совесть" (не нарушая закон)
· Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)
· Кружки, секции, курсы
· Служба в армии
· Свадьба
· Рождение ребенка
· Развод
· Уход в себя. "Богоискательство"
· Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)
· Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)
· "Балдеж", кайф, загул (пока молодость)
· Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)
· Тюрьма (терпеть, работать, думать...)
· Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)
· Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)
· Нигде не учиться и не работать (официально)
· "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
· Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
· Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)
· Бескорыстная помощь кому-либо. Опека слабых
· Увольнение за плохую работу
· Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
· Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

Вопросы для обсуждения:

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

Задание на дом:

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?
2. Что или кто доставил мне сегодня радость?
3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?
4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

Ритуал прощания

Классный час:
«Профилактика алкоголизма в подростковой среде».

Алкоголизм делает больше опустошения,
чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.
У. Гладстон

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, Печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшения настроения, сопутствующее употреблению алкоголя.

В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разноситься по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начало они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающемся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсаков так описывает это состояние: »опьяненный не думает о последствии своих слов и действий и относиться к ним крайне легкомысленно …Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам«. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкам приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну; он теряет бдительность, перестает быть осторожным. Не даром говориться: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм ? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводиться от туда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше.
Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.
Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственно пригодными напитками для детей воду и молоко В древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.
Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вылкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал. что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.
Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливыми, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению. В пьяном виде женщины теряет стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности. Последствие случайных половых связей наступивших в результате опьянения, бывают трагичными.
Венерические заболевания, рождение не полноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, без радостная жизнь.
Венерические заболевания, рождение неполноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.
Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.
Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки. не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным «пить до дна», «штрафными» для опоздавших - удел обывателей. К сожалению велика сила инерции, втягивающая в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим не только лично, но и общественным злом ! Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселье без выпивки.
Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.
Думаю, что вывод тебе сделать не трудно: никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.
Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями …
В колонии несовершеннолетних правонарушителей мне довелось беседовать с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, «всего стакан», как говорят они. Вед преступления, совершенные в состояние опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказывается.

Классный час:
«Заблуждение о безвредности пива»

«Пить в компании - это наши традиции». «Весь мир
пьёт. Чем мы хуже?»

Пиво - не алкоголь?

Исторически сложилось так, что в России пиво не считают алкоголем. Существовал даже термин - пивобезалкогольная промышленность - то есть назвать пиво безалкогольным никто не решался, но его производство к алкогольной промышленности не относили

Безусловно, пиво — это не алкоголь, но ведь водка - это тоже не алкоголь, а его 40% раствор. В пиве содержание алкоголя может быть различным и варьировать от 0 до 10 и более процентов. По стандартам советской статистики, среднее содержание алкоголя в пиве равнялось 3,5%, западная алкогольная статистика исходит из того, что в пиве содержится 5% алкоголя. Это означает, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает равное количество алкоголя. И если в результате милиционер определит, что Вы управляли автомобилем в состоянии алкогольного опьянения, Вы можете сколько угодно кричать, что пиво - это не алкоголь, но на прибор этот крик не подействует. И не случайно сторонники пива рекомендуют водителям пить только безалкогольное пиво.

Во всех развитых странах пиво относится к алкогольным напиткам, и споры ведутся лишь о том, при каком содержании алкоголя пиво можно отнести к безалкогольным (или, точнее, слабоалкогольным) напиткам. В большинстве стран Европейского Союза такой границей является 1,2% алкоголя, а в Швеции и Финляндии - 2%. Для пива, где содержание алкоголя превышает установленный предел, действуют все ограничения для алкогольных напитков: запрет на продажу несовершеннолетним, ограничения часов, дней и мест продажи, акцизные налоги и т.д.

Алкогольная промышленность всех стран считает пиво своим продуктом и включает его в свои подсчеты. Сколько-нибудь серьезных противоречий и конкуренции между производителями пива и, например, виски, ни в одной стране не наблюдается, а в борьбе со сторонниками общественного здоровья они, как правило, выступают единым фронтом. Такой термин как «пивобезалкогольная промышленность» является специфически советским феноменом, а в мире компании, занимающиеся производством безалкогольных напитков, например «Кока-кола» или «Пепси», считают коммерчески неоправданным связывать себя выпуском пива.

В некоторых странах пиво является главной составляющей потребления алкоголя населением. Например, в Чехии 75% алкоголя потребляется в виде пива, в Великобритании -65%, в Германии - 60%, в Бельгии - 55%, в Новой Зеландии - 45%.

Документы ВОЗ, например, Европейский План Действий по борьбе с потреблением алкоголя, четко указывают, что необходимо снижать именно общее потребление алкоголя:

К алкоголю нельзя относиться, как к другим товарам, уровень потребления которых определяется рыночными силами. Алкоголь — это особое вещество, так как он вызывает зависимость, а его употребление ведет к тяжелым проблемам.

Из чего состоит пиво

Пиво представляет собой натуральный алкогольный напиток сложного состава. Основные компоненты пива - вода (91-93%), углеводы (3-4,5%), алкоголь (3,5-4,5%) и азотосо-держащие вещества (0,2-0,65%).

Углеводы пива на 75-85% состоят из декстринов. На простые сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза) приходится 10-15% от общего количества углеводов. И лишь 2-8% углеводов представлены другими, сложными сахарами (полисахариды, фрагменты пектина и др.). Поясним, что декстрины, это олигосахариды, то есть в них содержится несколько молекул простых Сахаров - больше, чем в глюкозе или фруктозе (где одна молекула - это моносахариды), сахарозе или мальтозе (где две молекулы - это дисахариды), но меньше, чем в крахмале или клетчатке (где молекул много - это полисахариды). Декстрины можно увидеть при жарке картошки. Именно их цвет обусловливает золотистую корочку, и образуются они при
термическом разрушении крахмала, из которого состоит картофель. Вероятно, декстрины и их количество влияют на цвет пива.

Спирты. Этанол, поступающий в организм с пивом, не оказывает дегидратирующего эффекта, благодаря высокому содержанию воды в этом напитке, иными словами, при употреблении пива, в отличие от водки, нельзя влить в себя смертельную дозу алкоголя.

Механизмы токсического действия этилового спирта и других компонентов пива взаимосвязаны. При этом этанол способен модифицировать или усиливать токсическое действие ряда минорных соединений и наоборот. В связи с этим необходимо отметить, что в последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя - до 12% (strong beer). Употребление такого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений.

При брожении образуются также высшие спирты (пропиловый, бутиловый, амиловый), эфиры (этилформиат, бутилацетат и др.). Эти вещества влияют на вкус и запах пива, но они же являются теми компонентами, от которых очищается водка. Содержание высших спиртов составляет 50 - 100 мг/л.

Традиционными для российского рынка пива всегда были сорта этого алкогольного напитка крепостью 2,8-5,5%, включая «портер». В последние годы налажено производство крепких сортов пива, содержащих свыше 6 объемных процентов алкоголя, и, вырабатываемых в последние годы с помощью совершенно новых культур дрожжей, ферментативная активность которых по синтезу алкоголя не останавливается на традиционном пределе в 6% и позволяет изготовлять пиво крепостью, достигающей 14% Пивная продукция (продукция крепостью не более 6%) является особой разновидностью алкогольной продукции, производимой по классической пивной технологии путём ферментации. Безалкогольным считается пиво, содержащее 0,0% алкоголя. Пиво имеет дифференцированную шкалу крепости. Безалкогольные и лёгкие сорта пива (до 2,25%). Пиво средней крепости (от 2,25 до 4%). Пиво крепостью от 6% до 14% является напитком, по крепости сопоставимым с вином, а по действию на организм, приводящим к более тяжёлым последствиям.

Азотсодержащие вещества пива представлены в основном полипептидами и аминокислотами. Большая часть их поступает в напиток из солода. Лишь 20-30% аминокислот являются продуктами жизнедеятельности дрожжей. В пиве представлены все основные аминокислоты. Однако, их пищевая ценность из-за малого количества незначительна.

Аргументы сторонников пива

В самых древних из дошедших до нас медицинских трактатов пить пиво рекомендуется в большом количестве практически при всех болезнях. Именно так поучала настоятельница женского монастыря в Германии Святая Гильдегарда в начале XII века. А из книг корифея средневековой медицины Парацельса можно с удивлением узнать, что кроме обычного пива, в те времена существовало множество лечебных пивных настоек. Например, папоротниковым пивом лечили печень, лавандовым и гвоздичным - тошноту, эпилепсию, сердцебиения и судороги, шалфейным - кашель и гудение в ушах, а полынным - болезни желудка и селезенки. Однако большинство врачей, не мудрствуя лукаво, назначали своим пациентам пить простое, обычное пиво. Особенно ощутимый эффект оно оказывало при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, болезнях почек и мочевого пузыря.

Пиво применяли также при лечении бронхиальной астмы, бессонницы, кожных заболеваний и даже холеры. Немецкий профессор Кох, открывший возбудителя туберкулеза (знаменитую палочку), доказал, что бациллы холеры погибают в пиве. Интерес ученого к пиву возник по той причине, что любители пива и особенно пивовары во время часто повторявшихся эпидемий холеры неизменно оставались живыми и невредимыми. Народ тоже отметил эту закономерность, и, как только начиналась новая эпидемия, спрос на пиво моментально увеличивался. В Германии даже родилась пословица: *«Корхела (любителя пива) не убьет холера».* Во многих московских и питерских больницах, начиная с середины
XIX столетия, пиво прописывали и рекомендовали многим пациентам, страдающим хроническими истощающими заболеваниями. Считалось необходимым назначать пиво больным чахоткой, почечным больным и выздоравливающим после вялотекущих воспалительных заболеваний. В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Тем не менее медики в некоторых «пивных» странах чтят и поддерживают былые традиции. В Германии и Чехии некоторые врачи продолжают рекомендовать пиво кормящим матерям и назначают его при мочекаменной болезни. Чешские врачи прописывают по бутылке пива в день больным, перенесшим операции на желудке и желчном пузыре.

К большому сожалению, механизмы благоприятного влияния пива на организм человека (при умеренном потреблении) почти не изучены. Предполагают, что целебное действие этого напитка связано с высоким содержанием в нем витаминов и биологически активных веществ, поступающих из солода и хмеля,

которые в присутствии небольшого количества алкоголя активно включаются в процессы обмена веществ и оказывают положительное влияние на водно-солевой обмен, на пищеварительную, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Способность пива устранять истощение и увеличивать массу тела (анаболическое действие) нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива не превышает 300-500 килокалорий - что существенно меньше, чем у безалкогольных напитков типа кока- или пепси-колы и тем более фруктовых соков. Очень похоже на то, что в пиве есть какие-то компоненты, замедляющие распад (катаболизм) белков и способствующие накоплению и отложению жира. Весьма вероятно, что это делают фито-эстрогены - аналоги женских половых гормонов.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы, что пиво - это панацея от многих проблем. Так ли это? Пить или лечиться - дело сугубо личное. Но любой гражданин имеет право и должен знать обо всех свойствах алкоголя.

Полезно ли пиво для сердца?

Сторонники пива утверждают, что содержащаяся в нем углекислота расширяет капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения и способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь. И это, по их словам, достоинство. Однако когда пиво быстро всасывается в организм, оно переполняет кровеносное русло, при большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются.

Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней сердечнососудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что оно увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца. Аналогичным образом, исследование влияния разных алкогольных напитков на сосудистый тонус показало, что потребление пива ассоциируется с более высоким уровнем систолического и диастолического артериального давления.

Ухудшению функции сердечной мышцы могут способствовать и некоторые химические добавки. Так, например, некоторые фирмы-производители пива для повышения пено-образования добавляют в пиво соединения кобальта. Будучи химическим аналогом кальция, кобальт занимает его место в сердечной мышце. Однако свойственные кальцию функции при возбуждении и сокращении миокарда кобальт выполнить не может. Это способствует снижению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению объемов сердца, так называемой, сердечной недостаточности.

Чрезмерное потребление пива сопровождается более высоким риском органной соматической патологии (поражения почек, гипертензии, обмена веществ - ожирения, поражения миокарда - кардиопатия, аритмии). В отношении пива не существует так называемой «U-образной» зависимости риска ишемической болезни сердца (ИБС) от среднесуточного количества потребляемого алкоголя, когда при малых дозах риск ИБС снижается, а при больших зрастает. Защитное действие пива в отношении ИБС не установлено, риск ИБС возрастает линейно от малых доз к большим.

Пиво и кишечник

В последнее время участились сообщения о том, какие вредные привычки позволяют уберечься от рака кишечника, и по ним получается, что нужно пить вино, да еще и курить. Однако это напоминает рассуждения о болезни Альцгеймера (это вариант старческого слабоумия) у курильщиков, что, якобы, среди курящих эта патология почти не встречается. Конечно, предполагается вывод, что курение каким-то образом защищает от болезни Альцгеймера. Но, на самом деле, все проще: большинство курильщиков до этого просто не доживают, так как умирают раньше от других вызванных табачным дымом заболеваний, чаще всего от сердечнососудистых болезней и рака.

И эта аналогия здесь приведена не случайно. Даже сторонники пива не могут умолчать о том, что «Немецкие медики обнаружили в пиве канцерогенные вещества, переходящие в него из хмеля», но они тут же оговариваются, что «последующие исследования японских ученых говорят о способности пива выводить из организма канцерогены. Они, как известно, присутствуют в копченых и жареных продуктах, от которых, однако, никто не собирается отказываться».

Какие же вещества в хмеле являются канцерогенными? Технологи пивоварения пишут о так называемых горьких веществах хмеля, классифицируемых на общие, мягкие и твердые смолы. Если снова вспомнить о табаке, то именно смолы в нем способствуют развитию рака у курильщиков. К

сожалению, какие бы целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы неминуемо делают свое пагубное дело.

В материалах ВОЗ указано, что потребление именно пива достоверно повышает риск развития рака толстой кишки.

Пиво и деторождение

Еще одна цитата из почитателей пива: «Почти все авторы старых книг о пиве рекомендуют пить пиво даже кормящим матерям и грудным младенцам, всерьез утверждая, что после материнского молока пиво - самая подходящая пища для детей. Даже «учитель народов» Ян Амос Коменски не исключал пиво из рациона детей».

Увы, некоторые заблуждения осознаются лишь спустя столетия. Хотя можно привести и цитаты, касающиеся более современных знаковых фигур: «Австрийские пивовары сил нет, как гордятся тем, что их пиво в детстве пил один мальчишка из города Грац. Рос мальчонка хилым, болезненным и все такое. И порекомендовали ему, кроме молока, пивко попивать. Сейчас мальчишка вырос. Кто такой? Арнольд Шварценеггер». Разумеется, это похоже на красивую сказку, очень полезную в качестве рекламы.

Поклонники пива пишут: «Наши предки знали, что пиво повышает мужскую потенцию».

На самом деле алкоголь оказывает вредное влияние на яички и яичники. При этом одинаково вредно как частое опьянение, так и систематический прием значительных количеств алкоголя. Под влиянием злоупотребления алкоголем наблюдается жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в паренхиме яичек. Особой выраженностью токсического действия на железистую ткань яичка обладает пиво, которое намного легче других алкогольных напитков проникает через гематотестикулярный барьер -препятствие между кровью и тканями яичек, вызывая жировое перерождение железистого эпителия семенных канальцев.

Наряду с непосредственным токсическим действием алкоголя на яички, известное значение имеет развивающееся у страдающих алкогольной зависимостью нарушение функции печени и способности ее разрушать эстроген. Известно, что при циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению гонадотропной функции гипофиза и последующей атрофией половых желез. Кроме того, стоит помнить об уже упоминавшихся фитоэстрогенах. Эстрогены пива представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов, они попадают в напиток из хмеля, в котором содержатся в весьма приличном количестве - до 300 мг на 1 кг растительной массы. Однако в пиве их значительно меньше - 1-6 мг/л. Тем не менее, избыточное потребление пива приводит к тому, что эти эстрогены начинают проявлять свое физиологическое действие и потихоньку превращают мужчин в женщин (по крайней мере внешне). У женщин, напротив, те же эстрогены могут вызвать появление мужских черт. Происходит это по той причине, что растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов. Когда любительница пива делает паузу или переходит на другой алкогольный напиток, дефицит эндогенных гормонов уже в полный голос заявляет о себе басовитыми звуками голоса, бородой и усами, походкой и облысением...

Следует указать, что при злоупотреблении алкоголем раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей и выносливости организма, нарушается также и половая потенция, что связано со снижением условных и безусловных рефлексов, вследствие тормозного действия на подкорковые центры.

У женщин наблюдаются расстройства регулярности менструального цикла, пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть и эпилепсия.

Из-за токсического действия на надпочечники, алкоголь ингибирует выработку в них андрогенов, обусловливающих половое влечение, расплата за злоупотребление - снижение либидо, а в далеко зашедших случаях возможно развитие вторичной фригидности. При приеме спиртных напитков во время беременности обнаруживаются тератогенные свойства (то есть склонность вызывать уродства у плода), возможно формирование у будущего ребенка генетически детерминированной наследственной склонности к алкоголизму.

Как сообщается в газете Интернэшнл Геральд Трибьюн, проведенное Американским центром по контролю заболеваний исследование показало, что повышение налогов на пиво на 20 центов привело к снижению заболеваемости подростков болезнями, передаваемыми половым путем, в частности,

гонореей, почти на 9%. Автор исследования Харрелл Чессон объясняет данное явление тем, что выпивка влияет на суждения, и подростки под действием пива склонны вступать в половые связи, в том числе с многочисленными партнерами, не пользуясь при этом презервативами.

Информационный час
«Пиво - молодежный напиток?»

Обычно сторонники пива перечисляют множество достоинств пива, которые делают его особенно пригодным в качестве напитка для молодежи. Здесь и низкое содержание алкоголя, и якобы способность пива вызывать благожелательное отношение к окружающим, и возможность пить его «на ходу», без помпезного застолья, на которое у молодых часто не бывает денег.

Однако результаты исследований показывают, что подростковый возраст характеризуется особо интенсивным развитием головного мозга, чувствительным к воздействию внешних факторов. И употребление алкоголя, начинающееся обычно в подростковом возрасте, может повредить определенные структуры мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти. Экспериментирующие с алкоголем подростки, в отличие от тех, кто алкоголь не употребляет, испытывают трудности при воспроизведении новой информации.

Предложение же пива на рынок в качестве молодежного напитка оказывается, в конечном счете, выгодным не только производителям пива, но и более крепких алкогольных напитков. Дело в том, что пиво создает как бы облегченный способ входа в алкоголепотребление. Молодые люди, закупающие на свои вечеринки пиво, считают его чем-то вроде лимонада, безобидным и социальным. Однако содержащийся в пиве спирт при частом его употреблении способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется ростом толерантности, то есть необходимостью употребить большие дозы алкоголя для достижения той же степени опьянения. И именно тогда звучат выражения типа: «Пиво без водки - деньги на ветер!» В ход начинают идти коктейли, потом пиво может стать
либо напитком начала выпивки, либо «похмельным» напитком, и, стало быть, алкоголизм уже налицо. И тогда основным напитком становится уже что-то более крепкое, на территории СНГ это обычно водка. И прежний юный зритель пивной рекламы становится надежным потребителем изделий алкогольной промышленности.

Как спортсмены относятся к пиву?

Сторонники пива, разумеется, сообщают, как здорово пить пиво: «В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды). И было установлено, что употребление 1 литра пива в день не влияет на вес тела, частоту пульса, давление и работоспособность мышц».

Однако было проведено немало экспериментов, показавших, что даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, понизили скорость плавания и бега на коньках примерно на 20%. Поэтому все спортсмены, чьи результаты измеряются объективно, выходят на старт абсолютно трезвыми. Для мозга шахматистов алкоголь может иметь катастрофические последствия, и не случайно Гарри Каспаров полностью отказался от употребления любого алкоголя. В игровых видах спорта последствия потребления пива не так заметны, и поэтому известны случаи «нарушения спортивного режима». Выдающиеся тренеры прошлого, например, Анатолий Тарасов, очень жестко боролись с потреблением пива, так как знали немало примеров того, как пиво губит спортивную карьеру.

За рубежом есть еще более показательные примеры отношения футболистов к пиву. В 1994 году компания «Рингнесс» получила от норвежской футбольной ассоциации право выпустить плакат, рекламирующий пиво, с изображением сборной команды Норвегии. Капитан команды Рюне Брассет немедленно выступил с заявлением: «Если «Рингнесс» не уберет эти плакаты, я не буду играть на чемпионате мира в США». Такая ситуация была не нова для трезвенника Брассета. Когда он стал капитаном немецкой команды «Вердер», то настоял на снятии эмблемы пивной компании «Бек» с футболок команды. Протест Брассета был поддержан вратарем сборной Норвегии Яном Фиортофтом. Когда у Брассета спросили, почему он так принципиален, он ответил: «Мы являемся примером для детей и молодежи. Поэтому связывать себя с «Рингнесс» - это катастрофа. Сразу после этого заявления состоялась встреча руководителей «Рингнесс» и футбольной ассоциации. Решено было немедленно остановить рекламную кампанию пива. Полная победа Рюне, но также и прессы, которая поддержала футболиста.

На следующем чемпионате мира по футболу 1998 года во Франции скандал с пивной рекламой вспыхнул на более высоком уровне. Во Франции с 1991 года строго запрещена реклама алкоголя на телевидении, в молодежных журналах и в спортивных сооружениях. Американская пивная кампания «Анхаузер-Буш» знала об этом, когда решила стать одним из 12 главных спонсоров чемпионата мира. Она потребовала у Европейской Комиссии, чтобы та объявила запрет рекламы пива во время чемпионата незаконным. Но они получили твердое «нет» французского правительства. Министр здравоохранения Бернар Кучнер сказал: «Молодые люди, которых много среди футбольных болельщиков, особенно подвержены связанной со спортом рекламе. Совершенно недопустимо, чтобы стадион или телевидение служили рекламе марки алкоголя». «Анхаузер-Буш» заявила, что она заплатила ФИФА 20 миллионов долларов за спонсорство, но министр спорта Мари Буффе ответила, что: «Французское правительство не несет никакой ответственности за контракт между ФИФА и пивной компанией». В результате Анхаузер-Буш вынуждена была продать свои права спонсорства.

Конечно, есть спортсмены, которые с радостью берут деньги за рекламу пива. Но пивные компании с лихвой возвращают эти деньги за счет молодых любителей спорта, которые сами не замечают, как пиво намертво входит в их жизнь.

Пить пиво - это поддерживать отечественного производителя? В последнее время все чаще можно увидеть рекламу марок пива с русскими названиями. У некоторых патриотов слеза капает в пивную пену от гордости за отечественного производителя, вытеснившего импорт с родных пивнушек. Но пена на кружке скрывает не только пиво...

Из 296 пивоваренных заводов России на долю 30 крупнейших приходится сегодня до 70% всего выпускаемого в России пива. Почти все эти заводы контролируются иностранным капиталом.

Лидером на российском рынке пива является концерн Baltic Beverages Holding (BBH) «Балтика», практически полностью принадлежащий скандинавам. На «Балтику», контролирующую 4 крупных пивоваренных завода в Санкт-Петербурге, Ярославле, Ростове, Туле, приходится 24% российского рынка пива. Недавно BBH объявил о приобретении красноярского завода «Пикра».

Второе место занимает бельгийская группа Sim-Interbrew, владеющая заводами в Клину, Санкт-Петербурге, а также Перми, Иванове, Курске, Волжске, Екатеринбурге, Омске и Саранске. Она контролирует 17% российского рынка.

Датская фирма Carlsberg закрепилась на российском рынке в результате приобретения контрольного пакета акций финской компании Sinebrychoff, владеющей петербургским пивзаводом «Вена», который производит пиво «Невское» и недавно приступил к производству датского пива Tuborg.

Турецкий пивной концерн «Эфес» владеет пивоварней Москва-Эфес. Помимо собственной марки «Efes Pilsner» турецкие производители также выпускают местное пиво «Старый мельник».

Петербургская компания с исландским капиталом Bravo International, выпускает пиво марки «Бочкарев». Bravo сегодня тратит на рекламу 2-3% от оборота, в будущем году расходы увеличатся до 5-7% от оборота.

Южноафриканская компания South African Breweries (SAB) имеет два российских подразделения «Калужская пивоваренная компания» и ООО «Трансмарк». Недавно эта компания и немецкая Holsten-Brauerei AG объявили о заключении лицензионного соглашения по производству пива Holsten в России. В этом году Трансмарк начал варить в России пиво сразу под тремя иностранными марками - Holsten, Miller (США) и Staropramen (Чехия). Помимо импортных сортов, южноафриканцы довольно активно продвигают на российском рынке так называемый местный бренд - «Золотую бочку».

При таком обилии инвесторов неудивительно, что пивная отрасль работает на 70% на импортном сырье. Отечественное сельское хозяйство обеспечивает лишь 10% потребности отрасли в хмеле (ежегодно требуется около 9 млн. т) и примерно 50% - в пивном ячмене (общая потребность 1,2-1,5 млн. т). Основные поставщики солода на наш рынок - это Германия, Дания, Франция, Финляндия. Хмель поступал из Германии и Чехии.

Так что при просмотре телевизионной рекламы пива нужно хорошо помнить географию. Давайте повторим. Холстен - это Германия, Невское - это Дания, Миллер - это Америка, Старый Мельник - это Турция, Толстяк - это Бельгия, Бочкарев - это Исландия, Золотая Бочка - это Южная Африка. Хмель из Чехии, солод из Франции. А что из России? Рубли. Ваши рубли.

Анкетирование по завершении программы.

1. Что нового ты узнал во время работы?
2. Нужно ли проводить специальную работу, чтобы ребята в нашем училище меньше курили?
3. Как изменились твои взгляды на психоактивные вещества (табакокурение, алкоголизм, наркотики)?
4. Как можно вытеснить из жизни человека пристрастия табаку?
5. Сформулируй права некурящего человека.
6. Как ты сформулируешь отказ на предложение покурить?

СЛОВАРЬ

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, токсические вещества (наиболее распространены в детской и подростковой среде – ингалянты: пары бензина, клея и т.п.), табак, алкоголь.

Наркотики – психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических веществ (то есть изготовление, хранение, перевозка и распространение этих веществ влечет за собой юридическую ответственность)

Злоупотребление психоактивными веществами – неоднократное употребление психоактивных веществ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Профилактика злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний)

Абстиненция – воздержание от употребления наркотиков или алкогольных напитков, будь то по принципиальным соображениям или по другим причинам.

Абстинентное состояние (синдром отмены) **–** резкое ухудшение самочувствия, вызванное прекращением приема или уменьшением употребления психоактивного вещества, которое принималось многократно, обычно в течение длительного времени и больших дозах. Состояние может сопровождаться признаками физиологического расстройства.

Аверсивная терапия – терапия, которая подавляет патологическое влечение к приему ПАВ путем ассоциирования его с болезненными или неприятными переживаниями. Термин относится к любой разновидности лечения алкогольной или наркотической зависимости, в основе которого лежит создание условно-рефлективного отвращения при виде, запахе вкусе и мысли об алкоголе или наркотике.

Адаптация – приспособление строения и функций организма к условиям существования в окружающей среде. В психотерапии различают адаптацию психологическую, под которой понимают приспособление психической деятельности человека к условиям окружающей среды; социальную – приспособление человека к определенным формам социальной деятельности.

Акцентуированные личности – понятие и термин, введенное немецким психиатром К. Леонгардом в 1964 году: различные, еще не ставшие патологией особенности характера, являющиеся предрасположенностью к неврозам и психопатиям. Скрытые акцентуированные личности у подростков легче, чем явные, при правильном воспитании компенсируются и исчезают; ошибки воспитания способствуют их переходу к неврозам и психопатиям.

Акцентуированные личности – понятие и термин, введенное немецким психиатром К. Леонгардом в 1964 году: различные, еще не ставшие патологией особенности характера, являющиеся предрасположенностью к неврозам и психопатиям. Скрытые акцентуированные личности у подростков легче, чем явные, при правильном воспитании компенсируются и исчезают; ошибки воспитания способствуют их переходу к неврозам и психопатиям.

Ал-Атин – группы само- и взаимопомощи для детей, лиц, употребляющих ПАВ. Работают по программе «12 шагов».

Арттерапия – терапия средствами искусства; Основывается на том, что внутренние переживания, трудности, конфликты человека имеют представительство на образном, символическом уровне и могут получить выражение в искусстве.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность, с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности.

Барьер общения – психологические трудности, возникающие в процессе общения, служащие причиной конфликтов или препятствующие взаимопониманию и взаимодействию. Вербализация – отражение опыта в речи, является речевым показателем личности.

Внушение – воздействие на психику человека, при котором путем преимущественно не осознаваемой психической активности создается установка на функциональное развертывание ее резервов.

Внушение реализуется, если оно соответствует логическим построениям, присущим мышлению пациента.

Воздействие педогогическое – влияние педагога на сознание, волю, эмоции воспитуемых, на организацию их жизни и деятельности в интересах формирования у них требуемых качеств и обеспечения успешного достижения заданных целей.

Возрастной подход – учёт и использование закономерностей развития личности (физических, психологических, социальных), а также социально-психологических особенностей групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом.

Воспитательные отношения – разновидность отношений между людьми, возникающая в воспитательном взаимодействии, направленная на духовное, нравственное и т. п. развитие и совершенствование.

Группа риска наркотизации – группа несовершеннолетних и молодежи, выделенная на основании определенного набора социально-демографических, личностных, психологических и сомато-физических признаков, характеризующихся большой склонностью к злоупотреблению наркотиками и иными психоактивными веществами. Группа риска является самостоятельным объектом профилактики. К ней относятся дети и молодые люди:

– лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства;

– экспериментировавшие с первыми пробами различных психоактивных веществ;

– имеющие проблемы в развитии и поведении, обусловленные нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими отклонениями.

Группа взаимопомощи – группа, члены которой поддерживают друг друга в выздоровлении или в поддержании выздоровления от алкогольной или другой наркотической зависимости либо оберегают друг друга от воздействия чьей-либо зависимости, причем без профессиональной терапии или руководства.

Гуманизация образования – распространение идей гуманизма на содержание, методы и формы обучения.

Дезадаптация – психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиоллогического статуса ребёнка новой социальной ситуации.

Деловая игра – метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путём игры по заданным правилам.

Диагноз педагогический – определение характера и объёма способностей учащихся, затруднений, испытываемых ими в учёбе, отклонений в поведении.

Диагностические тесты на наличие психоактивных веществ – медицинское изделие в виде бумажных полосок для иммунохроматографического выявления в моче испытуемого психоактивных веществ (морфин, героин, метадон, экстази, марихуана, кокаин, амфетамины и др.). Используются монотесты и мультитесты, последние применяются для

«Дом на полпути» – организационная форма оказания реабилитационной помощи, в том числе больным наркологического профиля. Создаются для больных, прошедших курс реабилитации в специализированных центрах (резиденских центрах), стационарах, общинах и проч., и нуждающихся в поддерживающей противорецидивной терапии.

Задача педагогическая – осмысление сложившейся педагогической ситуации и принятия на этой основе решений и плана действий.

Защита психологическая – неосознаваемые психические процессы, направленные на поддержания у человека высокой оценки и создание внутреннего психологического комфорта, на устранение или снижения чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ) – неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющие негативные медицинские, психологические и социальные последствия.

Медицинская модель профилактики – основанная на информационно-лекционном методе совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических (наркологических) учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи знаний о негативном воздействии наркотических и других психоактивных веществ на физическое и психическое здоровье человека, а также гигиенических навыков, предупреждающих развитие наиболее тяжелых медицинских последствий наркомании.

Мониторинг наркотической ситуации – повторяющиеся с установленной регулярностью на основе выбранной системы регистрации учет и оценка показателей развития наркотической ситуации (рапространенность наркотиков и иных психоактивных веществ, частота случаев злоупотребления и состояний зависимости, вредных последствий злоупотребления психоактивными веществами, отношение отдельных лиц и групп к наркотикам и наркотической ситуации). Объектом мониторинга может быть группа несовершеннолетних или молодежи, система учреждений, отдельный регион. Мониторинг может быть частичным, отражающим социологические и психологические показатели, и полным, включающим оценку факторов, улучшающих или ухудшающих наркотическую ситуацию, и социальных структур, предупреждающих развитие наркомании.
Наркотики – психоактивные вещества, включенные в официальные списки наркотических средств и психотропных веществ.
Наркомания – повторное использование психоактивного вещества или веществ в таких количествах, что потребитель (называемый наркоманом) периодически или постоянно находится в состоянии интоксикации, имеет навязчивое стремление принять предпочитаемое вещество (или вещества), с большим трудом добровольно прекращает употребление психоактивных веществ или изменяет его характер, а также проявляет решимость добыть психоактивные вещества почти любыми средствами.
Нарушенный контроль (утрата контроля) – потеря способности изменять количество и частоту приема ПАВ. Кроме того, неспособность прекратить прием ПАВ, действие которого однажды было испытано. Эта форма нарушения контроля за использованием препарата также рассматривается как «неспособность к воздержанию».
Насильственное (компульсивное) стремление к применению ПАВ – сильное побуждение к использованию ПАВ. Человек может осознавать эту потребность как пагубную для здоровья и может сознательно пытаться оказаться от нее.
Образовательная среда – совокупность учреждений, служб системы образования, а также семей, выполняющих подготовку и включение индивида в различные сферы жизнедеятельности общества и приобщение его к культуре конкретной социальной среды.
Парный (двойной, смешанный) диагноз – общий термин. Указывающий на наличие у одного и того же индивида сопряженного заболевания или одновременного проявления расстройства, связанного с употреблением психоактивного вещества, и другого психиатрического расстройства. Такого индивида иногда называют психически больным, злоупотребляющим химическим веществом.
Потребители наркотиков – лица, приобретающие или хранящие наркотические средства с целью личного потребления.
Потребность – сильное желание ПАВ или его интоксицирующего действия. Желание может возрасти при виде, запахе, вкусе препарата или других раздражителях, связанных с приемом вещества в прошлом.
Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, алкоголь, никотин и другие средства.
Психосоциальная модель профилактики – основанная на биопсихосоциальном подходе к предупреждению злоупотребления психоактивными веществами совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи личностных ресурсов, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ, а также развитие психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противостоянии групповому наркогенному давлению.
ППМСЦ – психолого-педагогический медико-социальный центр – структура органов муниципального образования, оказывающая различные виды психологической, медицинской и социально-педагогической помощи детям и их родителям.
Профилактика злоупотребления психоактивными веществами – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья и нормативного психического и физического развития населения**.**
Первичная профилактика злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

Вторичная профилактика злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений наркотизации у лиц, эпизодически употребляющих ПАВ, но не обнаруживающих признаков болезни.
Третичная профилактика злоупотребления ПАВ – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий лечебного и реабилитационного характера, направленных на восстановление личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания и алкоголизм) и возвращение его в семью, в учебные заведения, в трудовой коллектив и к общественно полезной деятельности.
Реабилитация – комплекс мероприятий медицинского, психологического, социального, профессионального и педагогического характера, который проводится координировано и направлен на восстановление прежнего социального и/или психологического статуса человека, восстановление здоровья пациента.
Реабилитация наркозависимых – медико-психолого-социальная система, направленная на восстановление физического, психического и духовного здоровья наркологического больного, его личностного и социального статуса.
Реабилитация несовершеннолетних – система воспитательных, психологических, образовательных, медицинских, социальных, правовых, трудовых мероприятий, направленных на формирование стабильной антинаркотической установки, ресоциализацию и реинтеграцию личности в общество.
Реабилитационный потенциал – это совокупность физических, психических, социальных, духовных возможностей детей и подростков в преодолении зависимости от ПАВ и ее последствий, в восстановлении или формировании их личностных и социальных качеств, способствующих возвращению в семью и к общественно полезной деятельности без употребления ПАВ.
Реабилитационное пространство – это совокупность физических, психических, социальных, духовных возможностей детей и подростков в преодолении зависимости от ПАВ и ее последствий, в восстановлении или формировании их личностных и социальных качеств, способствующих возвращению в семью и к общественно полезной деятельности без употребления ПАВ.
Реабилитационная среда – это совокупность функциональных и структурно-организационных факторов, объединенных программой реабилитации.
Специалист – превентолог – специалист (психолог, социальный педагог и т. п.), реализующий систему мер по профилактике наркозависимости**.**
Специалист – реабилитолог – специалист, занимающийся реабилитацией наркозависимых (медицинский работник, психолог, социальный работник, педагог и т. п.)
Центр реабилитации детей и молодежи с наркозависимостью – учреждение, осуществляющее комплекс педагогических, медико-психологических и социальных мероприятий, направленных на восстановление психического и социального статуса детей и молодежи, страдающих зависимостью от психоактивных веществ.
Уровень реабилитационного потенциала – это определения, включающие оценку как всех этапов формирования зависимости и развития личности, в диапазоне от преморбидных особенностей и индивидуальной предиспозиции, до четко очерченного клинического диагноза, так и личностного и социального статуса реабилитируемого.
Эксперимент педагогической – научно поставленный опыт в области учебной и воспитательной работы, с целью поиска новых способов решения педагогической проблемы.
Я-концепция – система представлений человека о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относительно себя.

Карта оценки риска наркотизации

(для социального работника)

1. Сведения о ребенке

ФИО ребенка _____

Пол_____

Дата рождения_____

Состав семьи_____

Какой данный ребенок по счету в семье_____

Семейное положение (холост, женат, не замужем, замужем)_____

_____

Род занятий: учится, работает_____

Здоровье ребенка (физические дефекты, хронические заболевания, энурез, аборты, беременность, опыт употребления наркотиков, алкоголя и т.д.) _____

Адрес, телефон_____

2. Сведения о матери (женщине, ее заменяющей)

Ф. И. О. _____

Возраст _____

Образование _____

Профессия_____

Род занятий в настоящее время_____

Привычки, увлечения _____

Здоровье (хронические заболевания, инвалидность, алкоголизм, наркомания и т.д.)_____

3. Сведения об отце (мужчине, его заменяющем)

Ф. И. О._____

Возраст_____

Образование_____

Профессия_____

Род занятий в настоящее время_____

Привычки, увлечения _____

Здоровье (хронические заболевания, инвалидность, алкоголизм, наркомания и т.д.)

_____

4. С кем проживает ребенок (*имя, возраст, семейный статус)* _____

_____

__

5. Условия жизни семьи *(отдельная квартира, коммунальная квартира, общежитие и т.п.)* _____

_____

6. Условия жизни ребенка *(отдельная комната, угол в общей комнате, свой письменный стол, отдельное спальное место, общая кровать и т.д.)* _____

_____

7. Материальное положение семьи *(ниже прожиточного минимума, выше прожиточного минимума)* _____

_____

8. Социальные трудности _____

_____

9. Дополнительные сведения о ребенке или семье _____

_____

10. Карта заполняется со слов _____

Дата заполнения _____ Подпись специалиста _____

Карта оценки риска наркотизации

(для социального педагога)

1. Сведения о ребенке

ФИО ребенка_____

Пол_____

Дата рождения _____

Состав семьи _____

Какой данный ребенок по счету в семье _____

Семейное положение (холост, женат, не замужем, замужем)_____

_____

Род занятий: учится, работает_____

Здоровье ребенка (физические дефекты, хронические заболевания, энурез, аборты, беременность, опыт употребления наркотиков, алкоголя и т.д.) _____

_____

Участие в неформальных группах, сектах _____

Адрес, телефон _____

2. История жизни

Беременность матери:

по счету _____

желательная, нежелательная_____

Роды:

по счету _____

срочные _____

преждевременные _____

нормальные _____

осложнения _____

Раннее развитие:

своевременное _____

опережающее _____

с задержкой _____

Речевое развитие (возраст)

первые слова _____

простая фраза _____

развернутая фраза _____

возраст, с которого определял себя как «Я» _____

Перенесенные заболевания:

травмы _____

операции _____

ушибы _____

вирусный гепатит _____

черепно-мозговые травмы _____

заболевания ЦНС _____

другие перенесенные заболевания _____

Наследственные заболевания:

психические _____

алкоголизм _____

наркомания _____

Питание (достаточное, недостаточное) _____

Дополнительные сведения о ребенке:

посещение детского сада (возраст) _____

характеристика дошкольного учреждения (обычное, с усложненной программой и т.д.) _____

особенности адаптации к дошкольному учреждению (усвоение программы взаимоотношения со сверстниками и т.п.) _____

_____

проблемы дошкольного возраста _____

поведение в дошкольном учреждении _____

отношения с друзьями, воспитателями _____

возраст поступления в школу _____

готовность к школе _____

характеристика школьного учреждения (обычное, специальное, на дому, с усложненной программой и т.д.) _____

_____

особенности адаптации к школе _____

взаимоотношение со сверстниками, учителями _____

_____

дублирование обучения (указать класс, причину) _____

уровень успеваемости на сегодняшний день _____

отношение к обучению _____

Правонарушения _____

Увлечения, хобби _____

Сексуальное развитие _____

Краткая история настоящей проблемы (когда возникла, чем спровоцирована, как развивалась, к каким специалистам обращались)

_____

_____

1. ***Жалобы родителей*** _____

_____

4. Семейная ситуация

Особенности воспитания _____

Отношения между родителями (близкие, конфликтные, дистантные, развод) _____

Отношения ребенка с членами семьи (отдельно с каждым)_____

Отношение семьи к обследованию _____

_____

5. Общая осведомленность и социально – бытовая ориентировка ребенка

Сведения о себе и своей семье _____

Знания и представления об окружающем _____

Сформированность учебных навыков (соответствие знаний, умений и навыков требованиям программ) _____

Задержка психического развития _____

Педагогическая запущенность _____

Навыки самообслуживания _____

Характеристики познавательных процессов (внимание, память, мышление, ощущение, речь, восприятие, воображение_____

_____

_____

6. Эмоционально – поведенческие особенности ребенка

Расторможенность, гиперактивность _____

Настороженность, тревожность _____

Враждебность, агрессивность по отношению к сверстникам _____

_____

Враждебность, агрессивность по отношению к взрослым _____

Аутоагрессия _____

Аутизм _____

Эмоциональное напряжение _____

Инфантилизм _____

Недоверие _____

Чувство вины _____

Заикание _____

Асоциальное поведение _____

Особенности окружения (друзья) _____

Ложь _____

Эгоцентризм _____

Лень _____

Время, которое уделяется школе и досугу _____

1. ***Карта заполняется со слов*** _____

Дата заполнения _____ Подпись специалиста _____

Карта оценки риска наркотизации

(для психолога)

1. Сведения о ребенке

ФИО ребенка _____

Пол _____

Дата рождения _____

Состав семьи _____

Какой данный ребенок по счету в семье _____

Семейное положение: холост, женат, не замужем, замужем _____

_____

Род занятий: учится, работает _____

Здоровье ребенка (физические дефекты, хронические заболевания, энурез, аборты, беременность, опыт употребления наркотиков, алкоголя и т.д.) _____

Участие в неформальных группах, сектах _____

Адрес, телефон _____

2. Внешний вид

Одежда _____

Позы _____

Выражение лица _____

На сколько лет выглядит и т.п. _____

3. Моторное поведение

Тики _____

Манерность, гримасы _____

Подвижность (низкая, высокая) _____

Характеристики голоса _____

Визуальный контакт _____

Нарушения поведения (грызет ногти, ручки, сосет пальцы и т.д.) ____

_____

4. Отношение к собеседованию

5. Эмоциональная реакция

Ровная _____

Сниженная _____

Соответствующая содержанию _____

Эмоциональный тонус лабильный _____

Постоянно изменяющаяся _____

Утомляемость (низкая, высокая) _____

Вспыльчивость _____

Склонность подавлять эмоции _____

Настроение на данный момент времени _____

6. Волевая сфера

Психопатология воли _____

Влечения _____

Борьба мотивов _____

Процесс принятия решения _____

Исполнение, контроль _____

Суицидальные намерения _____

7. Речь

Темп _____

Тон голоса _____

Патология речи _____

Содержание речи (лексический запас, брань и т.д.) _____

8. Творчество, сны и фантазии

Частота, форма, содержание творчества _____

Частота фантазий _____

Какие сны, их содержание, повторяемость _____

Пример сна _____

Бессонница _____

9. Самооценка и самоосознавание

Отношение к себе _____

Отношение к другим _____

Отношение к миру _____

Планы на будущее _____

Патологии ----------

10. Личность

Черты характера, их развитие и формирование _____

Темперамент _____

Акцентуации, психопатии _____

Направленность личности _____

Эгоцентризм _____

Манерность _____

Ложь _____

Хвастливость _____

Лень _____

Замкнутость, застенчивость _____

Негативизм, конформизм _____

11. Мотивационная сфера

Интересы _____

Склонности _____

Хобби ----------

Особенности потребностно – мотивационной сферы (преобладание потребностей по А.Маслоу) _____

_____

12. Психосоциальные проблемы

Со средой обитания _____

С социальной средой _____

С образованием _____

С трудовой деятельностью _____

С жильём _____

С материальным положением _____

С медицинской помощью _____

С правоохранительной системой _____

С криминальными структурами _____

Другие психосоциальные проблемы _____

13. Характер межличностных отношений:

В семье _____

Со знакомыми сверстниками _____

С незнакомыми сверстниками _____

Со знакомыми взрослыми _____

С незнакомыми взрослыми _____

14. Характеристика семьи как системы

Внешние границы семьи (закрытая, открытая) _____

Внутренние границы семьи: жесткие, нормальные, диффузные функционирование семьи (дисфункциональность):

смешение ролей _____

спутанность отношений _____

гиперопека _____

гипоопека _____

симбиоз _____

псевдовзаимность _____

псевдовраждебность _____

Мистификация:

приписывание плохости и слабости ребенка _____

инвалидизация (обесценивание планов и идей ребенка) _____

Типы воспитательной позиции родителей:

явное отвержение _____

чрезмерная опека _____

излишняя требовательность _____

Отсутствие эмоциональной близости в семье _____

Псевдообщение _____

Игры _____

Наличие семейных мифов. _____

Дата обследования _____ Подпись специалиста _____

Общее заключение

(заполняется всеми специалистами после обследования
и анализа всех карт)

Клиент _____
*(семья)*_____

Адрес, телефон_____

Общая оценка риска наркотизации (пояснить) _____

_____

_____

Рекомендации по организации коррекционной программы _____

_____

_____

Программа мероприятий _____

_____

_____

_____

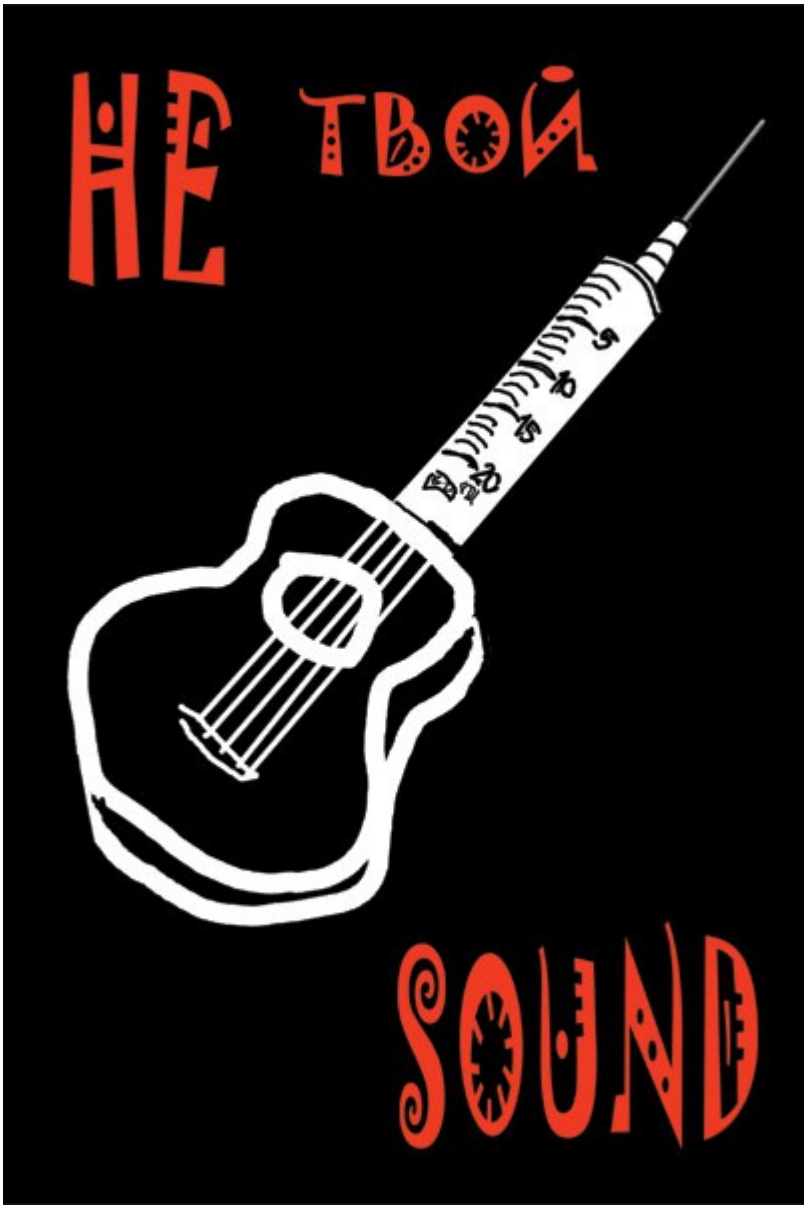
_____

Дата заключения _____

Подписи и должности специалистов

Социальный работник _____

Социальный педагог _____
Психолог _____


НЕ ТВОЙ
SOUND