**«Профилактика употребления психоактивных веществ среди обучающихся в образовательной организации»**

На сегодняшний день проблема употребления психоактивных веществ (далее-ПАВ) является одной из наиболее актуальных среди других проблем здоровья подрастающего поколения, поэтому воспитательный процесс не мыслим без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь молодым людям приобрести необходимые навыки, обеспечивающие принятие ими большей ответственности за свое поведение, постановки целей, навыков эффективной учебы и положительного взаимодействия со сверстниками. Такие мероприятия способствуют сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия детей и подростков в разных ситуациях, иными словами, способствуют формированию здорового образа жизни.

Психологические технологии профилактики могут быть направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента профилактической деятельности в образовательной среде также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Все профилактические мероприятия в данном направлении делятся на три вида: первичная (универсальная), вторичная (избирательная) и третичная (по показаниям) профилактика.

***Первичная профилактика*** направлена на сохранение и развитие условий, способствующих здоровью и на предупреждение неблагоприятного воздействия факторов социальной и природной среды. Это самый массовый вид профилактики. Ее основой является пропаганда здорового образа жизни (например, первичная профилактика подросткового алкоголизма состоит в предупреждении негативного влияния микросоциальной среды, формировании у подростков таких нравственных убеждений, которые исключали бы и вытесняли саму возможность любых форм злоупотребления спиртными напитками).

Задачей ***вторичной профилактики*** является раннее выявление групп риска, у которых есть угроза развития химической зависимости. Суть ее – максимально раннее, полное и комплексное осуществление профилактических и лечебных мероприятий.

***Третичная профилактика*** направлена на выздоровление, предупреждение перехода заболевания в более тяжелую стадию, на предупреждение обострений заболевания, снижение уровня временной нетрудоспособности, инвалидности, смертности. Основными способами реализации третичной профилактики является лечение и медико-социальная реабилитация.

Говоря об эффективности воздействия каждой из трех видов профилактики, следует отметить, что результативность именно первичной профилактики наиболее значима. Поэтому приоритетным направлением профилактической работы в образовательной организации, несомненно, должна стать именно *первичная профилактика*.

Планируя и организуя систему профилактической работы, следует помнить о следующем:

1. Важную роль в эффективности профилактики играет личность педагога. Такую работу должны проводить, прежде всего, педагоги, которые пользуются авторитетом и доверием у обучающихся. Это относится и к учителям предметникам, которые могут знакомить обучающихся с информацией о ПАВ и последствиях их употребления в рамках учебных дисциплин.

2. Освещение материала, связанного с темой профилактики ПАВ в рамках школьных предметов должно быть продуманным в содержании и дозированным, чтобы не было перенасыщения информацией и ее обесценивания.

3. При информировании обучающихся о ПАВ важно: не предлагать детям описание технологии процесса изготовления и употребления, не фиксировать внимание на тех ощущениях, которые испытывают при употреблении (успокаивающий эффект, обезболивающий, возбуждающий, вызывающий галлюцинации и т.д.), так как это наоборот может привлечь интерес. Необходим спокойный и серьезный (без лишнего запугивания) разговор о последствиях употребления.

4. Информация о наркотиках и последствиях употребления психоактивных веществ – только часть профилактического процесса.

5. Умение сказать «нет» – это очень специфическая способность. «Нет» употреблению ПАВ может сказать только тот, кто вообще умеет говорить «нет», отстаивая право на свое мнение, защищая свои личностные границы. Послушные, неуверенные в себе, легко подчиняемые, безотказные дети часто оказываются в ловушке зависимого поведения, так как зависят от положительной оценки их поведения другими людьми, испытывают серьезные затруднения в ситуациях (включая ситуации возможного предложения наркотиков, алкоголя), когда приходится отказывать, говорить «нет».

6. В отношениях взрослых с детьми в образовательной организации необходимо избегать модели созависимости, когда взрослые полностью берут на себя контроль и ответственность за поведение и успеваемость детей, подкрепляя этим зависимое поведение. При такой модели дети утрачивают собственные навыки контроля и ответственности.

Решение задачи формирования у обучающихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни связано с целенаправленной и системной деятельностью в данном направлении. Ведение такой профилактической работы предполагает реализацию профилактических программ.

Под профилактической программой понимается систематизированный содержательный план на определенный период обучения в образовательной организации, служащий педагогу общей основой для проведения занятий.

В целом, профилактическая программа должна включать в себя следующие направления деятельности:

- информирование о причинах, формах и последствиях употребления психоактивных веществ;

- формирование навыков анализа и критической оценки информации о психоактивных веществах, навыков принятия правильных решений;

- предоставление альтернатив употребления ПАВ (основная цель – коррекция социально-психологических особенностей личности);

- целевая работа по оказанию адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению химической зависимости;

- взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.

Профилактические программы должны быть *долгосрочными* и не ограничиваться рамками подросткового возраста, но предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в начальной и средней школе должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающими критическому периоду перехода от средних к старшим классам.

В настоящее время наиболее распространенной стратегией профилактики в образовательных учреждениях остается ***информирование***, суть которого сводится к предоставлению объективных данных о природе, фармакологических свойствах и негативных последствиях употребления алкоголя, табака и других ПАВ. Эта стратегия основывается на убеждении, что ребенок и подросток, получив информацию, сделает вывод о вреде и опасности ПАВ, выработает отрицательное отношение к их употреблению и примет рациональное решение. Эффективность этой стратегии не высока. Более того, ее некорректное использование (в частности, игнорирование принципа «запретной информации») стимулирует любопытство детей и подростков, подстегивает желание на собственном опыте убедиться в достоверности фактов.

При организации бесед на данную тему очень важно учитывать **возрастные особенности обучающихся** (по материалам специалистов детского оздоровительного образовательного центра «Дети против наркотиков» Нижегородской области Зайцева Н.Г., Коноплева С.Ю., Матвеева Т.Ю., Сорокина Л.А.).

***6-8 лет.***

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником. Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.

В разговоре:

- расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным;

- поясните, как ПАВ мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть;

- разъясните понятие привыкания - что употребление ПАВ может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;

- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости.

***9-11 лет***.

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают ПАВ. Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на организм человека. Поясните, как любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную группу детей. Более старшие дети могут познакомить ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Ребенок должен знать:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотика на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;

- как и почему может возникать привыкание к ПАВ и как они могут приводить к потере контроля над своей жизнью;

- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;

- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

В разговоре:

- отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают ПАВ, пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»;

- обсудите, как реклама, телепередачи, интернет завлекают их идеями о том, что употребление ПАВ выглядит красиво и убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно;

- обсудите с ребятами, в какие игры они играют со своими друзьями, знают ли они что некоторые забавные затеи, могут считаться правонарушением или представлять опасность для окружающих и их самих.

***12 –14 лет***.

В психическом развитии подростка 12-14 лет основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и друга, ценность коллектива сверстников. Хотя учение остается для него главным видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания ровесников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии ровесников. На этой основе нередко возникают конфликты между подростком и родителями, подростком и учителями, и подросток становится «трудным».

Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности, хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают слов родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда- либо.

Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость поведении. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется и в страстных спорах, доказательствах, выражении возмущения, но не обладая достаточным жизненным опытом и отличаясь повышенной эмоциональной возбудимостью, подростки легко могут попасть под дурное влияние, поскольку внешний эффект оказывает порой сильное влияние.

Ребенок должен знать и уметь:

- о последствиях употребления вредных веществ;

- развивать навыки оказания сопротивления при склонении к употреблению вредных веществ;

- понимать взаимосвязи между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем;

- позитивно воспринимать собственную личность;

- определять источники получения помощи и информации в случае возникновения проблем.

В разговоре:

- необходимо быть открытым и честным в общении с ребенком для того, чтобы он ясно понимал, что ожидают от него взрослый;

- говорить ребенку о том, что обращение за помощью является признаком силы характера;

- поощряйте в детях желание задавать вопросы и научите выбирать надежные источники информации;

- укрепляйте в детях чувство собственного достоинства, признавая их таланты, достижения, успехи, а также положительные личные качества.

***15- 17 лет***

В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон обществу.

В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии попять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков.

Современные подростки многое знают о ПАВ, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Ребенок должен знать и уметь:

- что выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии;

- что употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;

- знать влияние употребления вредных веществ на возможность продолжения образования, на получение интересной и хорошо оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;

- должны иметь навыки по оказанию сопротивление влияния ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;

- должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;

- иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;

- понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;

- развивать способность преодолевать стресс;

- развивать позитивное чувство собственного достоинства.

В разговоре:

- в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;

- говорить о том, что любой человек может стать зависимым от употртебления ПАВ и что даже несистематическое употребление может привести к серьезным последствиям;

- хвалить и поощрять детей за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие;

- больше общаться с детьми, периодически интересоваться тем, чем занимается ребенок, о чем он думает и что он чувствует;

- иметь представление о признаках употребления вредных веществ, чтобы вовремя помочь.

Однако, наибольший эффект психологического сопровождения деятельности педагогов по профилактике употребления ПАВ имеют интерактивные формы работы: консультации, беседы, семинары, тренинги, диспуты, деловые игры. Они позволяют сформировать активную личностную позицию по отношению к употреблению ПАВ, повысить мотивацию и осознать необходимость согласованного взаимодействия специалистов различных профилей и ведомств.

Министерством образования и науки РФ рекомендуются использовать следующие программы:

***Для младших школьников:***

1. «Полезные привычки. Полезные навыки» Колесова Л.С., Иванова Л.Ю., Гречаная Т.Б.

2. Программа педагогической профилактической профилактики наркотизма среди младших школьников Макеева А.Г., Лысенко А.В.

3. Программа «Волшебная страна чувств» Гусеева Н.А.

4. Программа «Все цвета, кроме черного» Безруких М.М.

***Для среднего звена:***

1. Программа «Обучение жизненно важным навыкам» Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М.

2. Программа «Навыки жизни» Соловов А.В.

3. Програма «Путешествие во времени» Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородцева М.Н.

4. Спецкурс «Мой выбор» Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др.

5. Формирование здорового жизненного стиля. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими ПАВ среди подростков и молодежи. Сирота Н.А., Ялтонский В.М, Зыков О.В. и др.

6. Программа «Перешеек» Ананьев В.А.

***Комплексные и универсальные программы профилактики злоупотребления ПАВ несовершеннолетними.***

1. «Уроки профилактики наркомании в школе» Николаева Л.П.

2. «Школьная валеология». Образовательная программа по валеологии для школьников Зайцев Г.К.

3. «День здоровья» Профилактика употребления ПАВ. Наглядно-методическое пособие для проведения внеклассной работы в общеобразовательной школе. Ерхова Н.В., Климович В.Ю.

4. «Предупреждение табакокурения школьников» Смирнов Н.К.

5. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений.



Мягкова М.А., педагог-психолог

ГБУ «Центр помощи детям»