

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Распространенность потребляющих психоактивных веществ (ПАВ) и потребления алкоголя среди учащихся школ остается высокой, алкоголизация идет в основном за счет слабоалкогольных напитков. С ростом числа лиц, растет уровень правонарушений среди несовершеннолетних. Таким образом, возникла потребность в создании программы волонтерского движения, требующей не просто активизации, но и значительного совершенствования всей системы профилактических мероприятий несовершеннолетних учащихся.

Задачей профилактической работы является формирование у подростков активной негативной установки на употребление ПАВ, как способа решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные ценности через вовлечение подростков и молодежи в работу по профилактике ПАВ и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

1.Памятка работы волонтеров по профилактике ПАВ «Шесть – «НЕ!»:»:

-НЕ использовать тактику запугивания;

-НЕ искажать и НЕ преувеличивать негативных последствий употребления ПАВ при описании их воздействия;

-НЕ использовать разовый характер действий, направленных на профилактику употребления ПАВ, так как такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния ПАВ;

-НЕ давать ложной информации, даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы;

-НЕ оправдывать употребления ПАВ.

2.Рубрика «Как помочь Вашему ребенку сказать "Нет!"» в средствах массовой информации, «10 ВОПРОСОВ РОДИТЕЛЕЙ»

Родители спрашивают:

Существует ли данная «ПРОБЛЕМА» среди детей начальной и средней школы? Если Вы твердо уверены, что дети в начальной или средней школе обладают достаточной зрелостью для того, чтобы узнать правду об алкоголе или наркотиках, – знайте: Вы не одиноки. Этот вопрос действительно касается детей. В настоящий момент установлено, что: от 25 до 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики. Более 15% пятиклассников считают, что пьянство является "большой проблемой" для их возрастной группы.

Ваша роль, как родителей, чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что *раннее* предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно – и это очень важно. Детство – это время, когда Вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и

других веществ, используемых подростками и подготовить его к встрече с ними в будущем (если эта встреча еще не произошла).

Родители спрашивают:

ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

-Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.

-Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они по-настоящему не помогают решить ни одну проблему.

-Употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко осознавать это.

-Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

Родители спрашивают:

КАК Я МОГУ ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием №1: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трёх частей:

-демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее);

-позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;

-докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием №2: Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием №4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием №5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.

Родители спрашивают:

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приемов умения слушать, существуют и 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам – это глупо (или: "так делают только дураки)".

Принцип №4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные

исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Родители спрашивают:

МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ "НЕТ" ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип №1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип №2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".

Принцип №3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип №4: Выработайте у себя убеждения и привычки, – и это очень важно! – которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков.

Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребёнок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в ситуации, принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков.

Родители спрашивают:

КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как (когда) Вы употребляете спиртные напитки или курите, принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь в реке или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем. Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям

патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип №1: Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип №2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип №3: Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких алкоголиков (Ал-Анон) и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей алкоголиков (Ал-Атин).

Принцип №4: Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип №5: Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

Родители спрашивают:

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ “ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ” СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ?

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже.

Прием №1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2: Изучите с Вашим ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием №3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом “скрытых” компаний (то есть неконтролируемых взрослыми). Сомнительно, что два последних

требования применимы к российским условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Прием №5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах инициаторами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у Вас появится желание больше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

Родители спрашивают:

КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОпытСТВА?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый – стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное. Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность – делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Родители спрашивают:

ПОЧЕМУ ВАЖНА СЕМЕЙНАЯ ПОЛИТИКА ОТНОСИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Опыт свидетельствует, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Поступки детей более ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какое поведение они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Пример: «Даже и не думай!»- «Родители сказали мне на прошлой неделе, что покупку компьютера отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики».

Родители спрашивают:

ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Все больше родителей создают группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе они могут лучше проводить профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей (или родителей одноклассников Вашего ребенка). Ваша группа может начать распространять знания о профилактике наркомании среди других родителей – в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через средства массовой информации, имеющиеся в том месте, где Вы живете. Вы даже можете начать выпуск изданий об алкоголизме и наркомании, подобно изданиям других общественных организаций. Не надо думать, что это непосильная задача. При желании можно добиться результата. Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти по проблемам профилактики употребления алкоголя и наркотиков среди детей. Вам необходимо найти других родителей, играющих активную роль в профилактике, и объединить свои усилия в этой полезнейшей и необходимой работе.

Родители спрашивают:

ЧТО, ЕСЛИ, НЕСМОТЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или другие наркотики. Но даже если Ваш ребенок не проявляет внешние признаки употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать Вам. Отсутствие сигарет, пива или другого спиртного может насторожить Вас. Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса. К несчастью в современной России дети могут достать алкоголь и сигареты не только из родительских запасов – часто недобросовестные торговцы продают их детям даже в магазинах. Но это значит, что Вы можете заметить у ребенка необычно возросшую потребность в деньгах или обнаружить другие признаки.

Если Вы уверены в том, что он употребляет алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в обнаруженном исчезновении выпивки или сигарет или «неправильном» поведении – не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредных воздействиях алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики.

С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем.

Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включают сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное

использование глазных капель и средств освежения запаха изо рта (см. таблицу «Признаки опьянения и абстиненции при употреблении наркотических средств»). Если Ваш ребенок регулярно пьет или употребляет другие наркотики – это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в Вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными и с Вашим поведением), и не исключено, что это – безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации Ваш доктор, священник, работник социального обеспечения, школьный психолог или другой специалист могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.

3. Послание родителям от трудного ребенка.

Вован-токсикоман представляет:

обращение к родителям, которое нашел в Сети и немного отредактировал. Вован не знает имени автора, но готов подписаться под каждой строчкой этого обращения. Он думает, что если бы мог написать такое, когда ему было 10 лет, и его родители постарались бы прислушаться к нему, его жизнь сейчас была бы намного легче. Возможно, он не получил бы прозвище "токсикоман" (и анекдотов про него было бы намного меньше).

«Дорогие мои родители !

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

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

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

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

Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в вас.

Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-либо только затем, чтобы просто расстроить вас. Иначе я попытаюсь достичь еще больших "побед".

Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю "Я вас ненавижу". На самом деле я это не так. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

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

Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, иначе у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.

Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.

Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание действовать с

вами заодно пропадает. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги позднее.

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

Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки всегда являются непоправимыми. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

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

Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

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

Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смирись с этим.

Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне столько много внимания.

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

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

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

Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

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

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

Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.

И, кроме того, помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью!

Методические разработки.

1. Тема: Табакокурение (2 часа)

Цель занятия:

выработать у подростков негативное отношение к курению.

Задача:

- информировать подростков о вредном влиянии табачного дыма на организм и развитии никотиновой зависимости,
- выработать умение противостоять давлению среды в приобщении к курению,
- научить подростка критическому осмыслению рекламы табачных изделий,

Ключевые слова: никотин, зависимость

Методический материал:

таблица с правилами работы в малых группах

анкета «Курение и здоровье»

таблица «Органы-мишени поражения табачным дымом»

таблица «Что происходит при курении сигареты»

ролевая игра

плакат рекламы продажи сигарет

анкета «Так почему же мы курим? »

Ход работы:

1. Напишите на доске слова: табакокурение, никотин и зависимость. Спросите у школьников, есть ли у них в семьях курящие (школьники поднимают руки), кто из учащихся пробовал курить и кто из них курит. Напомнить, что табак — это самый распространенный легальный наркотик нашего времени. Курение является одним из главных факторов риска в развитии рака легких, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ведущий должен рассказать о себе — курит или нет. Если он раньше курил и бросил, то рассказать, какие проблемы возникали и как трудно бросить курить. Спросите школьников, знают ли они, сколько раз пытались их курящие родственники или знакомые бросить курить. Почему, по их мнению, попытки бросить курить кончались неудачей.

Обсудите высказывание великого писателя Марка Твена: «Бросить курить? Что может быть проще? Я сам проделывал это десятки раз».

Переходя к раскрытию следующих вопросов урока, обратитесь к классу со словами русского фармаколога И. М. Догеля: «Я намерен сегодня говорить о табаке как о прихоти и несчастье человека».

2. Раздайте анкету «Курение и здоровье». Попросите ребят ее заполнить. Напомните, как это нужно сделать. Данная анкета заполняется по желанию ведущего в зависимости от того, какие цели он ставит, проводя анкетирование. Повторное анкетирование для сравнения можно будет провести после окончания программы.

3. Учащиеся разбирают тему: «Какие органы и системы поражаются при курении» и перечисляют заболевания, которые возникают у курильщика. Свои ответы школьники записывают на листе бумаги. Ведущий помогает школьникам. Затем вывешивается таблица «Органы-мишени» (ее желательно сделать заранее, если ее нет, то нарисовать ее на доске). Подводятся итоги работы групп: один из школьников выходит к доске, чтобы заполнить таблицу «Органы-мишени». Учащиеся принимают самое активное участие, помогают. После заполнения таблицы обратить внимание школьников на тот факт, что нет ни одного органа или системы у курильщика, которые бы не поразились при курении. Перечисляются заболевания, которые возникают у курильщика. Обратите внимание ребят,

что курящую девушку нетрудно отличить от ее некурящих сверстниц. Как правило, она выглядит старше своих лет, кожа становится землистого цвета, нередко с желтизной, рано появляются морщины, изменяется голос, он становится хриплым. На начальных этапах курильщику кажется, что работоспособность его повышается, а на самом деле — снижается концентрация внимания, ухудшается память и снижается успеваемость. Довести до сведения учеников, что расплата за курение неминуема. Только по времени она наступает значительно позже, чем при употреблении нелегальных наркотиков.

4. Раздать анкету «Так почему же мы курим?». Школьники вновь работают в малых группах. Учитель помогает учащимся. После окончания работы над анкетой ведущий просит ответить ребят на поставленные в анкете вопросы. При ответах учащихся на вопрос «Курить — это здорово: да или нет?» еще раз продемонстрировать таблицу «Органы-мишени»

Ответы школьников на вопрос «Почему большинство курильщиков не могут бросить курить?» прокомментировать ведущему: развитие зависимости от никотина и в связи с этим возникающие трудности, мешающие бросить курить. Задайте вопрос ребятам: «Несмотря на развивающуюся зависимость, есть ли шанс бросить курить и стоит ли это сделать? От кого это зависит? Кто может помочь? »

Данные ответа на третий вопрос «Почему подросток начинает курить?» записываются одним из школьников на доске из ответов учащихся (один из вариантов см. в Приложении). Ребята высказывают свою точку зрения на причины начала и продолжения курения. Ведущий подводит итоги по мотивам приобщения к курению, указывая, что самыми частыми причинами являются: просто так, любопытство, казаться взрослее и т. д. Факторы, способствующие началу и продолжению курения, многочисленны и разнообразны. Спросите у ребят, какие есть другие способы удовлетворения своих потребностей, кроме курения. Что лучше? Почему? Школьники отвечают на поставленные вопросы

Четвертый вопрос: «Какие проблемы возникают у подростка в связи с курением в настоящее время и какие возникнут во взрослой жизни?» К доске приглашаются 2 ученика:

первый письменно отвечает на первую часть вопроса, второй на другую. Ведущий анализирует их ответы. Попросите учащихся подсчитать, какую сумму денег тратят курильщики на покупку сигарет в месяц и что они могли бы купить для себя на эти деньги

5. Раздается ролевая игра «Как отказаться от предложенной сигареты?» (к вопросу № 6 в анкете). Учащиеся опять работают в малых группах. Они составляют сценарий, как бы они поступили в данной ситуации (отказаться от предложенной сигареты), используя все средства общения. Каждая группа предлагает свои варианты ответа.

Затем ведущий приглашает учащихся разыграть сцену отказа от курения. Остальные ребята смотрят и высказывают свое мнение об убедительности и правильности отказа.

6. Подводятся итоги занятия. Дается домашнее задание. Одному из учеников подготовить небольшое сообщение на тему: «Из истории табакокурения», другому: «Состав табачного дыма и его действие на организм человека». Учитель дает школьникам литературу и указывает, на какие вопросы нужно обратить внимание.

Второй урок из этой пары по данной теме начать с сообщения «Из истории табакокурения», что и делает один из школьников. Подчеркнуть, что наше время — время табачной эпидемии, что борьба с курением не приносит должного эффекта. Курение становится узаконенной формой наркомании. Следовательно, необходимы другие методы первичной профилактики табакокурения. А главное — принятие собственного решения: курить или не курить. Привести примеры, как в экономически развитых странах

происходит уменьшение количества курящих людей: меньше курят люди, имеющие высшее образование, т. е. люди образованные. Курить становится немодным и непрестижным. В то же время прогнозируется увеличение числа курящих в развивающихся странах, в том числе и в России. С чем это связано? Школьники отвечают на данный вопрос.

7. Провести диалог «Вопрос — ответ» между ведущим и школьниками на тему: «Знаете ли вы, что..?» Сделайте вывод на основании сказанного: что лучше — курить или не курить? Обобщите данный диалог: от курения умирает гораздо больше людей, чем от алкоголя, ВИЧ/СПИДа, насильственной смерти вместе взятых. Расскажите о самых частых причинах смерти курильщика: рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

8. Далее следующий школьник делает сообщение на тему: «Состав табачного дыма и его действие на организм человека». Повесить таблицу «Что происходит при курении сигареты» (данную таблицу желательно сделать до урока, если ее нет, то нарисовать на доске). Учащиеся видят, какое количество химических соединений при курении попадает в организм (20%), уходит в атмосферу (50%), остается в окурке (5%), сгорает и разрушается (25%). После выступления школьника ведущий делает выводы, обращая внимание учащихся на то, что табачный дым, с входящими в него компонентами, нередко сравнивают с химической фабрикой, что все компоненты действуют на организм одновременно, что нет в организме человека ни одного органа или ткани, которые бы не подвергались табачной агрессии.

Вместе со школьниками разбирается вопрос, что такое пассивное курение и как оно влияет на окружающих. Выясняется, какие проблемы у этих людей возникают, и что может быть у них со здоровьем. Приводится пример: дым от одной выкуренной сигареты занимает объем около 2-х литров и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 600 000 частиц копоти. Сделайте выводы, что находиться рядом с курящим человеком опасно, не разрешайте дома курить в присутствии родных.

9. Расскажите историю о ковбое Мальборо — «самом знаменитом курильщике в мире» — Уэйне Мак-Ларене, который рекламировал сигареты. Он умер в возрасте 52-х лет от рака легких. Причина — курение.

10. Спросите ребят, знают ли они, какие способы употребления табака существуют. Школьники перечисляют: папиросы, сигареты, курение трубки, нюхательный табак, жевание (так называемые бездымные табачные изделия). Обратите внимание учащихся на то, что в настоящее время в ряде стран Европы появилась реклама употребления бездымного табака. Она основана на том, что бездымный табак якобы не представляет угрозы для здоровья. Однако бездымный табак чаще, чем что-либо другое, вызывает рак полости рта. Остальные последствия аналогичны, как и при курении. Кому выгодна такая реклама? Школьники отвечают на данный вопрос. (Только изготовителям и продавцам табака.)

11. Проанализируйте меры (предлагаемые самими же детьми) для предупреждения курения:

-запретить продажу сигарет вообще или до 21 года,

-запрет со стороны родителей,

- усилить со стороны правоохранительных органов контроль за курильщиками в общественных местах, увеличение штрафов за курение в общественных местах,

-получать достоверную и своевременную информацию о вреде курения,

-принятие самостоятельного решения курить или не курить.

Эти данные напишите на доске и дайте их проанализировать ребятам в малых группах. Выслушайте их ответы.

Сделайте выводы:

-никакие запреты не помогают в должной мере предотвратить курение

-человек сам делает свой выбор

-если вы не курите — никогда не берите сигарету

-если вы курите — немедленно откажитесь от курения, чем дольше вы будете откладывать на потом, тем труднее вам будет отказаться от курения

12. Что можно посоветовать тем, кто хочет бросить курить?

Ведущий выбирает наиболее интересные советы и зачитывает их для тех, кто решил или думает бросить курить. Говорит о том, куда и к кому можно обратиться за помощью (психолог, психотерапевт, врач-нарколог).

13. Предложите ребятам нарисовать антирекламу — рисунки или плакаты (в дальнейшем можно устроить в школе выставку рисунков). Кто не успеет сделать задание на уроке, может его доделать дома, принести на следующий урок и сдать учителю.

14. Подводятся итоги урока. Курение вредно для здоровья. При курении возникает зависимость, в результате чего трудно бросить курить. Самый лучший способ отказа от курения — не начинать это делать.

15. Задание на дом: выполнить и принести на следующее занятие творческие работы (рисунки, плакаты, презентации) на тему «Я за здоровый образ жизни! Наркотики не для меня!».

2. Тема: «Как сказать наркотикам: «Нет!»»

Уверенность — вот фактор (ответ, поведение), который гарантирует эффективный путь сопротивления давлению (принуждению) к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

Цель уроков:

дать ученикам понятие о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем и употреблять наркотики; научить способам отказа.

Задача:

познакомить учащихся с различными источниками и видами принуждения (давления)

дать информацию о способах уверенного отказа, который поможет подростку противостоять негативному давлению сверстников, предлагающих наркотики, алкоголь, табак.

Методический материал:

таблица: «Как сказать наркотикам: «Нет!»»

комплект ситуационных задач к ролевой игре «Уверенный ответ»

Ход работы:

1. Учитель совместно с учащимися разбирает домашнюю работу «Возможные последствия употребления наркотиков». Один из учеников записывает на доске с помощью других ребят и преподавателя все варианты последствий употребления наркотиков для общества, для семьи и друзей и для самого употребляющего. Учитель обращает внимание ребят, что последствия злоупотребления наркотическими веществами тяжелые, порой необратимые. Употребление наркотиков, алкоголя, табака вредит каждому человеку независимо от того, выбрал ли он их сам или его принудили к этому.

2. Педагог объявляет тему урока. Он спрашивает у учащихся, помогают ли им полученные знания сделать правильный выбор. Будут ли знания о негативных последствиях употребления наркотиков, табака или алкоголя способствовать снижению количества людей, злоупотребляющих ими. Спросите учащихся, растет ли количество школьников, по их мнению, употребляющих наркотики, или снижается. Выслушайте их ответы. Приведите статистические данные по употреблению наркотиков, алкоголя подростками и молодежью по вашему городу, району или региону. Напишите их на доске.

Задайте вопрос школьникам:

Какие они могут сделать предложения для снижения количества молодежи, употребляющей наркотические вещества? Выслушайте их ответы и сделайте вывод — снижению количества подростков, употребляющих наркотические вещества, помогут следующие мероприятия:

- Изменение отношения молодежи к наркотикам
- Обучение подростков умению сделать правильный выбор
- Знать последствия злоупотребления наркотическими веществами
- Знание ответственности за незаконный оборот наркотиков
- Увеличение через СМИ информации о вреде психотропных веществ и о положительных примерах, о здоровом образе жизни.

3. Виды давления и принуждения. Задайте вопрос: «Почему увеличивается количество молодежи, употребляющей наркотики?». Дайте время подумать, а затем вместе с ними обсудите ответы. Один из школьников записывает их на доске:

- личная ответственность человека за свое здоровье и будущую жизнь
- любопытство
- желание казаться взрослым
- испытать новые ощущения
- для снятия стресса
- для облегчения контактов
- стремление к подражанию
- надо попробовать все

Этот список можно продолжить (учитель помогает при его заполнении).

Проанализируйте следующие факторы, способствующие употреблению людьми наркотиков:

- личностный (личное желание, убеждения)

- семья (употребляют в семье)
- ровесники (все употребляют)
- СМИ, кино.

Отметьте, что давление ровесников — это принуждение, которому вы должны сопротивляться. Отметьте, что принуждение, подражание способствует потере индивидуальности, оказывает влияние на принятие собственных решений и умение действовать самостоятельно. Спросите у учащихся, кто может рассказать о видах давления, принуждения. Напишите их ответы на доске. Составьте список.

-Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме «Не хочешь попробовать кое-что?»

-Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички. Достаточно сильное давление, которое подталкивает подростка попробовать наркотики: «Давай, не будь курицей (мамочкиным сыночком). Попробуй».

Тяжелое давление. Используется, чтобы заставить человека что-либо сделать: «Давай, лучше выпей, или ты мне не друг, и я тебе не приятель», «Ты что — мамочкин сыночек?» «Боишься? Ты трус!»

Косвенное, искушающее давление. Приглашение человека попробовать наркотики без прямого давления: «Саша приглашает тебя на вечеринку, большинство ребят там будут пить и курить».

Сделайте вывод:

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас сделать то, что порой не хочется. Нужно уметь их распознать. Необходимо уметь принять правильное решение. Возникает вопрос, как это можно сделать?

4. Уверенное сопротивление. Написать на доске слово «уверенный» и спросить учащихся, что это значит. Определите это понятие как способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другими. Учащиеся записывают это понятие в тетрадях.

Ролевая игра. Пригласите двух школьников к доске, предложите им ситуацию, когда нужно отказаться от предложенной сигареты с марихуаной. Выслушайте несколько видов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

Варианты ответов. Разберите с ребятами вопрос о видах ответа.

Ответы могут быть:

- уверенные
- неуверенные
- агрессивные

Уверенный ответ

- говорит твердо, спокойно
- стоит прямо
- смотрит прямо в глаза

-уважает свои права и права других

-не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать то, чего он не хочет, совершенно уверен в себе

Неуверенный ответ

-нервничает

-избегает смотреть в глаза собеседнику

-пониженная осанка

-пожимает плечами

-речь растянутая, с длительными паузами. Много сорных слов: «в общем», «значит», неуверенных фраз: «Да-а, я не знаю», «Может быть», «Ну ладно»

-делает то, что от него ждут и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет

Агрессивный ответ

-говорит резко, громко, с вызовом

-перемежает свою речь нецензурными словами

-оскорбляет

-наглый взгляд

-сильно жестикулирует

-игнорирует правила поведения

-ставит других в неловкое положение

-нарушает права других

Пригласите трех школьников к доске. Они записывают три варианта ответов. Остальные делают запись в своих тетрадях.

Педагог делает вывод:

-уверенность помогает человеку отстаивать свои права

-уверенность помогает человеку выйти из конфликтных ситуаций

-уверенность помогает человеку противостоять давлению

-уверенность сохраняет индивидуальность

-уверенность помогает человеку сказать «нет»

Продемонстрируйте таблицу «Восемь способов сказать «НЕТ».

Анализ данной таблицы поможет ребятам в решении ситуационных задач «Уверенные ответы».

5. Ролевая игра «Уверенный ответ-отказ». Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздается комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Педагог помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызовите двух-трех учащихся и попросите их показать три варианта ответов. Ребята

обсуждают и определяют, какой из ответов был уверенным. Обратите внимание учащихся, что дает уверенность:

-учит говорить «нет»

- помогает человеку не делать того, чего он не хочет

-дает возможность отстаивать свои права

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

6. Подведение итогов урока. Педагог говорит, что различные виды давления будут сопровождать человека всегда, и от того, насколько учащиеся смогут противостоять давлению, зависит принятие ими правильного решения и поведения, а это умение окажет положительное влияние на всю дальнейшую их жизнь.