

## Методические рекомендации

### Профилактика употребления ПАВ в условиях образовательной среды.

В методических рекомендациях освещены концептуальные основы, принципы, направления и организационные формы профилактики аддиктивного поведения несовершеннолетних в условиях образовательных учреждений. Особое внимание уделяется роли педагогического коллектива на всех этапах профилактического вмешательства.

Методические рекомендации предназначены для педагогов, психологов и других специалистов, работающих с детьми и подростками в образовательных учреждениях.

Рост алкоголизации и наркотизации является неотъемлемой частью широко распространенных социальных недугов. Особую тревогу вызывает распространение психоактивных веществ (ПАВ) среди подрастающего поколения. Особая опасность употребления ПАВ в детском и подростковом возрасте заключается в том, что указанный контингент в силу незавершенности возрастного психического и физического развития быстрее, чем взрослые, попадает в болезненную зависимость.

В данной ситуации актуальность ведения профилактической работы по предупреждению употребления детьми и подростками ПАВ является бесспорной. В профилактике алкоголизма и наркомании одним из приоритетных направлений признано превентивное образование учащихся, и это вполне объективно в связи с тем, что у большинства детей и подростков отсутствуют превентивная психологическая защита, ценностный барьер, препятствующий приобщению к ПАВ.

Множество причин позволяют выделить образовательное учреждение в качестве оптимального места для осуществления профилактической работы. Во-первых, в процессе обучения формируются мировоззрение и система ценностей будущего поколения, во-вторых, система образования охватывает такой возраст, когда закладывается база здоровья на всю дальнейшую жизнь, а ряд уже имеющихся проблем со здоровьем или вредными привычками может быть успешно преодолен или скомпенсирован, и, в-третьих, привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем, затрудняют получение хорошего образования, приводят к отрицательным последствиям.

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики аддиктивного поведения и позволяет:

- формировать навыки ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе обучения;
- формировать уровень притязаний и самооценку детей и подростков;
- осуществлять совместную работу с семьями учащихся;
- привлекать различных специалистов (медиков, психологов, представителей силовых структур и др.) для осуществления профилактических и реабилитационных мероприятий.

Однако реальная действительность свидетельствует о том, что педагогический состав до сих пор недостаточно включен в разработку необходимых профилактических программ и концепций и считает задачу профилактики и сохранения здоровья детей вторичной по отношению к базовому учебно-воспитательному процессу, что резко снижает эффективность работы в образовательных учреждениях; не разработаны в достаточной мере эффективные педагогические технологии перевода знаний о здоровье и ЗОЖ на поведенческий уровень, и при существующем многообразии локальных экспериментальных профилактических программ у учебных заведений, как правило,

отсутствует информация о них, нет критериев эффективности и оценки.

С учетом вышесказанного представленные методические рекомендации, адресованные классным руководителям, социальным педагогам образовательных учреждений, и разработаны с целью повышения их компетентности в вопросах профилактики употребления ПАВ детьми и подростками.

**Профилактика** - система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья.

Первичная профилактика - комплекс превентивных мероприятий, направленных на предупреждение формирования негативных ценностей и мотивов употребления ПАВ, пропаганду ЗОЖ. Эта форма профилактики предусматривает работу с контингентом, не имеющим проявлений алкогольной и табачной зависимости. Она рассчитана на все население, но прежде всего на детей и подростков и осуществляется с целью предотвращения их вовлечения в потребление ПАВ.

Программы первичной профилактики включают антинаркотическую пропаганду, организацию здорового досуга, вовлечение молодежи в общественно полезную творческую деятельность, занятия спортом, искусством, туризмом и т. д.

Основные задачи первичной профилактической деятельности:

- формирование мотивации подростков на эффективное физическое и социально-психологическое развитие, позитивное отношение к окружающему мнению, стремление вести ЗОЖ;

- формирование знаний и навыков в области противодействия употреблению табака и алкоголя у детей дошкольного возраста, родителей и учителей;

- формирование навыков социально-поддерживающего и стресспреодолевающего поведения.

Методологические аспекты первичной профилактики зависимости от ПАВ у детей имеют ряд особенностей:

1. Групповая работа с учащимися. Для нее необходимы навыки работы с группой, возможность донести до участников группы информацию, помощь в приобретении знаний, развитии позитивных навыков в противодействии предложенного приема спиртного и курения.

2. Работа в малых группах - взаимодействие учащихся лицом к лицу, приобретение навыков такого взаимодействия (лидерство, умение общаться, принимать решения и преодолевать конфликты).

3. Упражнения-энергизаторы - для повышения концентрации внимания и преодоления усталости в группе.

4. Установление положительной эмоциональной атмосферы при проведении занятий (недопустимость критиканства, уважение чувств окружающих, конфиденциальность).

Вторичная профилактика - раннее выявление начавших употреблять ПАВ и помощь потенциально зависимым лицам во избежание активизации, у них психической и физической зависимости. Она ориентирована на группы риска. Целевыми группами этой формы профилактики являются молодые люди, подростки и дети, начинающие употреблять табачные изделия, алкоголь, наркотические и токсические средства, а также лица с высокой степенью риска приобщения к потреблению любых ПАВ (подростки с явлениями социально-педагогической запущенности, с пограничными нервно-психическими расстройствами, с отягощенной наследственностью, дети из неблагополучных семей и т. д.).

Цель вторичной профилактики - сократить продолжительность воздействия проблемы и ограничить степень вреда, который она причиняет личности и обществу.

Задачи вторичной профилактики:

- распознавание случаев опасного и вредного потребления ПАВ;
- оказание многопрофильной специализированной помощи;
- осуществление целевых вмешательств по изменению образа жизни;
- работа с родителями детей данной группы.

Третичная профилактика направлена на достижение и сохранение повышенного уровня индивидуального функционирования и реабилитации, раннее восстановление сети общественных связей, а также организацию эффективных медико-психологических и социальных программ. Она включает диагностические, лечебные и реабилитационные мероприятия.

Цель третичной профилактики - предупреждение дальнейшего распада личности и поддержание социальной дееспособности человека.

Задачи третичной профилактики:

- формирование реабилитационной среды (реализация реабилитационных программ, включающих психотерапевтические, психологические, социальные и духовные методики);
- создание групп взаимопомощи;
- взаимодействие с группами «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы»;
- работа с семьей зависимых лиц.

### **Реализация профилактических мероприятий в условиях образовательных учреждений.**

Программы первичной профилактики соответствуют широкому пониманию определения понятия «здоровье», принятому Всемирной организацией здравоохранения, и направлены главным образом даже не на предупреждение болезни и снижение влияния факторов, угрожающих здоровью, а на усиление факторов, способствующих ему, т. е. на поддержание, развитие и использование физического, умственного, эмоционального и духовного потенциала человека.

Согласно такому принципу при конструировании профилактических программ можно выделить четыре взаимозависимых измерения:

- физическое здоровье - особенности и закономерности процессов физического и физиологического функционирования;
- психическое здоровье - субъективно ощущаемое хорошее самочувствие;
- социальное здоровье - социальная предприимчивость индивида, приобретение социальных навыков, приспособление к новым социальным ситуациям;
- личное здоровье - возможности, способности индивида, которые не зависят от условий повседневной жизни.

Для организации и проведения превентивных программ, своевременной корректировки и оценки их эффективности на I этапе необходимо мониторинговое изучение ситуации: определение проблемы и оценка потребностей в профилактическом вмешательстве в регионе. По сути дела, это ответы на вопросы:

- кем, в каких ситуациях употребляются ПАВ, какие проблемы возникают в результате употребления;
- какие стратегии необходимы для изменения ситуации;
- какие препятствия могут возникнуть при реализации профилактических программ;
- какие службы и организации занимаются решением тех же проблем.

**II этап - определение содержания профилактической программы, разработка и внедрение новейших форм и методов работы, технологий, представляющих**

возможности для реализации личностного потенциала.

Для подростков привлекательной является групповая форма работы. Следует помнить, что проблемы зависимости, как и другие актуальные вопросы сохранения жизни и здоровья, эмоционально окрашены. Поэтому следует облегчить доступность профилактических программ для конкретной группы, повысить их нацеленность на нее.

При выборе форм и методов реализации программы надо помнить о необходимой обратной связи. Существовавшая ранее система просвещения основывалась на методологических подходах, которые заключались в изложении и показе сведений без учета и использования обратной связи и чрезмерно широком распространении лекций, когда активен преподаватель, но практически пассивен обучающийся.

Предоставление достоверных сведений о ПАВ, их негативном влиянии на здоровье человека является содержанием **III - информационного этапа** профилактического вмешательства. Объективная информация дает возможность каждому участнику вывить свои взгляды и ценности в контексте проблем аддиктивного (зависимого) поведения. Задачами информационного этапа являются выработка необходимой критической оценки приема ПАВ; воспитание чувства опасности в связи с потреблением алкоголя или наркотиков, воспитание реального осознания последствий алкоголизации и наркотизации.

**Всесторонняя профилактическая программа должна обладать:**

1. Однозначностью определений, терминов и понятий, т. е. четкостью определения сущности профилактики, а также ее уровней. Необходимо понимать, что профилактика не только ликвидирует причины аддиктивного поведения, но и создает условия для того, чтобы люди могли реализовать свой потенциал.

2. Сферой воздействия, определяя которую, нельзя концентрироваться на одном виде девиантного поведения (употребление ПАВ), необходимо предусмотреть и другие формы аутодеструктивного поведения, провоцирующие проблемы и конфликты в обществе (школьные и семейные проблемы, преступность, беременность несовершеннолетних).

3. Конкретностью, т. е. должна быть направлена на формирование рационального поведения подростков и на недопущение попытки попробовать одурманивающее вещество.

4. Внутренней целостностью, которая определяется ее содержательным наполнением:

- опорой на теоретическую основу, а не на интуитивные предположения;
- систематическим контролем качества, при котором сотрудники, отвечающие за программу, уверены в том, что она не отклоняется от поставленной цели;
- включением множества взаимосвязанных элементов (семья, школа, СМИ, общественные организации и т. д.) и использованием различных источников поддержки (волонтеры, благотворительные средства и т. д.);
- поэтапным внедрением программы, начиная с того, что является ее стержнем, и постепенно включая различные стратегии и формы действия.

5. Четкой стратегией и понятным алгоритмом действий. Важно, чтобы программа и принципы, на которых она строится, были понятными не только для ее создателей, но и для всех участников; только при этом условии четкие правила облегчают осуществление программы и увеличивают качество профилактики.

6. Качественным уровнем оценки, складывающейся из:

- оценки, формирующей специфику программы, с анализом материала, являющегося основой создания программы; она осуществляется перед началом программы и в процессе ее реализации;
- оценки процесса внедрения программы - анализа очередности этапов и отдельных фаз согласно первоначальному плану;
- оценки динамики программы - анализа немедленных эффектов

профилактического воздействия, наблюдаемых в изменениях менталитета группы-реципиента, ее интересов, системы ценностей, установок.

### **Профилактическая работа должна включать:**

- обучение классных руководителей, социальных педагогов по вопросам профилактики аддиктивного поведения среди детей и подростков,
- просвещение классных руководителей, социальных педагогов о социальных, медицинских, экономических последствиях употребления психоактивных веществ,
- установление контакта с семьей,
- изучение социально-психологических отношений в семьях,
- организация профилактических мероприятий с участием представителей системы здравоохранения, психологических служб, специалистами центров психолого – медико – социального сопровождения, правоохранительными органами;
- консультативно-коррекционную работу со всеми участниками образовательного процесса;
- обучение детей безопасному законопослушному поведению;
- обучение постановке жизненных целей, принятию решений и путям их реализации в контексте отказа от употребления алкоголя или наркотических веществ;
- обучение технике управления поведением в стрессовой ситуации;
- направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов (устойчивое позитивное представление о себе, развитие коммуникативной компетенции, умение понимать эмоциональное состояние других людей, умение контролировать собственное поведение в той или иной ситуации);
- обучение поиску альтернатив употреблению алкоголя/наркотиков.

Чего следует избегать при проведении профилактической работы:

- использования тактики запугивания;
- искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления алкоголем и наркотиками при описании их воздействия на организм;
- разового характера действий, направленных на профилактику; такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния ПАВ;
- ложной информации; даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками;
- упоминания о культурных предпосылках употребления ПАВ;
- оправдания употребления ПАВ какими-либо причинами.

### **Формы ведения первичной профилактики**

К методам первичной профилактики относят следующие традиционные и инновационные формы работы:

#### **Лекции**

Лекция является традиционным, одним из самых древних и в настоящее время очень распространенным методом обучения. Лекция представляет собой монолог (выступление, рассказ) преподавателя при ограниченной доле обсуждения.

Преимущества лекций:

- является непревзойденным средством изложения большого объема теоретического материала в короткий срок;
- позволяет осветить и развить множество теорий, концепций, подходов и идей в течение одного занятия, сделать необходимые акценты;

- чрезвычайно эффективна с экономической точки зрения, поскольку один преподаватель может работать одновременно с десятками учеников.

Однако у лекций отмечается также немало недостатков:

- роль обучающихся ограничивается восприятием и самостоятельным осмыслением материала, с их стороны отсутствуют практические действия;
- отсутствует отработка практических навыков и умений, формирование нового типа поведения, отношений;
- отсутствует обратная связь;
- трудно контролировать степень усвоения материала и корректировать обучение;
- для эффективности лекций требуется высокий уровень лекторского искусства;
- часто бывает скучной, быстро забывается, поэтому требует повышенной внешней и внутренней мотивации.

### **Беседа, опрос**

Беседа - это активный метод получения информации на основе вербальной коммуникации, состоящий из ответов на вопросы, поставленные педагогом при общении. При организации педагогической профилактики опрос (устный, письменный) учащихся выполняет целый ряд важных функций. Во-первых, при помощи опроса можно определить актуальность профилактики как таковой для конкретной группы детей. Во-вторых, полученные данные позволяют выявить преимущественные направления профилактики, на что, прежде всего, следует обратить внимание: на борьбу с курением, использованием токсических веществ, наркотиков и др. В-третьих, результаты опроса могут служить показателем эффективности работы педагога.

Этот метод не требует какого-либо специального оснащения и в то же время как ни один другой предъявляет высокие требования к экспериментатору-педагогу - его мастерству, профессиональной зрелости, опыту, предполагающим построение заинтересованного общения между двумя людьми.

Тип беседы определяется в соответствии со следующими критериями:

- особенности предварительно подготовленного плана (программа, стратегия);
- характер стандартизации беседы, т. е. ее тактика.

Под программой и стратегией подразумевают составленные в соответствии с целями и задачами беседы перечень смысловых тем и последовательность их обсуждения. В стандартизированной беседе инициатива принадлежит специалисту, задающему вопросы. В зависимости от содержания вопросы условно могут быть разделены на диагностирующие и аналитические. Диагностирующие вопросы предполагают выявление конкретных характеристик в школьном коллективе. Аналитические вопросы направлены на изучение отношения подростков к различным аспектам молодежного табакокурения и алкоголизма.

В зависимости от формы выделяют прямые и косвенные, альтернативные и поливариантные вопросы. Прямой вопрос формируется в личной форме - он обращен к самому отвечающему. Альтернативные вопросы содержат несколько вариантов ответа, однако отвечающий должен выбрать только один из них. Поливариантные вопросы напоминают меню: из перечня вариантов опрашиваемый может выбрать несколько.

### **Брейнсторминг**

Брейнсторминг («мозговой шторм») - способ быстрого включения всех участников в работу. Вначале ведущий просит всех высказать свое мнение по какому-либо вопросу и записывает все ответы без комментариев. Он должен быть внимательным и стараться не пропустить ни одного высказывания, так как стеснительным людям бывает непросто решиться высказаться вслух. Если при этом их мнение не услышано, то они замыкаются и отказываются от дальнейшего участия в

групповых занятиях.

Когда все высказывания будут записаны, ведущий группирует поступившие ответы, обсуждая принципы группировки с участниками и вырабатывая единое мнение.

### **Тренинговые занятия**

Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, в преподавании, при организации работы в молодежных клубах, детских оздоровительных лагерях. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, самопознания и самопринятия.

Тренинг - это особая разновидность обучения через непосредственное проживание и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которые не сводимы ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. При таком обучении занимающийся непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не просто думает о встрече с ней или размышляет о возможности что-то с ней сделать. Таким образом, социально-психологический тренинг - это активное обучение посредством приобретения жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии людей.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению.

В подавляющем большинстве случаев тренинг проводится в групповой форме, что дает ряд преимуществ:

- группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений;

- подросток может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;

- группа дает возможность получения обратной связи и поддержки людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с группой;

- групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем;

- группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

### **Игры**

Игры и игровые методы используют в своей повседневной практике практически все педагоги, поскольку игра позволяет повысить познавательный интерес учащихся, дает возможность преподнести, применить и закрепить знания в более яркой форме и в непринужденной обстановке.

Ролевая игра является разновидностью психодрамы (социодрамы) - подобия импровизированной театральной постановки по сюжету истории, рассказываемой одним из участников группы, где присутствующие попеременно выступают в качестве актеров и зрителей. Именно театральность, вживание участников в определенный, заранее выбранный образ является главной специфической чертой ролевой игры. За счет возникновения сильных эмоциональных переживаний, связанных с содержанием самой роли, с качеством ее выполнения всеми участниками игры, с реализацией общего сюжета, опыт игры может оказать существенное влияние на развитие личности ребенка. Однако ситуация, являющаяся основой игры, может быть не только вымышленной, но и вполне реальной; важно, чтобы в ходе ролевой игры участники научились занимать определенную позицию, отстаивать мнение. Ролевые игры, вписываемые в рамки учебно-воспитательного процесса, возможны в самых разных формах: моделирования ситуации, эпохи или межличностных, профессиональных, межгрупповых, межэтнических отношений, учебного суда и др.; но эффективность этой формы учебной деятельности

повышается, если осуществляется моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников. В таком случае применение игровых методов в обучении дает уникальную возможность приобрести опыт действия до столкновения с настоящей практикой. Ролевые игры имеют большой воспитательный потенциал. Они позволяют педагогу эффективно использовать активность учащихся, нереализуемую в рамках урока. Для учащихся с избыточной активностью (часто попадающих в категорию нежелательных, «плохих» учеников) игра становится своего рода пространством активности, дающим возможность реализовать не полностью востребованный энергетический потенциал. С другой стороны, негативная оценка действий в игре (как со стороны организаторов, так и со стороны других игроков) является одним из самых сильных средств коррекции поведения.

Достоинства ролевых игр:

- дает возможность получения дополнительных знаний, выявления неосвещенных в учебном курсе вопросов; учащиеся могут показать умение применять полученные знания в решении поставленных задач;

- способствует развитию навыков участия в дискуссии, сотрудничества в достижении поставленной цели, развиваются творческие способности при решении поставленных задач;

- учащиеся пытаются занимать разные позиции, находить аргументы и формулировать взгляды в той или иной роли (часто не совпадающей с их собственными взглядами), формируется толерантное отношение к другим мнениям;

- позволяет направить в полезное русло избыточную активность учащихся, дает возможность самовыражения, проявления эмоций в социально приемлемых формах для учеников с особенностями поведения.

Такое подробное описание основных качеств, свойств игры обусловлено тем, что о них важно помнить при организации первичной профилактики употребления ПАВ в учебно-воспитательном процессе, эффективно использовать достоинства игровой деятельности в разных формах занятий.

### **Научно-исследовательская работа**

Научно-исследовательская работа представляет собой своеобразную форму организации учебного процесса, предполагающую доскональное самостоятельное изучение учащимися какой-либо проблемы с презентацией и последующей защитой результатов работы. Она позволяет обучать школьников навыкам самостоятельной поисковой и исследовательской работы, повышает мотивацию к обучению, позволяет адаптировать ученика к реалиям современного мира. Научно-исследовательская деятельность дает возможность выйти за границы урока и представить изучаемую проблему «объемно», не только с позиций разных дисциплин, но с позиций этики и морали.

В обобщенном виде достоинства научно-исследовательской работы как формы организации школьной учебной деятельности могут быть систематизированы следующим образом:

- возможность углубленного и многостороннего изучения отдельных тем;

- исследовательский, поисковый характер;

- значительная самостоятельность учащихся в выборе форм и видов деятельности;

- активное взаимодействие между всеми участниками работы, коммуникативный аспект;

- возможность организации познавательной деятельности на основе внутренней мотивации к обучению.

Основные характеристики научно-исследовательской работы как формы учебной деятельности:

- представляет собой самостоятельную индивидуальную или групповую работу

поискового, исследовательского или творческого характера;

- проводится по строго определенной теме;

- требует привлечения разнообразных источников информации;

- позволяет рассмотреть тему с различных позиций, реализует межпредметные связи;

- заканчивается презентацией результатов работы;

- обязательно включает оценку и самооценку работы;

- проводится в тесном контакте между учащимися и научными руководителями.

В школьном проекте роль научного руководителя очень высока. Он организует и внимательно контролирует каждый этап работы, следит за тем, чтобы участники проекта не отклонялись от поставленной темы, их поисковая деятельность была направлена на достижение определенного результата, интересного и посильного для участников проекта. Учитель, выступая в роли научного руководителя, в заметной степени способствует тому, чтобы неформальное общение учеников между собой, составляющее основу успеха данной формы познавательной деятельности учащихся, было направлено на решение учебных задач. Кроме того, учитель-предметник, решивший организовать научно-исследовательскую деятельность, должен продумать взаимодействие с коллегами, чья помощь будет необходима в реализации межпредметных связей, а также в оформлении и защите презентаций.

Усугубление наркологической ситуации, в частности тенденция к неуклонному омоложению потребителей ПАВ, требует создания целостной системы профилактики наркозависимости в образовательном учреждении. Профилактика зависимости должна быть направлена на снижение влияния факторов риска наркотизации и усиление защитных факторов. Приоритетной является позитивная профилактика, опирающаяся на возрастные особенности детей.

В этой ситуации возникает особая ответственность специалистов, работающих с несовершеннолетними, - классных руководителей, педагогов, школьных психологов, социальных педагогов, которые нуждаются в выработке совершенно нового подхода к решению проблем, связанных с употреблением и зависимостью от ПАВ.