

Государственное автономное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Волгоградская государственная академия последипломного образования»
Кафедра «Коррекционной педагогики, специальной психологии и
здоровьеформирующего образования»

Методические рекомендации

Профилактика употребления алкоголя, наркотиков среди обучающихся образовательных организаций 5-8 классов и вопросов профилактики употребления наркотиков и психоактивных веществ для дошкольных образовательных организаций Волгоградской области (подготовительных и старших группах)

Составители:

Анненков В.Н., заведующий кафедрой коррекционной педагогики, специальной психологии и здоровьеформирующего образования, к.п.н., профессор ГАУ ДПО «ВГАПО»

Костина С.А., заместитель директора по научно-методической работе ГБПОУ «ВЭТК»

Кучегашева П.П., старший методист кафедры педагогики и психологии развития личности ГАУ ДПО «ВГАПО»

**Волгоград
2016**

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ	5
III. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ К ПСИХОТРОПНЫМ ВЕЩЕСТВАМ	22
IV. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ	26
V. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ	28
VI. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	49

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие методические рекомендации содержат сводную информацию по вопросам профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма несовершеннолетних.

2. Правовую основу профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма несовершеннолетних составляют:

- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ от 20.12.1989 (п. 5 ст. 3);
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 (ст. 33);
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических и психотропных веществах» (ст. 1, ст. 40);
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях;
- Уголовный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ст. ст. 1, 2, 5, 14, 21, 23);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

3. Цель профилактической работы – снижение уровня потребления несовершеннолетними психоактивных веществ (далее – ПАВ), а именно: незаконного потребления наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, систематического потребления алкогольной и спиртосодержащей продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе.

4. Задачи профилактической работы: а) формирование у несовершеннолетних здорового образа жизни, отрицательного отношения к незаконному потреблению ПАВ; б) раннее выявление несовершеннолетних, незаконно употребляющих ПАВ, оказание им необходимой медицинской и реабилитационной помощи; в) предупреждение совершения правонарушений несовершеннолетними, употребляющими ПАВ, сдерживание роста иных тяжелых социально - медицинских последствий злоупотребления ПАВ.

5. Осуществление мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании и алкоголизма несовершеннолетних на территории края основывается на принципах:

- а) законности;
- б) гуманного обращения с несовершеннолетними;
- в) соблюдения прав и интересов несовершеннолетних;
- г) приоритета раннего психологического, социального, педагогического воздействия, направленного на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в незаконное потребление ПАВ;
- д) индивидуального подхода к предупреждению потребления ПАВ, оказанию медицинской и реабилитационной помощи несовершеннолетним, употребляющим ПАВ;
- е) комплексного целевого профилактического воздействия на личностном, семейном и социальном уровнях;
- з) поддержки семьи и взаимодействие с ней в вопросах профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма несовершеннолетних.

6. Необходимо знать:

Наркомания (от греческого *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, страсть): - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества, которая проявляется влечением к постоянному их приему в возрастающих количествах.

Незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ - потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

Больной наркоманией – лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования поставлен диагноз «наркомания»;

Синдром зависимости – сочетание физиологических, поведенческих и других явлений, при которых употребление наркотических и других психоактивных веществ начинает занимать первое место в системе ценностей человека. Основной характеристикой синдрома зависимости является сильная, иногда неодолимая потребность принимать психоактивное вещество.

Психическая зависимость – состояние психического комфорта в наркотической интоксикации и навязчивое влечение к употреблению психоактивного вещества с целью вновь ощутить желаемый гедонический эффект или подавить явления психического дискомфорта.

Физическая зависимость – состояние физического комфорта в токсикоманической интоксикации и явления абстиненции (абстинентный синдром, синдром отмены) при внезапном прекращении употребления вещества.

II. ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ

1. Ядовитые растения

Отравления белой черной, дурманом и красавкой

Белена черная, дурман и красавка принадлежат к одному семейству пасленовых и имеют существенное сходство как во внешнем виде, так и в картине вызываемого ими отравления. Ядовитым началом в этих растениях являются алкалоиды гиосциамин (атропин) и скополамин (гиосцин), которые блокируют парасимпатические нервы. Ядовитым является все растение. Отравление белой возможно либо при употреблении молодых сладких ростков (апрель - май), либо при поедании семян, напоминающих маковые. Отравление дурманом также бывает при поедании семян. Отравление же красавкой чаще всего связано с употреблением ягод, очень похожих на дикую вишню. Одно из народных названий этого растения - «пьяная вишня». Картина отравления очень характерна. Прежде всего, обращает на себя внимание острое психомоторное возбуждение с галлюцинациями, бредом, иллюзиями, сильнейшей двигательной активностью. Кожа больных красная, сухая, глаза блестящие, с расширенными зрачками. Реакция на свет отсутствует. Пульс очень частый - иногда до 150-200 ударов в 1 мин, кровяное давление умеренно повышено, температура тела субфебрильная. Слизистые оболочки сухие, отчего больной жалуется на затруднения глотания и потерю голоса. Постоянными являются нарушения зрения - двоение в глазах, невозможность видения на близком расстоянии. Исход отравления, однако, обычно благоприятен для жизни. Смерть может наступить при явлениях острой сердечной слабости. Галлюциноз, нарушения зрения и запоры могут продолжаться в течение нескольких дней и даже недель. Сходная картина наблюдается при отравлении лекарственными средствами, содержащими атропин и скополамин, а также при отравлении пантерным мухомором.

Лечение

Необходимо срочно промыть желудок пострадавшего и вызвать «скорую помощь». При большинстве отравлений растительными ядами он промывается слабо-розовым раствором марганца или водой. Если же яд попал на кожу или слизистые, то пораженный участок необходимо обильно омыть водой. При высокой температуре тела - холод на голову, обертывание влажными простынями.

Берегите детей! Постоянно напоминайте им, что среди растений есть очень опасные, рассказывайте об этих растениях, предупреждайте, что незнакомые цветы и травы нельзя пробовать на вкус! Уничтожайте заросли сорняков, особенно вблизи детских учреждений, жилья и в тех местах, где чаще всего играют дети.

Белена черная

Белена чёрная в народе называется бешеной травой, и не случайно, если человек вел себя не как обычно, говорили, что он белены объелся. Растение очень ядовито и вызывает у людей безумие. Белена издаёт неприятный запах, которого избегают животные, но человек этого запаха не чувствует. Растет белена на заброшенных пустырях, у обочин дорог, в канавах, около жилья. Если вдохнуть дым от семян белены, он вызывает состояние необычайного возбуждения, гнева, блаженства и полёта, также начинается

непроизвольное мочеиспускание, появляются галлюцинации и может наступить смерть. Человек погибает от паралича дыхания. В очень малых дозах белена успокаивает, в больших – возбуждает. Известны случаи отравления мёдом, собранным с белены и мясом зайцев, которые питались беленой.

Описание: двухлетнее растение семейства пасленовых. В первый год образует розетку из прикорневых крупных яйцевидных или продолговатых листьев. На втором году вырастает ветвистый стебель высотой 20-115 см. Стеблевые листья продолговатояйцевидные, выямчатоперистонадрезанные, мягкие, покрытые клейкими беловатыми железистыми волосками, с неприятным одурманивающим запахом. Прицветные листья продолговатые, почти цельные, цветки довольно крупные, с воронковидным грязно-желтоватым венчиком длиной 2-4,5 см и колокольчатой чашечкой. Плод - кувшинчатая коробочка длиной 21-32 мм, открывающаяся наверху крышечкой, заключенная в отвердевшую чашечку с растопыренными наверху зубцами. Семена мелкочаеистые, буровато-серого цвета. Цветет со второй половины мая до августа, плодоносит в июне-августе.

Состав: алкалоиды – атропин, скополамин, гиосцин и гиосцинамин. Последние два для человека смертельны. А также гликозиды – гиосципикрин, гиосцерин, гиосцирезин. В семенах содержится жирное масло, в состав которого входят олеиновая кислота, линолевая кислота и ненасыщенные кислоты. Также белена содержит сахар, белковые вещества, камедь и др.

Применение: в очень малых, строго установленных дозах вещества, входящие в состав белены, используются в фармацевтической промышленности при изготовлении некоторых лекарств. Препараты белены (в том числе астматол) отпускаются в аптеках только по рецепту врача в виду их особой токсичности. Ни в коем случае, не применяются для лечения детей или беременных!

Противопоказания: по причине смертельной ядовитости белены, не рекомендуется проводить эксперименты с употреблением её внутрь. При отравлении сначала возникают сухость в полости рта, покраснение кожных покровов, затем сыпь, жажда, тошнота и рвота, нарушение сердечной деятельности, судороги и, наконец, психическое расстройство. Проявляются симптомы весьма быстро: от 10 мин. до 15 ч. Если несчастье произошло, немедленно доставьте пострадавшего в больницу, чтобы успеть сохранить здоровье: там примут необходимые меры, чтобы как можно скорее удалить из организма яд. Если до больницы далеко, вызовите врача и до его прихода с этой же целью как можно больше поите ребенка теплой водой и добейтесь у него рвоты, а также рекомендуется съесть 1 кофейную ложку молотых зёрен кофе. Медицина обязательно поможет.

Дурман обыкновенный

Дурман обыкновенный – свое название растение получило из-за галлюциногенных свойств. В народе его еще называют шальная трава, дурнопьян, трава колдунов. Растение имеет неприятный, одурманивающий запах, особенно, если его трогать. А приложение к вискам масла из семян вызывает галлюцинации. Растет на огородах, пустырях, свалках и мусорках. Многие используют его как декоративное растение, но это очень опасно – дурман очень ядовит!

Описание: высокое (до 1 м) травянистое растение рода пасленовых. Он достаточно кустистый с прямостоящим, толстым стеблем. Цветки одиночные, крупные, белые, пахучие. Цветет растение в июне-августе. Плод – крупная яйцевидная коробочка, покрытая шипами. При созревании открывается на четыре створки. Ядовито полностью все растение, но больше всего ядовиты плоды, в состав которых входят алкалоиды – вещества с спазмолитическими свойствами.

Признаки отравления дурманом обыкновенным

Чаще всего отравление наступает при потреблении растения в пищу, особенно опасны семена – там концентрация яда максимальная. Условно отравление можно поделить на несложное и тяжелое. При несложном наблюдается сухость во рту, расстройство речи и глотания, расширение зрачков, нарушение ближнего зрения, боязнь света, бред, галлюцинации и возбуждение. При тяжелом отравлении возможна потеря ориентации, резкое двигательное и психическое возбуждение, судороги. Иногда возможна потеря сознания и развитие коматозного состояния.

Первая помощь при отравлении дурманом обыкновенным.

Для оказания первой помощи при отравлении дурманом нужно промыть желудок (лучше слабозаваренным чаем с высоким содержанием танина). Дать 10-15 таблеток активированного угля (с расчета две таблетки на 1 кг веса) и сердечных капель. При необходимости вызвать рвоту, повторно промыть желудок и дать лекарства. Если улучшение не наступает в скорейшем времени доставить пострадавшего в больницу.

Красавка, Белладонна

Красавка относится к многолетним растениям семейства пасленовых, произрастает в лиственных и смешанных лесах, в зарослях. Цветет в мае – июне. Все части растения (свежего и высушенного) ядовиты, особенно семена. Отравление может наступить при попадании яда в организм через кожу и особенно конъюнктиву глаз. У детей тяжелые отравления, иногда заканчивающиеся смертельным исходом, могут наступить после употребления 2—3 ягод, а у взрослых — 15—20 ягод. Активным компонентом растения является алкалоид атропин, который оказывает психотропное, нейротоксическое, холиноблокирующее действие на организм, способствует возбуждению центральной нервной системы.

Признаки отравления

Симптомы отравления появляются через 10 минут или несколько часов после попадания отравляющего вещества в организм человека. Возникают сухость во рту, жажда, тошнота, рвота, сухость слизистых оболочек, нарушение функций слезных и слюнных желез, расстройство глотания, хрипота или осиплость голоса, покраснение кожных покровов, расширение зрачков, нарушение аккомодации, задержка мочеиспускания, расстройство перистальтики кишечника, запоры, учащенная сердечная деятельность и аритмия, повышение температуры тела. Со стороны нервной системы наблюдаются: нарушение психомоторной деятельности, характеризующееся беспокойством, двигательным возбуждением. При тяжелых отравлениях наступает чувство страха, нарушение координации движений, судороги, нарушение памяти, дыхательная недостаточность и недостаточность кровообращения, дезориентация, зрительные и слуховые галлюцинации, потеря сознания. Первая помощь — такая же, как при отравлении беленой.

2. Насвай

Насвай (или как его еще называют насыбай, нос, нас) – содержит в своем составе табачную пыль, относится к тому же наркотическому виду как и обычная сигарета, т.е. слабый наркотик. Помимо табака в состав насвая входят гашённая известь, растительное масло, зола растений и др. Известь совместно с золой добавляются в насвай для более быстрого всасывания никотина через капилляры ротовой полости. Насыбай чаще всего можно встретить в виде мелких скатанных шариков зеленого цвета. Иногда в состав насвая добавляют различные пряности и ароматизатора. А иногда даже коноплю, кизяк или куриный помет. Для достижения психотропного эффекта.

На сегодняшний момент насвай распространяется с невероятной силой по стране. Приезжие с восточно-азиатских стран привозят насвай мешками, там он продается просто на рынках, и распространяют его здесь. Насвай получил большую популярность среди школьников и спортсменов школьного возраста, которым тренеры запрещают курение обычных сигарет. Для школьников огромным плюсом считается его низкая стоимость, она ниже, чем цена сигарет. К тому же среди школьников бытует мнение о том, что с помощью насвая можно бросить курить. Бросая курить с помощью насвая, школьники начинают употреблять его в таких же количествах, а то и больших, как и обычные сигареты. Родителям порою становится очень сложно распознать, употреблял ли их ребенок насвай или нет. Если в случае с сигаретами все более или менее понятно, имеется запах изо рта, от рук и одежды. То с насваем нет никаких видимых признаков его употребления, эффект длится около десяти минут.

Употребление насвая

Насвай употребляют орально – кладут в рот под губу тот самый маленький зеленый шарик. Шарик начинает растворяться в слюне, которую стимулирует к обильному выделению гашеная известь. Эту слюну ни в коем случае не рекомендуется глотать, потому что, она может привести к серьезным последствиям для желудка и желудочно-кишечного тракта. Так же нужно вспомнить условия, в каких изготавливалась данная смесь, никто не контролировал там санитарные нормы. Поэтому в том, что могут проглотить «закидывальщики» насвая, может присутствовать целый набор инфекционных заболеваний. И все равно после употребления насвая начинается понос, тошнота и рвота. Всю гадость не удастся выплюнуть. Так же при попадании насвая на губы на них появляются волдыри в виде ожогов. Растворяясь в слюне из насвая в кровь впитывается большое количество никотина, которое содержит табачная пыль. Именно с этим связана пропадание желания курить после употребления насвая. Может возникнуть легкое головокружение, покалывание в руках и ногах, помутнения зрения. Продолжительность «кайфа» около 10 минут. При довольно долгом и частом его употреблении этот вид наркотика несет за собой тяжелые последствия для «насвайщика». Очень быстро развиваются такие заболевания как рак губы, рак языка и рак гортани.

Последствия после употребления насвая

Самое основное это никотиновая зависимость. Если раньше это были сигареты, теперь насвай. Содержание никотина в нем больше чем в обычной сигарете.

Насвай причина заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Насвай причина ухудшения состояния зубов. Кариес, пародонтоз, периодонтит, пульпиты – это все спутники насвая.

Насвая является главной причиной возникновения злокачественных опухолей слизистой ротовой полости.

Не редко в насвай подмешивается дополнительный «ингредиент», например, марихуана, эфедрин, кизяк. А значит, риск перейти в дальнейшем на более тяжелые наркотики увеличивается.

В странах «производителях» насвая нет его фабричного производства, т.е. его изготавливают в домашних условиях. А если это домашние условия, значит никто не несет ответственности за то, что туда подмешали и каким образом. В насвае не редки случаи обнаружения таких инфекционных заболеваний как гепатиты и туберкулез.

Тезисы о насвае:

- Насвай вызывает никотиновую зависимость, а это значит, что организм человека будет постоянно требовать насвай или человек станет курильщиком.

- Никотин вызывает сужение всех сосудов из-за чего мозг, сердце и другие органы начинают испытывать кислородное голодание. Под действие никотина стенка сосудов истончается и может развиться инсульт. Сердце употребляющего насвай работает как у спортсмена, только из-за суженых сосудов не получает достаточно кислорода, а это приводит к постепенному износу сердечной мышцы и развитию инфаркта.

- Насвай вызывает рак!

- Насвай вызывает заболевания зубов такие как: пародонтоз, кариес и др.

- Насвай вызывает гастрит и может приводить к язве желудка. Кроме того кустарный способ изготовления насвая не гарантирует чистоты продукта, поэтому инфекционные заболевания (например, гепатит) спутники употребляющих насвай.

- Нередко в насвай добавляют другие психоактивные вещества, поэтому может развиться зависимость от других веществ.

- Подростки употребляющие насвай не способны должным образом усваивать учебный материал, у них серьезные проблемы с памятью, постоянная растерянность.

- У подростков употребляющих насвай отмечаются изменения личности, нарушения психики.

- Подростки, которые стали регулярно употреблять насвай, вскоре могут перейти на более тяжелые наркотики.

- Потребители насвая страдают заболеваниями полости рта (пародонтоз, кариес и др.), кишечные инфекции, вирусные заболевания.

- У людей, которые употребляют насвай, отмечены нарушения в детородной функции (нарушается выработка спермы, сперматозоиды неактивные). По данным института медицинских проблем АН: Насвай приводит к бесплодию, и восстановить нарушенные детородные функции практически невозможно.

- Производители насвая для большей «привязки» покупателей часто добавляют эфедрин, эфедрон и др., а это приводит к еще большей зависимости. Помимо никотиновой зависимости развивается и другая химическая зависимость, которая как утверждают наркологи, лечится очень тяжело.

- Насвай нередко содержит в своем составе тяжелые металлы (кадмий, свинец), а это приводит к токсическому поражению печени и почек.

3 Спайс

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, в состав которых

входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы. Появились спайсы в начале 21 века в Европе и продавались под видом благовоний. К эндерогенам можно отнести следующие растения: кротов - *mitragyna speciosa*, калея закатычи - *calea zacatechichi*, йопо - уоро, орех кола - *cola*, гуарана катуаба, голубой лотос - *nymphaea caerulea*; сальвия - *salvia divinorum*; гавайская роза - *argyreia nervosa*. Последние три были запрещены в России в законодательном порядке. Кроме того в состав спайсов входит специальное вещество JWH-018 (или синтетический каннабис), который в 5 – 6 раз вреднее натурального.

Каковы же последствия курения спайсов?

В первую очередь от употребления подобных курительных смесей страдает человеческая психика, воздействие на нее оказывается, так же как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить спайса попадают в дурдом.

Страдает так же и весь организм в целом: легкие, печень, фильтрующая нечистую кровь, мозг, и, так или иначе, ряд других органов. Очень пагубно воздействует курение спайса на мозг. Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать кровь кислородом. Как и любые другие клетки, клетки мозга, лишенные кислорода, просто погибают. Именно этот эффект и нравится подросткам – возникает ощущение легкости и беззаботности. Да, легкость наступает. Но стоит ли платить за несколько часов «счастья» своим мозгом?

У мужчин этот наркотик снижает потенцию, у женщин становятся нерегулярными менструации. В ряде случаев это приводит к бесплодию. Поэтому каждой девушке следует всерьез задуматься, прежде чем впервые попробовать spice, и решить, что же является для неё более приоритетным – получить несколько часов сомнительного удовольствия или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

Человек «превращается в овощ». В отличие от растительных препаратов, допустим, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5...10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10- этажного дома. Уже установлено несколько десятков случаев со смертельным исходом.

Беда в том, что миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

Немецкие наркологи описали случай синдрома отмены (ломки), связанный с продолжительным употреблением "Спайса". Статья, подготовленная сотрудниками Дрезденского технического университета под руководством Ульриха Циммермана (Ulrich S. Zimmermann), опубликована в журнале *Deutsches Drzteblatt International*.

По данным авторов публикации, у обратившегося за медицинской помощью 9 молодого человека наблюдались типичные признаки зависимости от курительной смеси, которая длительное время распространялась в Европе как легальный заменитель марихуаны.

Молодой человек обратился в больницу Дрездена после девяти месяцев систематического употребления курительной смеси "Spice Gold". За этот период

ежедневная доза курильщика "Спайса" увеличилась с 1 до 3 граммов. Тяга к психоактивному веществу сохранялась и усиливалась несмотря на то, что длительное пребывание в измененном состоянии сознания приводило к серьезным проблемам на работе.

Временное прекращение употребления "Спайса", вызванное перебоями в его поставках, привело к появлению признаков синдрома отмены в виде тревожности, депрессии, тремора конечностей, учащенного сердцебиения, головных болей, тошноты и рвоты. После госпитализации и окончательного прекращения приема наркотика эти симптомы возобновились и были зафиксированы врачами.

На сегодняшний день спайсы запрещены во многих странах мира. В России 21.01.2010г. вступило в силу постановление № 1186 «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства РФ по вопросам, связанным с оборотом наркотических средств». Согласно постановлению к перечню наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, добавились 23 синтетических каннабиоида, входящих в состав курительных смесей, однако их можно спокойно купить через Интернет магазины как благовония.

Вред от курения спайса

На сегодняшний день вред от курения спайса можно даже не ставить под сомнение. Достаточно посмотреть, сколько жизней унес этот якобы «легальный» наркотик. А про то количество судеб, которые разрушил спайс можно и не.

Эксперты уверены, что курение ароматизированных смесей сказывается на организме человека в целом и на каждом его органе в отдельности. Больше всего от курения спайса страдает печень, половая и сердечно-сосудистая система и мозг. Потому как спайс это химия, а химия попадая в кровь разносится по всему организму моментально. У людей курящих спайс постоянно снижается интеллект, изменяется поведение самого человека, нарушается работа нервной системы человека. Очень часто можно услышать об обращениях к ним с жалобами на сердце. При чем сердце болит не только под «кайфом», но и просто в обычном состоянии. Не редки случаи остановки сердца при передозировке спайсом. К тому же, курение таких якобы миксов трав заметно влияет на эрекцию, эти смеси могут замедлять подвижность сперматозоидов или сбивать цикл менструации у женщин.

Люди, часто курящие этот наркотик, рассказывали, что спайс вызывает у них психически активные эффекты, эйфорию, изменение временного восприятия, ощущение нереальности происходящего. У многих после употребления спайса появлялись тактильные и зрительные галлюцинации, а после того как действие курительной смеси заканчивалось, у них наблюдалось общее плохое самочувствие, депрессия, нервозность, желание вернуть то состояние, которое было вчера. В некоторых случаях на утро был так называемый эффект похмелья.

У многих людей курящих спайс постоянно, иногда под «кайфом» возникали 10 мысли убить себя. В таком состоянии люди могут пойти на что угодно лишь бы избавиться от тех ощущений которые приносит им спайс, они не раздумывая могут пойти и прыгнуть с балкона или крыши могут без капли сомнения шагнуть под колеса грузовика. Им не нужен сам суицид как таковой, они не хотят своей смерти. Просто у них случаются сильнейшие галлюцинации, и страх таких галлюцинаций заставляет людей идти на крайние меры, чтобы избавиться от страха, они готовы на все.

Задумайтесь над этим, перед тем как попробовать, что-либо в компании. Может не стоит подвергать свою жизнь такой опасности.

4 Токсикомания

Токсикомания – вдыхание психотропных веществ с целью получения наркотического опьянения.

Впервые токсикомания была зафиксирована в США (1960 г.) - поступило сообщение о том, что подростки доводят себя до состояния наркотического опьянения путём вдыхания различных газообразных веществ (бензин, растворители, лаки, краски и др.).

В СССР токсикомания началась в конце 60-х годов – сперва поступили сообщения о вдыхании пятновыводителей, затем бензина, а конце 80-х годов - одним из сортов клея «момент».

Основным действующим веществом в бытовой химии являются - алифатические и ароматические углеводороды.

Токсикомания бензином

Опьяняющее действие бензина объясняется входящими в его состав ароматическими углеводородами – бензол, ксилол, толуол. По мере поступления паров бензина в легкие, происходит раздражение верхних дыхательных путей (кашель, першение), затем происходит покраснение лица и особенно склер. Зрачки становятся широкими, пульс частым, речь становится невнятной, движения не координированы, походка становится шаткой, затем наступает эйфория. Если в этот момент прекратить вдыхать пары бензина, то через 15-30 минут признаки опьянения проходят, и появляется вялость, головная боль, раздражительность. Если же вдыхание паров бензина продолжается, то постепенно на фоне легкого оглушения развивается делирий (психическое расстройство со зрительными галлюцинациями и бредом). Человек как бы отключается от происходящего вокруг и погружается в свои галлюцинации. Галлюцинации носят чаще устрашающий характер, видятся монстры, чудовища, звери, бандиты и т.п. Могут присоединиться и слуховые галлюцинации, которые всегда тематически связаны со зрительными (слышится рычание зверей, угрозы и т.п.). Подросток теряет контроль над ситуацией и может броситься бежать или спастись, отбиваясь от мнимых кошмаров.

Бензиновая токсикомания характеризуется продолжительными головными болями, сильной тошнотой, вялостью, апатией. Были случаи, когда подростки вдыхая бензин, пытались закурить, происходило воспламенение паров, были смертельные случаи от тяжелых ожогов верхних дыхательных путей.

Токсикомания ацетоном

При ингаляции паров ацетона на фоне легкой эйфории быстро развивается дезориентировка во времени и наступают галлюцинации. Во время этих галлюцинаций подростки оглушены, сидят с опущенной головой, глаза полузакрыты, на лице улыбка, на окружающих не реагируют, невнятно бормочут. При длительной ингаляции паров ацетона может наступить кома. Иногда перед комой подростки испытывают сильный страх. Сильный запах изо рта подростка позволяет заподозрить его в токсикомании. Галлюцинации могут длиться несколько часов, а затем сменяются раздражительностью, апатией, сильной слабостью, тошнотой и рвотой.

Токсикомания растворителями нитрокрасок

Главным действующим веществом является толуол. При первых вдыханиях происходит нарушение сознания, двигательное возбуждение, быстрая смена экстаза сильной злобой. При повторных вдыханиях развивается «кайф» с ощущением душевного подъема и легкостью в теле. Изменяется восприятие окружающего в виде яркости красок, ощущения обострения зрения и слуха, затем наступают галлюцинации. Наркотическое опьянение зависит от дозы и может длиться от нескольких минут до двух часов. После наркотического опьянения наступает сильная слабость, отвращение к окружающему, сильная головная боль, головокружение с рвотой. Токсикомания клеем Для ингаляции клея подростки используют целлофановые пакеты, наливают туда клей и натягивают пакеты на голову. Не редки случаи, когда в состоянии глубокого наркотического опьянения подростки не могли стянуть с себя эти мешки и погибали от удушья.

Наркотическое опьянение начинается с эйфории, за которой начинаются галлюцинации и угнетение сознания до оглушения. Галлюцинации похожи на мультипликационные фильмы (говорят: смотрю «мультики») развлекающего и смешного характера. Эйфория сохраняется на всем протяжении наркотического опьянения. Отмечается плохая координация движений, речь всегда смазанная. После опьянения наступает слабость, сильная головная боль, тошнота и рвота, отвращение к окружающему.

Токсикомания и злоупотребление

Злоупотребление ингалянтами чаще бывает групповым. Численность группы от 2 до 15 человек, все сверстники. Группа токсикоманов формируется по месту жительства. Большинство впервые пробуют ингалянты в 12-14 лет иногда и раньше. Большинство детей перестают токсикоманить, но некоторые переходят на более тяжелые наркотики. Причинами токсикомании являются: любопытство, желание испытать новые ощущения, стремление не отстать от сверстников, обилие свободного времени и неумение занять себя нужным делом, скука. Зависимость от ингалянтов развивается крайне редко, в основном подростки переходят на более тяжелые наркотики. Признаками сформировавшейся токсикомании можно считать переход от групповой токсикомании к одиночному вдыханию паров ингалянтов, регулярное (в течение дня) вдыхание паров. Подростки которых застали взрослые и «сломали кайф» тут же проявляют свою агрессию, при этом могут тут же возобновить ингаляции прямо перед взрослыми.

Последствия токсикомании

Если на протяжении нескольких недель и даже месяцев человек продолжает ингалировать токсические вещества, то развивается хроническая интоксикация ингалянтами. Ее развитие ускоряется, если человек по несколько часов ингалирует вещества. В результате хронической интоксикации развивается токсическая энцефалопатия. Подростки буквально на глазах тупеют, становятся заторможенными, плохо ориентируются в окружающей обстановке, не способны быстро принимать нужные решения. Здоровые подростки обычно сразу замечают своих «тормознутых» сверстников. Токсикоманы неспособны усваивать учебный материал – это служит причиной того, что они остаются на второй год и с трудом заканчивают 9 класс. Кроме того при токсикомании серьезно страдают и внутренние органы, т.к. при вдыхании в организм попадают крайне токсические вещества. Через 12 месяцев постоянной токсикомании развиваются эпилептические припадки, которые будут сохраняться даже если подросток перестанет ингалировать вещества. Это связано с тем, что токсические вещества приводят к органическим поражениям головного мозга.

5 Марихуана

Марихуану получают из растения Каннабис Сатива(Cannabis Sativa). Внешний вид - Растение марихуаны в основном имеет нечетное количество листьев на стебле. Готовая к употреблению марихуана - высушенная, измельченная, коричнево-зеленого цвета - имеет сходство с "ползучим орегано" (вид душицы). Марихуану обычно курят в виде сигарет-самокруток ("косяков"), а также набивают в трубки, добавляют в пищу.

Симптомы употребления: «Трудное» или компульсивное питание (марихуана нарушает кислотность желудка, что вызывает всевозможные расстройства пищеварения), воспаленные, красные, слегка косые глаза(человек может испытывать трудности, пытаясь держать их открытыми), «ватный рот» (сухость во рту), неумный, бесконтрольный смех, забывчивость, временная потеря памяти, крайняя вялость, замедленная моторика, нерегулярные приступы паранойи (когда происходит сильная интоксикация или когда человек не знает, что марихуана смешана с другими наркотиками), галлюцинации, лень, отсутствие стремлений, оупение, тошнотворный запах пота на теле, волосах и одежде, сильные перемены в настроении и поведении, когда человек находится в наркотическом опьянении.

Потребители наркотика могут также носить с собой и часто употреблять глазные капли, жвачки, духи или одеколон, стараясь скрыть те или иные эффекты или запахи. Марихуана оказывает на организм стимулирующее и седативное воздействие, дополняемое при более высоких дозах галлюциногенными эффектами.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МАРИХУАНЫ:

- опухание слизистой глаз, воспаленные глаза;
- учащение пульса, усиление сердцебиения;
- повышение кровяного давления;
- нарушение двигательной функции;
- расслабленность - колебания температуры тела;
- головная боль;
- головокружение;
- тошнота;
- ощущение голода.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МАРИХУАНЫ:

- релаксация
- снижение психомоторной активности
- ухудшение концентрации внимания, нарушение способности правильно оценивать расстояние
- снижение способности к вождению автомобиля и другой деятельности, требующей внимания

- быстрая речь, безудержная болтливость

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ:

- эйфория, чувство благополучия
- беззаботное состояние, чередующееся с состоянием тревоги и беспокойства

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ:

- ухудшение краткосрочной памяти, понимания, способности выполнения какой-либо задачи;
- изменение восприятия времени и пространства;

- повышенная тактильная чувствительность;
- обострение зрительного и слухового восприятия, обоняния;
- снижение болевого барьера:
 - изменения в сфере сексуальных эмоций-галлюцинации,
 - потеря осознания себя как личности, деперсонализация,
 - психоз (при высоких дозах).

Последствия употребления марихуаны

МОЗГ. Марихуана влияет на мыслительные способности, способность к пониманию, абстрактному мышлению, обучению и на ближнюю память. В зависимости от силы средства и восприимчивости потребителя она может вызвать состояние паники, беспокойство и токсические психозы. Долговременное потребление может привести к структурным и функциональным изменениям.

ЛЕГКИЕ. Курение марихуаны вызывает все вредные эффекты, свойственные табакокурению: бронхиты, фарингиты, синуситы, рак легких. Марихуана в большей степени, чем табак, способствует развитию заболеваний верхних дыхательных путей и отеков.

СЕРДЦЕ. Использование марихуаны вызывает усиленное сердцебиение, учащение пульса и повышение кровяного давления. Курение марихуаны особенно опасно для людей, страдающих сердечными недугами.

СИСТЕМА РЕПРОДУЦИРОВАНИЯ (мужчины). Курение снижает содержание тестостерона, основного мужского гормона. Упорное и продолжительное применение может изменить гормональный фон настолько, что нарушается развитие половой функции подростков. В тяжелых случаях наблюдается уменьшение числа сперматозоидов и их подвижности и увеличение числа аномальных клеток в сперме.

СИСТЕМА РЕПРОДУЦИРОВАНИЯ (женщины). Каннабиноиды накапливаются в женских репродуктивных органах. Изменения мозговой деятельности может привести к нарушениям овуляции и уменьшению плодовитости. Каннабиноиды могут оказывать токсическое действие на развитие плода, вызывая отклонения при вынашивании, тяжелое протекание родов и раннюю смерть младенцев. Так называемый "фетальный синдром марихуаны", характеризующийся снижением веса рожденных детей и отклонениями развития, наблюдается в 5 раз чаще, чем "фетальный алкогольный синдром". Вместе с молоком матери каннабиноиды переходят в детский организм при кормлении.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ. Курение марихуаны может оказывать влияние на умственные и физические реакции, нарушать координацию и увеличивать время реакции. Нарушается ответная реакция человека на световые и звуковые сигналы, ухудшается способность к выполнению последовательных операций и степень восприятия. Появляется сильная потребность двигаться, ходить, разговаривать; характерны неестественные позы в состоянии покоя.

ДРУГИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА. Хроническая усталость, головные боли, тошнота.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- социальная самоизоляция;
- переход к более "тяжелым" наркотикам;
- связь с преступностью.

Противоречивость имеющихся у специалистов данных обуславливает дискуссию о толерантности и зависимости как неизбежных следствиях употребления марихуаны. Принято, что толерантность развивается дополнительно ко многим эффектам марихуаны и наиболее вероятна при длительном употреблении больших доз. Физическая зависимость - относительно слабая и развивается не всегда, поэтому синдром отмены также не выраженный. Психическая зависимость - сильная при употреблении марихуаны.

6.Гашиш

Гашиш - смолистое вещество темно-коричневого цвета, которое получают из верхушки растения конопли. Оно содержит намного больше тетра-гидроканнабинола (ТГК), чем обычная марихуана. Ему придаются различные формы в виде брикетиков или капсул. Физиологическое действие гашиша напоминает действие опия. Развивается эйфория, сопровождающаяся двигательным и речевым возбуждением, яркими красочными галлюцинациями, ощущением беззаботности и веселья, впоследствии развиваются дремотное состояние и сон с яркими сновидениями. Психические нарушения проявляются в виде нарушений восприятия длительности времени и пространства; наблюдаются деперсонализационные расстройства - ощущение увеличения размеров тела, его невесомости и парения в воздухе. Возникающие галлюцинаторные расстройства чаще всего укладываются в рамки онейроидного синдрома с грезоподобными фантастическими переживаниями. Могут быть и состояния, близкие к делириозным с соответствующим двигательным возбуждением и возможными агрессивными действиями. Э.А. Бабаян описал следующую смену симптомов гашишного опьянения:

Моторное возбуждение, появление потребности двигаться. Наблюдаются попытки контролировать свое поведение. Ослабление контроля за поведением, когда ум постоянно заполняют мысли, чуждые субъекту, заставляющие концентрировать на них свое внимание. Состояние дурмана, в котором наркоман высказывает свои сокровенные мысли, которые находят свое отражение в движениях, иллюзиях, галлюцинациях. Диссоциация идей совпадает с появлением потребности в разговоре и желанием высказаться. Гипертрофия "Я" проявляется в том, что субъект считает себя высшим человеческим существом, на других смотрит с презрением. Бредовое возбуждение сопровождается утратой точного представления о предметах. Это состояние характеризуется необычной обостренностью чувств, их гипертрофией, теряется их ясность и определенность. Появляются гиперстезии, снижается порог ощущений, что сопровождается обостренным, иногда болезненным восприятием раздражителей. В этом состоянии наркоман может испытывать навязчивое ощущение каких-либо звуков, при этом возникает путаница мыслей, моменты просветления становятся все более короткими, наркоман оказывается полностью во власти своих внутренних переживаний, не обращает внимания на окружающих. Нарушение представлений о времени проявляется в том, что субъективно время начинает течь бесконечно медленно. Нарушение представления о пространстве также достигает выраженной степени, оно растягивается настолько, что расстояние между двумя рядом положенными предметами представляется огромным, недостижимым.

Несмотря на обостренное восприятие, в особенности зрение и слух, происходит искажение восприятия; могут возникать дереализационные расстройства, меняться форма и цвет предметов, появляется иллюзорное восприятие. Ощущение раздвоения личности, которое испытывает наркоман при гашишизме, заключается в том, что субъект одновременно воспринимает свое обычно существующее "Я", а рядом чувствует

относящееся к нему же другое фантастическое существо, которое продуцирует у первого бесчисленные идеи, часто имеет место расщепление сознания. Появление повышенной внушаемости приводит к своеобразному нарушению восприятия типа эйдетизма, когда произнесенное слово становится осязаемым, “оживает” перед глазами. У многих возникают галлюцинации, которые носят неприятный, угрожающий характер и сопровождаются страхом и идеями преследования.

Гашишное масло

Гашишное масло - это жидкий темно-коричневый экстракт, полученный из марихуаны, может содержать более чем 20 % ТГК. Маслом часто добавляют в обычные сигареты, которые затем курят. Эффекты - эйфория, чувство беззаботности; недостаток мотивации действий; несдержанность, повышенная разговорчивость; сухость во рту и горле; увеличение аппетита, обжорство ("свинак"); нарушение координации, снижение сосредоточенности, ухудшение памяти; учащенное сердцебиение.

Вред от употребления

Снижение результатов в школе, на работе; так называемое "перегорание" - неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла; поражение легких и дыхательной системы (один “косяк” марихуаны приравнивается к 25 сигаретам); при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; повышенный риск для здоровья и безопасности в силу замедленного реагирования и снижения работы нервной системы.

Зависимость

Длительное потребление марихуаны часто вырабатывает у курильщиков психологическую зависимость. Кроме того, марихуана является “стартовым” наркотиком. Непостоянный курильщик марихуаны часто становится хроническим потребителем этого зелья, или становится поклонником других наркотиков таких, как кокаин, ЛСД, других галлюциногенов; толерантность - при продолжительном использовании курильщику требуется все большее количество марихуаны, чтобы получать приятные ощущения (“приход”).

Абстинентный синдром

Синдром отмены - постоянные курильщики марихуаны при прекращении приема наркотика часто сталкиваются с бессонницей, беспокойством, раздражительностью, депрессией и постоянным желанием снова принять наркотик.

7. Веселящий газ

Продажа закиси азота (N₂O) возможна только для медицинских учреждений. В последнее время, особенно в молодежной среде, распространилась практика употребления закиси азота (N₂O), так называемого «веселящего газа».

Закись азота имеет допустимые области применения:

- в качестве лекарственного средства для ингаляционной анестезии (только для стационарного применения в медицинских учреждениях);
- для технических целей
- в промышленности для сварочных работ, в электронной промышленности, для калибрования различного оборудования, для улучшения технических характеристик двигателей внутреннего сгорания;

- в пищевой промышленности – для охлаждения, замораживания и хранения пищевых продуктов, в качестве консерванта, пищевой добавки E942, как пропеллент и упаковочный газ.

Закись азота упаковывается в металлические баллоны с высоким давлением (в основном – объемом 10 литров), и относится к категории опасных грузов, транспортировка, хранение и использование которых подразумевают не только соблюдение требований техники безопасности, но и наличие у лиц, работающих с ними, специальных разрешений на работу.

Между тем, в сети «Интернет» имеются многочисленные предложения по приобретению закиси азота для индивидуального потребления посредством вдыхания данного газа с целью получения «веселящего эффекта». Подобная «продукция», называемая «кислородными шариками», «воздухом Ибицы» и позиционируется как абсолютно безвредная, легальная, доступная, модная и популярная.

В связи с этим, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека полагает, что продажа закиси азота, товара по определению предназначенного исключительно для использования в медицинских целях в условиях стационара, а также в технических и промышленных целях, не предполагающих нахождение данного газа в свободном обращении на потребительском рынке, содержит в себе все признаки противоправных, в том числе, уголовно наказуемых деяний.

Поскольку розничная продажа закиси азота в настоящее время не предусмотрена в принципе, в действиях лиц, осуществляющих подобную торговлю, в том числе, дистанционно, могут усматриваться признаки административного правонарушения, выражающегося в «незаконной продаже товаров (иных вещей), свободная реализация которых запрещена или ограничена законодательством». За что статьей 14.2 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях предусмотрена ответственность.

Кроме того, принимая во внимание агрессивное побуждение со стороны распространителей «кислородных шариков» и «воздуха Ибицы» к их активному и безмерному употреблению в качестве «безвредных» аналогов наркотических средств, такие действия могут содержать признаки преступления, предусмотренного статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации за «склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов».

Признаки употребления закиси азота: При краткосрочном применении - глупое поведение, беспричинный безудержный смех, головокружение, частые головные боли, частые падения в обморок и частые потери сознания. При долгосрочном применении - кратковременная амнезия, эмоциональная неустойчивость, нарушение мыслительных процессов, ухудшение слуха и осязания, шаткая походка, невнятность речи, постепенная атрофия мозга.

8. Алкоголь

Алкоголь – общее название производных этилового спирта.

Этиловый спирт – бесцветная легко воспламеняющаяся жидкость с характерным запахом. Его получают двумя способами: микробиологическим (*спиртовое брожение*) и синтетическим (*гидратация этилена*). Этиловый спирт является основным действующим компонентом *алкогольных (алкоголесодержащих) напитков*. Слово *алкоголь* происходит от арабского *аль-кухль* (или *аль-кохль*), что дословно можно перевести как «красота».

Алкоголь (этанол) начинает поступать в кровь уже через несколько минут после его употребления и организм сразу же начинает перерабатывать его в другие химические вещества. В этом процессе участвуют желудок, печень и некоторые ткани нашего организма, обладающие специфическими ферментами. Однако всем известно, что основным органом, ответственный за переработку этанола все же является печень, которая при помощи фермента алкогольдегидрогеназы способна достаточно быстро перерабатывать его в альдегид уксусной кислоты (ацетальдегид). Получившееся вещество весьма токсично для нашего организма — от него страдают и клетки головного мозга, и клетки печени, а также многие другие органы и системы.

На следующем этапе происходит переработка ацетальдегида в уксусную кислоту, которая сама по себе уже совершенно не токсична и участвует во многих химических реакциях, протекающих в организме человека. При этом надо понимать, что скорость этих реакций зависит от индивидуальных особенностей, пола и возраста человека. Если же человек злоупотребляет алкоголем, то рано или поздно обмен веществ нарушается, что приводит к изменениям и «перекосам» в работе органов и систем, к нарушению химических процессов в организме больного — запускается круг патологических процессов влияющих друг на друга. И разорвать этот порочный круг бывает не только сложно, но в запущенных случаях и невозможно.

Проникновение алкоголя к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются радость, смех, легкость в суждениях. Если человек продолжает употребление алкоголя, то постепенно пропадает контроль над низшими отделами головного мозга - утрачивается сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, что, вероятно, не сказал бы и не сделал будучи трезвым. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например, движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения. Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью.

Однако у 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций.

Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом пробуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность.

Когда концентрация алкоголя в крови достигает 0,3 процента, человек хотя и находится в сознании, но уже не понимает того, что видит и слышит. Это состояние еще называют алкогольным отупением.

Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание его становится неровным, может произойти непроизвольное опорожнение мочевого пузыря.

При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 процента нередким исходом является смерть.

Последствия алкоголизма

Алкоголь оказывает на организм человека сильное токсическое (отравляющее) действие. Он нарушает обмен веществ, снижает сопротивляемость к инфекциям, поражает практически все органы, особенно печень, мозг, сердце, почки, железы внутренней секреции (в том числе и половые), преждевременно старит человека. На молодой, неокрепший организм он действует сильнее. У выпивающих мужчин поражаются половые железы, уменьшается выработка сперматозоидов, отмечаются различные нарушения сексуальной жизни, вплоть до развития импотенции. Алкоголь, являющийся ядом для любой живой клетки, снижает активность, подвижность сперматозоидов, ломает, искажает их наследственную структуру.

Давно было замечено, что употребление вина молодыми супругами может приводить к рождению неполноценных детей. Долгое время считалось, что виновата во всем будущая мать, и потому запреты употреблять вино распространялись преимущественно на женщин. В Древнем Риме и Древней Индии был период, когда девушки и женщины не имели права по этой причине принимать вообще алкогольные напитки. Отцы семейств долго оставались в стороне, однако сейчас доказано, что последствия от алкоголизма отцов также негативно сказываются на их еще не родившихся детях.

Алкоголь взаимодействует почти со всеми лекарственными препаратами, и в подавляющем большинстве случаев это наносит огромный вред организму, вплоть до летального исхода. Например, одновременный прием ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и алкоголя может привести к язве желудка и возникновению кровотечения. Прием ненаркотических анальгетиков (анальгин, амидопирин, парацетамол, индометацин, ибупрофен) вместе со спиртными напитками приводит к тахикардии, появлению вялости, шума в ушах. Кроме того, алкоголь усиливает аллергические реакции при приеме любых лекарственных препаратов.

Классическим проявлением хронического отравления алкоголем является цирроз печени, осложнением которого, например, является рак печени. Помимо цирроза, у алкоголиков часто развивается язва желудка, психозы, похожие на эпилепсию судорожные припадки, постоянные расстройства памяти, снижение интеллекта, полиневриты. При длительном употреблении алкоголя происходит постепенное разрушение психики, деградация личности, исчезают все желания, кроме одного — немедленно выпить еще и еще.

Для алкоголизма также характерно такое явление, как белая горячка. Это острый психоз, возникающий после выхода из длительного запоя. Его наиболее яркое проявление — галлюцинации. В таком состоянии человек становится опасен и для себя, и для окружающих, а потому подлежит немедленной госпитализации.

Лечение алкоголизма

Прием алкоголя, как и любого другого наркотического вещества, тяжело, но поддается лечению. Но в отличие от табака, и тем более от наркотиков, алкоголизм на ранней стадии можно вылечить, имея для этого лишь сильное желание. Изначально у человека формируется именно психологическая зависимость, которая потом может перерасти в физиологическую.

Помощь в лечении больных алкоголизмом включает в себя полный отказ от алкоголя, очищение организма от скопившихся вредных веществ, психологическую помощь и реабилитацию. Реабилитация от алкоголизма подразумевает период безалкогольной адаптации человека к свободной от приема алкоголя жизни, возвращения к не зависящим от алкогольной эйфории удовольствиям в жизни. Продолжительность или срок реабилитации, во многом зависит от степени выраженности заболевания алкоголизмом, психической и психологической алкогольной зависимости.

III. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВЛЕЧЕНИЯ К ПСИХОТРОПНЫМ ВЕЩЕСТВАМ

Проблема наркотиков сказывается, в первую очередь, на наиболее уязвимых возрастных группах, а переход от подросткового возраста к взрослой жизни является тем важным периодом, в котором молодые люди «экспериментируют» с незаконными наркотиками. В силу присущих молодому возрасту любопытства и стремления к новым впечатлениям, а также по причине влияния сверстников и авторитетов, молодые люди в особой степени подвержены опасности втягивания в наркоманию.

Исследования показали, что для большинства детей самыми уязвимыми периодами являются те, когда они переходят из одной стадии развития в другую. Риск может возникнуть даже до рождения ребенка; вот почему будущим мамам рекомендуют воздерживаться от употребления наркотических средств во время беременности.

Первым большим критическим периодом для детей является время, когда они из-под опеки семьи поступают в школу. При переходе из начальной школы в средние классы они часто сталкиваются с такими новыми для них социальными задачами, как необходимость находиться одному в большой группе сверстников. Исследования показывают, что дети чаще всего начинают употреблять наркотики в возрасте 12-13 лет, и многие исследователи наблюдали подростков, которые, начав тайно употреблять легальные препараты (алкоголь, табак, ингалянты), затем переходят к употреблению нелегальных наркотических средств (сначала марихуаны). Позже, с началом обучения в старших классах и профессиональных учебных заведениях, юноши и девушки встают перед новыми социальными, психологическими и образовательными задачами, так как уже готовятся к будущей самостоятельной жизни. Эти непростые задачи могут привести к употреблению и злоупотреблению алкоголя, сигарет и других наркотическими веществами. Когда повзрослевшие молодые люди поступают в колледж, создают семью или начинают работать, они вновь подвержены риску злоупотребления алкоголем и другими наркотическими веществами в своем новом взрослом окружении.

Факторы риска употребления ПАВ

№ п/п	Группы факторов	Факторы риска
1	Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые	1. Утрата или болезнь одного из родителей. 2. Ссора со сверстниками и др.
2	Хронически действующие психотравмирующие ситуации	1. Семейные конфликты. 2. Школьная неуспеваемость и др.
3	Эмоциональная депривация	1. Недостаток внимания, ухода со стороны родителей, заботы, ласки. 2. Разлука с семьей и др.
4	Индивидуально-личностные	1. Личностные проблемы (отключиться от реальных

	факторы	<p>проблем, одиночество, обретение уверенности в себе, улучшение настроения).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Возрастные проблемы (кризовые периоды подросткового и раннего юношеского возраста). 3. Групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться). 4. Предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению. 5. Трудности реализации интеллектуального потенциала 6. Низкая толерантность к стрессу. 7. Желание быть в центре внимания. 8. Любопытство 9. Психическое здоровье. 10. Скептицизм к профилактическим мерам. 11. Биологическая или генетическая предрасположенность.
5	Факторы социальной среды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социально-экономический статус семьи. 2. Семейная депривация, социальное сиротство. 3. Высокая степень доступности (низкие цены, множество точек продажи наркотиков). 4. Снижение моральных устоев в обществе. 5. Возможность получения быстрого дохода. 6. Школьная дезадаптация. 7. Излишняя или недостаточная родительская опека. 8. Потребление ПАВ родителями, братьями и сестрами. 9. Семейное попустительство на прием наркотиков (разрешение родителей). 10. Низкий уровень информированности подростков и молодежи по вопросам злоупотребления ПАВ. 11. Групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ. 12. Отсутствие скоординированной районной профилактической программы злоупотребления ПАВ в образовательной среде. 13. Слабая информированность этой проблемы среди родителей или лиц их заменяющих (опекунов, приемных родителей). 14. Неприятие обществом. 15. Недостаточность информации о медико-социальной и психологической помощи подросткам и молодежи, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. 16. Отсутствие межведомственного взаимодействия различных социальных институтов, занимающихся проблемами профилактики злоупотребления ПАВ.

		17. Отсутствие систематических образовательных курсов по расширению психологической и педагогической компетенции участников образовательного процесса и окружающего социума.
--	--	--

Мотивы и причины употребления ПАВ подростками и молодежью

1. Протест против норм взрослого поведения.
2. Протест против родительского отношения (ощущение иллюзорной свободы).
3. Групповое самоопределение (пропуск в компанию, в группу, стремление найти место в группе).
4. Групповое давление и подчинение ему.
5. Самоутверждение в среде сверстников.
6. Символ взрослости, мужества.
7. Подражание лидерам.
8. Любопытство и экспериментирование.
9. Отсутствие учебной занятости.
10. Мода.
11. Расслабление нервной системы (нервного напряжения).
12. Погружение в мир фантазий и иллюзий (уход от трудностей реального мира).
13. Снятие или снижение душевной и физической боли.
14. Избавление от стресса.
15. Улучшение настроения.
16. Голод
17. Нормализация сна.

Кризисные ситуации

В течение своего незначительного жизненного опыта подросток попадает в ситуации повышенного риска, которые приводят к возникновению реакций дезадаптации, это так называемые “кризисные ситуации”:

1. Отсутствие или утрата чувства безопасности (враждебная, жестокая семья, эмоционально отвергающая семья, негармоничная семья (распавшаяся или распадающаяся) и др.

2. Беззащитность из-за отрыва от семьи (помещение в другую семью, направление в детское учреждение интернатного типа и др.).

3. Школьные ситуации (невозможность соответствовать ожиданиям семьи - быть отличником, неприятие детским коллективом или педагогами, неспособность справиться с учебной нагрузкой и др.).

Кризисные ситуации

Неразрешенные кризисные ситуации затянувшиеся во времени повергают ребенка в “кризисные состояния” которые проявляются в виде клинических реакций дезадаптации:

- аффективная взрывчатость,

- страхи,
- уходы из дома,
- органически не отягощенное бродяжничество,
- агрессивность,
- аутоагрессивность,
- нарушение дисциплины и поведения,
- расстройства сна,
- психосоматические расстройства и др.), дающие мнимый выход в разрешении проблем личности подростка через прием ПАВ.

IV. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

В процессе профилактики наркомании и осуществления антинаркотической деятельности важно не перейти грань, отделяющую процесс информирования о существующей опасности потребления наркотических средств и психотропных веществ от повышения интереса к наркотикам.

Профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

Антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Мероприятия направленные на профилактику употребления наркотических, токсических веществ

В первую очередь мероприятия по антинаркотической пропаганде должны проводиться среди обучающихся, входящих в группу риска, особенно в отношении которых установлены хотя бы единичные случаи немедицинского потребления наркотических веществ, а также подростков с асоциальными тенденциями в поведении.

Учитывая тот факт, что неквалифицированная, неосторожная информация может сама возбудить нездоровый интерес и явиться причиной возникновения стремления попробовать действие наркотиков, лекции не должны содержать сведений о способах их получения и использования, особенностях их воздействия и ощущений, возникающих при употреблении. Не следует давать перечень всех наркотических веществ, а останавливать внимание слушателей лишь на тех из них, которые являются предметом потребления в данном регионе или данной группе.

При проведении лекции следует особо подчеркнуть, что наркотики являются «медленной смертью», и подробно раскрывать их пагубное действие на организм человека, социальные последствия употребление наркотиков, необходимость и возможность своевременного лечения, а также вопросы, связанные с правовыми аспектами проблемы наркоманий.

Основные принципы построения профилактических программ

1. Профилактические программы должны быть составлены таким образом, чтобы усиливать “защитные факторы” и способствовать ликвидации или уменьшению известных “факторов риска”.

2. Профилактические программы должны быть нацелены на все формы злоупотребления психоактивными веществами, включая употребление табака, алкоголя, марихуаны и летучих наркотических веществ.

3. Профилактические программы должны включать: обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают, меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков,

обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважения, и эффективного взаимодействия с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми).

4. В профилактических программах для подростков предпочтение должно отдаваться интерактивным способам работы (Например, моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь, подкрепление, длительная практика), а не дидактическим информационно- образовательным методам.

5. Профилактические программы должны включать модули для родителей или воспитателей, соответствующие тематике подростковых программ (например, содержащие информацию о наркотиках и неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных дискуссий, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам и способствует выработке четкой политики в отношении их использования в самих семьях.

6. Профилактические программы должны быть долгосрочными и не ограничиваться рамками школьного обучения, а также предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта. Например, работа в с учениками начальной и средней школы должна продолжаться последовательно повторяющимися модулями, помогающие критическому периоду перехода от средних к старшим классам.

7. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

8. Профилактические программы должны соответствовать возрастным категориям, быть разработаны надлежащим образом и в соответствии с культурными особенностями района.

V. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Примерные тексты бесед с подростками и родителями КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Если Вы твердо уверены, что дети в начальной или средней школе обладают достаточной зрелостью для того, чтобы узнать правду об алкоголе или наркотиках – то имейте в виду: Вы не одиноки. Этот вопрос действительно касается детей. Национальная служба общественного мнения США установила, что:

1. От 25 до 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики.

2. Более 15 процентов пятиклассников считают, что пьянство – “большая проблема” для их возрастной группы.

Как родители, Вы имеете право на собственное мнение по вопросам профилактики 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:

1. ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он представится 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 выставляется на праздничный стол. Исследования обнаружили, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ.

Многие из детских убеждений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

1. Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые выпивают и курят, но в реальной жизни привлекательных среди них не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.

2. Алкоголь и наркотики притупляют разум и нарушают координацию движений, но по-настоящему они не способствуют решению ни одной проблемы.

3. Употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголю, ни наркотикам не дано превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт в силах сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, так же как и курение – детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко это осознавать.

4. Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того, чтобы

добиться успехов в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

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

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

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые способны научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках, для чего необходим определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Ведь выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые облегчают общение с детьми. 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 “отражаемым выслушиванием”. Он состоит из трех частей: Показывайте ребенку, что Вы слышите его слова (например, междометиями “Да”, “Угу”, вопросами “А что потом?”, “И что же?” и так далее). Позвольте 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 проч.). Однако дрожащий подбородок или блеск глаз покажут Вам иное. Когда слова не соответствуют “языку тела”, всегда полагайтесь на “язык тела”.

Прием №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Применяйте улыбку, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к руке ребенка, и так далее.

Прием №4: Выбирайте правильный тон для Ваших ответов. Помните, что тон голоса должен согласовываться 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 демонстрируйте 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 т.п.

3. КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ “НЕТ!” АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Может показаться странным, что предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения, однако исследования психологов свидетельствуют, что у страдающих алкоголизмом или злоупотребляющих наркотиками обычно низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают “Нет!”, когда им предлагают алкоголь и наркотики. Вам уже известны пять приемов умения слушать; мы предлагаем ознакомиться с пятью принципами формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобряйте, хвалите ребенка за незначительные успехи и достижения. Поощряйте даже скромные достижения, и почаще. Его упорство и попытки что-либо сделать важнее полученных результатов.

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

Принцип №3: Оценивайте и исправляйте 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: “По заборам лезят только дураки”)”.

Принцип №4: Поручите 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; они способны обеспечить такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время, согласно научным исследованиям, психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

3. МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ “НЕТ” АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Каждый из родителей имеет множество личностных духовных ценностей и не один способ их использования в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, Ваш ребенок будет перенимать Ваши суждения и точку зрения, анализируя, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые способствуют предотвращению приобщения ребенка к алкоголю и наркотикам.

Принцип №1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, относительно 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 своему здоровью 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 – ключ к здоровью Ваших детей. Ваш ребенок сможет руководствоваться полученными в детстве (существенными и предпочтительными с его точки зрения) стандартами, когда окажется в ситуации, принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков.

5. 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 детей определяют, исходя из количества выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете или курите; когда Вы пьете или курите; принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь или делаете что-либо опасное 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 служит положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Эти родители должны помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения.

Используя некоторые приемы, Вы сможете привить 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 алкоголизмом страдают оба родителя, они 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 будут справляться с своими проблемами успешнее, если знают, что Ваш супруг (супруга) болен 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: Помогите детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип №4: Обучите детей рассудительности в принятии решений и в поступках, привейте им позитивные традиции, имеющиеся в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

6. КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ?

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

Прием №1: Учите Вашего ребенка отстаивать свою индивидуальность. Объясняйте ему, что именно делает человека особенным и уникальным. Разговаривайте с ним о людях, которых он уважает. Обсуждайте, что, на его взгляд, делает их особенными, заслуживающими уважения. Время от времени просите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забывая напоминать ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2: Обсуждайте с ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок обдумывает эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чьи списки полнее.

Прием №3: Объясните ребенку, что порой встречаются 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 приветствуются, они иногда не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Растолкуйте Вашему ребенку, что в определенных случаях каждый имеет право высказать свое личное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности использования 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 позволяйте Вашим детям ходить в гости к друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом “скрытых” компаний. (“скрытых” – значит не контролируемых взрослыми).

Прием №5: Используйте пример сверстников. Во множестве ситуаций позитивный пример ровесников оказывает значительное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах спонсорами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга антинаркотические убеждения. Может быть, у Вас возникнет желание побольше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок. Если Вы нуждаетесь в учебных и методических материалах или просто имеете желание, но не знаете, с чего начать, – обращайтесь в информационные центры и службы (приложение).

7. КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ 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 полезные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, скорее всего, не будет привлекать что-либо подобное. Другой способ – 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 дела, сделанные вместе.

8. ПОЧЕМУ ВАЖНЫ СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ПО ОТНОШЕНИЮ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Практика показывает, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Они поступают более ответственно, когда сами родители придерживаются определенных ограничений и норм. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком,

какого поведения они от него ожидают. Он должен знать, как ему себя вести, что нужно, а чего нельзя делать. Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, к которым это может привести. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ ответить ровесникам “НЕТ!” в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

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

Замечена простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, принимают алкоголь или наркотики, тем вероятнее, что он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить использующих наркотики в среде Ваших детей. Все больше родителей вступают в группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе легче осуществлять профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей. Ваша группа могла бы заняться распространением знаний о профилактике наркомании среди других родителей – в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через местные средства массовой информации. Вы даже можете начать выпуск изданий об алкоголизме и наркомании, как это делают многие общественные организации. Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти по проблемам профилактики 25 употребления алкоголя и наркотиков среди детей; можете добиться введения антиалкогольной / антинаркотической программы как части школьной программы ОБЖ; можете оказывать давление на местные власти с целью создания мест досуга для подростков и т.д.

10. ЧТО, ЕСЛИ НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или наркотики. Если у ребенка нет внешних признаков употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать Вам. Исчезновение сигарет, пива или других спиртных напитков должно насторожить Вас. Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса. Если Вы подозреваете, что он принимает алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в исчезновении выпивки (сигарет) или “неправильном” поведении – не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сосредоточит свое внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредном воздействии алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и на опасностях, подстерегающих тех, кто пьет, курит или принимает наркотики. С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, обсудите с ним, как избежать их в будущем.

Тренинг по профилактике подростковой наркозависимости

1. Цель:

Помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него навыки защитного поведения.

2. Основные этапы тренинга:

- Выработка групповых правил
- Осознание собственного отношения к наркотикам
- Осознание мотивов злоупотребления наркотиками
- Осознание проблемы зависимости
- Тренировка навыков отстаивания своей позиции
- Прояснение предрассудков, связанных с наркотиками
- Осознание личных ценностей
- Выработка навыков помощи другим и себе

[Информация: По данным наркологического диспансера в 39% случаев наркотики пробуются из любопытства, в 32% случаев — как способ избежать стресса, в 28% — под воздействием авторитетных лиц (без особого желания). Каждый наркоман делает зависимыми еще 10 человек. Средний возраст наркомана — 16-18 лет]

3. Сценарий тренинга

1 день

РАЗМИНКА

1. Упражнение "Снежный ком"

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; Таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Например:

1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий. Петр прилежный - 3. Сергей строгий. Петр прилежный, Наташа независимая и т.д..

2. Упражнение "Снежинка"

- Раздайте участникам по листу бумаги.
- Объясните, что оценки за это упражнение не ставятся. Подчеркните, чтобы, делая упражнение, никто не смотрел на других. Все должны спокойно выполнять инструкции тренера. Скажите участникам, *что никому не разрешается спрашивать, как делать упражнение.* Если кто-нибудь задаст какой-то вопрос, ответьте:

"Делайте так, как считаете нужным."

- Предложите ученикам:

- а) Взять листок бумаги.
- б) Сложить его вдвое.

- в) Оторвать верхний правый угол.
- г) Снова сложить бумагу вдвое.
- д) Оторвать верхний правый угол.
- е) Снова сложить бумагу вдвое.
- ж) Оторвать верхний правый угол.
- з) Снова сложить бумагу вдвое
- и) Если можно, оторвать верхний правый угол.

Если участники утверждают, что рвать бумагу стало слишком трудно, скажите, что это совершенно необязательно делать.

- к) Развернуть листки бумаги.

- Попросите учеников оглядеться, обращая внимание на то, как по-разному выглядят листки бумаги.

- Вопросы для обсуждения:

Можно ли сказать, что у кого-то бумага надорвана неправильно? Почему?

Почему листы надорваны так по-разному?

Если какие-то участники надорвали бумагу не так как вы, значит ли это, что они плохие люди? Почему?

Бывает ли так, что мы считаем человека хорошим или плохим в зависимости от того, делает ли он что-то точно так же, как и мы? Приведите примеры.

В каком смысле, по вашему мнению, люди из других стран (других религий, других этнических групп и т.д.) видят мир по-иному? Чем их точка зрения отличается от вашей? Чья точка зрения правильна?

Каким бы был мир, если бы все видели все совершенно одинаково? Почему мир интереснее, когда существует много различных точек зрения?

- Вывод:

- Хотя и могут существовать разные точки зрения, ни одна точка зрения не может быть единственно верной. Многие вопросы не имеют единственного ответа

-

3. Упражнение "Социометрия"

Цель: Познакомиться друг с другом, создать доверительную атмосферу.

Все встают в круг, делают шаг вперед, образуют малый круг,жимают друг другу руки те:

- у кого день рождения (летом, весной...)
- кто по знаку зодиака (рак, лев...)
- кто любит футбол
- у кого есть брат (сестра)
- кто носил (носит) очки
- кто любит танцевать
- у кого дома есть собака
- у кого в семье больше пяти человек
- кто любит смеяться
- у кого дома никто не курит - кто любит помогать другим

4. Упражнение "Молекулы"

Эта игра помогает снять напряжение, возникающее в незнакомой группе, помогает снимать барьеры и в группе, где дети знают друг друга. Например, между мальчиками и девочками младшего подросткового возраста. Активизирует группу и поднимает настроение. Ведущий группы объясняет атом – это маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в группу и нескольких атомов называется молекулой. Тот, кто является ведущим игры, произносит «Атомы» все игроки начинают хаотично передвигаться по помещению. После слова «Молекулы» дети должны объединиться в группы. Можно задавать счет, например по тройкам, парам и т.д. Ведущий должен следить, чтобы дети постоянно менялись это одно из условий игры. В рамках профилактических занятий можно одному из игроков незаметно дать цветной «штампик», при соединении в группах он старается типа случайно оставить на руке черточку. При рефлексии нужно обязательно проговорить, сколько человек случайно получили такие черточки. Так один человек, вовлеченный в наркотическую группу, зараженный СПИДом может втянуть в свой круг других людей.

5. Упражнение "Взаимопредставление"

Работа в парах — рассказ "Мне в себе нравится...". Затем — взаимопредставление.

6. Упражнение "Формула "Я"

Необходимо вывести формулу своего "Я". Участникам раздаются листы, перегнуты пополам так, что получилось 4 странички. Участников просят на первой странице написать 15 предложений, начинающихся со слова "Я":

Я — хорошая сестра

Я — средняя ученица

Я — романтическая девушка

Я

На второй страничке участников просят написать 15 предложений, начинающихся со слов *'Я люблю...' или "Мне нравится..." На третьей страничке — 15 фраз со слов "Я не люблю..." или "Мне не нравится..." И, наконец, на последней страничке 15 фраз со слов "Я боюсь..."

Затем каждый участник читает свою формулу, в некоторых случаях можно допустить прочтение не всего списка, а только по 3 фразы из каждого раздела (допустим 7,13 и 18)

7. Упражнение "Приветствие"

Все участники разбиваются на 3 группы и приветствуют друг друга по-японски (кланяются), по-английски (пожимают руки) и по-африкански (трутса носами).

8. Упражнение "Круг"

Я- о'кей, все — о'кей, мне хорошо, всем хорошо.

УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИНГА

1. Упражнение "Чувства"

Участникам предлагается: вспомните ситуацию, когда приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытали, когда рассказывали и слушали.

<u>Возможный вариант</u>	
Чувства говорящего	Чувства слушающего
раздражение	сочувствие
возмущение	интерес
жалость	возмущение
обида	отвращение
презрение	понимание
недоверие	сожаление
вина	уважение
ответственность	и т.д.
и т.д.	

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

2. Упражнение "Незаконченный рассказ"

Цель: Выявление информированности подростков о наркотических веществах и их отношении к этим веществам.

Каждому участнику дается карточка с описанием начала ситуации, к которой подростку кто-либо предлагает попробовать наркотическое вещество. Окончание ситуации отсутствует — его необходимо дописать самому участнику.

Пример ситуации:

*" У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. **Все** ребята, в том числе и я, курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он употреблял какое-то особое вещество, которое называл "наркотой" и предлагал нам тоже его попробовать. Он так здорово рассказывал, как после дозы "наркоты" "ловит кайф", и что эти ощущения ни с чем не сравнить по приятности. Некоторые попробовали сразу. Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую... "*

Необходимо оценить характер окончания рассказа, а также отношение — отказ или проба наркотика, используемую терминологию.

3. Упражнение "Мозговой штурм. Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь."

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь или наркотики. Ведущий фиксирует по мере поступления ответы на листке ватмана, поощряя к активности всех участников. Примерные варианты ответов могут выглядеть так: "Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

снимать барьеры в общении,
удовлетворять свое любопытство,
снимать напряжение и тревожность, стимулировать активность,
следовать принятой традиции,
приобретать новый опыт".

В конце подводится итог и делается обобщение, задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия. В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулки и т.д.

4. Анкета "Злоупотребление наркотиками — угроза здоровью. Мифы и реальность."

Оцените следующие утверждения как ПРАВИЛЬНЫЕ (П) или НЕПРАВИЛЬНЫЕ (Н)

___1. Любой существующие в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья. (П)

___2. Антигистамины можно классифицировать как успокоительные средства, т.к. они используются для расслабления или успокоения нервной системы. (П)

___3. Алкоголь и транквилизаторы никогда не следует принимать вместе. (П)

___4. Марихуана это новый наркотик. (Н)

___ 5. Вам может стать очень плохо от вдыхания клея, но это не смертельно. (Н)

___ 6. Дым сигареты с марихуаной связывают с повышенным риском возникновения бронхитом, эмфиземы и рака легких. (П)

___ 7. Вдыхание паров из аэрозольного флакона не рассматривается как наркомания. (Н)

___ 8. Марихуана на сегодняшний день является проблемой наркологии номер один. (Н)

— 9. Одновременное употребление успокоительных средств и алкогольных напитков может вызвать необратимые изменения в головном мозге. (П)

— 10. Некоторые из успокоительных препаратов это таблетки, которые прописывают как снотворные таблетки, мышечные релаксанты и транквилизаторы. (П)

5. Упражнение "Запретный плод"

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", — говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражать свое отношение мимикой и жестами: они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь — каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, — это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет, пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям, нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

II- III день

РАЗМИНКА

1. Упражнение "Динамика открытий"

Цель: на опыте великих ученых познавать тягу к неведомому и неизученному.

Работа в индивидуальном порядке или в небольших группах, участники обсуждают жизнь и творчество великих людей, таких как Дарвин, Менделеев, Дашкова, Ломоносов и т.д. Участникам предлагается внимательно проследить путь, по которому каждый из этих ученых шел к своей цели, противопоставляя себя распространенному общественному мнению и мнению других ученых. Затем стоит поговорить о чувстве неудовлетворенности каждого из участников, связанном с их нуждами и, например, в соответствии с теорией человеческих потребностей, разработанной Маслоу (потребности: физиологические, безопасности, любви, уважения, познавательные, эстетические, самореализации). Затем стоит обсудить с участниками ситуации из их жизни, когда они испытывали такие же чувства, как и перечисленные выше.

2. Упражнения на психологическую разминку

Лит. Конфликт и общение. Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. Изд-во "ARC", Кишинёв, 1997. С. 299-300

УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИНГА

1. Упражнение "Молодежь и взрослые говорят: "Спасибо, нет!"

Цель: участники знакомятся с аргументами, которые можно использовать, отказываясь пить.

Ведущий предлагает участникам провести дискуссию на тему:

"Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное в ситуациях, когда на Вас оказывается давление?" Представленные аргументы записываются на доске, а потом на листочках, которые сохраняются как документ. Список можно дополнить, предлагая участникам провести ряд интервью среди своих сверстников. Это было бы хорошей подготовкой к следующим интервью, которые будут проводиться со взрослыми. Затем ведущий предлагает участникам, чтобы они провели интервью дома с родителями или другими взрослыми на тему: "Как взрослые в компании отказываются пить спиртное?". Можно организовать проведение группой интервью со случайно встреченными на улице людьми. В такой ситуации был бы полезен магнитофон или диктофон, хотя и при их отсутствии участники успешно могут записать ответы взрослых.

На следующих занятиях участники представляют результаты исследования, используя список аргументов, предложенных взрослыми. Затем они сравнивают составленный ими накануне список аргументов с мотивировками, полученными при проведении интервью.

Ведущий начинает дискуссию по следующим вопросам:

- какие аргументы встречаются в обоих списках;
- что отличает оба списка;
- как молодые люди могут отказаться от распития спиртного в компании;
 - какие аргументы представили участвующие в интервью женщины;
- какие аргументы представили участвующие в интервью мужчины;
- какие способы отказа от употребления алкоголя являются "женскими", а какие — "мужскими";
 - какие аргументы наиболее эффективны?

Конечно, таких вопросов может быть и больше. Важно, чтобы дискуссия проходила в атмосфере терпимости, свободы и доверия, искренности и непринужденности.

2. Упражнение "Пантомима — "Нет, я не иду с вами"

Всю группу следует поделить на небольшие (по 5 человек) группы. Задачей каждой группы будет подготовка небольшой немой сценки — пантомимы. Необходимо объяснить участникам, что пантомима — представление без слов, в котором актеры выражают действие и чувства с помощью мимики, жестов и движений. Каждая группа должна подготовить, а потом сыграть сценку, в которой собирается группа людей и решает отметить встречу, распив пиво или вино в парке или в ресторане (здесь можно представить участникам множество разных вариантов). Один из членов группы с помощью мимики, жестов и движений показывает, что он отказывается от участия в распитии алкоголя. **Все** остальные оказывают на него давление, уговаривают его пойти с ними. Тут не важно какой будет конец сцены.

3. Упражнение "Ответ: "Нет". Цель: участники учатся говорить "нет" в различных ситуациях.

1. Следует выбрать несколько ситуаций из представленных ниже или предложить свой сценарий, один ученик будет играть роль человека, на которого оказываются давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря "нет", остальные могут играть роль ровесников, которые оказывают давление. Стоит обратить внимание на то, что сценка должна быть представлена в наиболее приближенной к ситуации форме. Важно, чтобы каждый участник мог побывать в такой ситуации и сказать "нет"

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дому;
- выпить пиво;
- покурить;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- выгородить его, сказав кому-то неправду;
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться родителей;
- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;
- ты попросил своего старшего брата купить им пиво;
- ты с ними выпил.

2. После того, как все представленные ситуации будут сыграны стоит похвалить каждого участника за решимость, с которой он говорил "нет", и спросить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего "лица". Затем наступает время обсуждения последствий отказа (ответа "нет") и защиты своих точек зрения (*например*, потеря друга, очень плохое самочувствие). Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал "нет"?

4. Упражнение "Ролевая игра"

Два желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером на квартире, пока родителей нет дома. Задача одной — уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия 15 минут. По окончании остальные участники дают "обратную связь" той подружке, которая отказывается, с целью выявить моменты, наиболее удачные в плане отстаивания своей позиции, и то, что было неубедительно.

В другом варианте этого же упражнения уговаривающей стороной может быть парень, а отказывается девушка;

предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия.

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

— Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

— Что внутри вас помогало вам отказаться?

5. Упражнение "Зависимость (незаконченные предложения)"

Участникам предлагается дописать предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков или алкоголя, тогда я

2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает ...

3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через ...

4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что ...

5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это ...

6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что ...

7. Быть независимым для меня означает...

8. Как я понимаю, зависимость это ...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы.

6. Упражнение "Скульптура зависимости"

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить "скульптуру зависимости" так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что "материалом" для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в зависимом положении.

7. Упражнение "Тихая дискуссия"

Цель: побудить участников на основании их информированности и опыта составить свое мнение и выразить его сначала письменно.

Провокационное утверждение пишется в центре большого листа и предлагается в группе. Каждый член группы должен сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение или замечания по данному высказыванию. Затем каждый может письменно высказать свою точку зрения по замечаниям, записанным остальными участниками. В завершение этой тихой дискуссии можно обсудить впечатления участников в ходе дискуссии и ее результаты, провокационные тезисы:

— Проблему наркомании решить нельзя, так как нет общества, свободного от наркотиков.

— Только у людей, живущих вне общества, возникают проблемы с наркотиками.

- Наркоманам и тем, кто подвержен опасности стать наркоманом, нельзя помочь.
- Милиции следовало бы принимать более решительные меры в отношении наркоманов,
- Молодежь слишком мало информируют о наркотиках.
- Тому, кто стал наркоманом, не повезло.

8. Упражнение "Слепой - поводырь"

• Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли. доверяли ли они своему партнеру.

9. Упражнение "Ответственность (незаконченные предложения)"

Участники заканчивают предложения:

- Быть ответственным для меня это значит ...
- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые ...
- Безответственные люди - это ..
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через ...
- Вид ответственности, который, как я чувствую, более для меня тяжел — это
- Ответственного человека я узнаю по ...
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я ...
- Я побоялся бы нести ответственность за ...
- Быть ответственным по отношению к самому себе — это .
- Я несу ответственность за ...

Проводится обсуждение в парах и в кругу. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: "ответственности за других" и "ответственного отношения к другим".

10. Упражнение "Шприц"

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом этапе, до того как подросток прошел "посвящение": сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком: задача второго отказаться:

делается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые

были наиболее убедительными, и те случаи, когда у "искусителя" сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры.

11. Упражнение "За кругом"

Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате: по команде участникам нужно сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть внутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. Продолжительность игры 10-20 минут. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминации. Далее предлагается вспомнить ситуации, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

12. Упражнение "Обсуждение истории"

Володя и Катя дружат уже больше года. Последнее время Катя стала замечать, что Володя сильно изменился, он часто стал пропускать уроки, у него появились "подозрительные" друзья. Однажды во время школьной дискотеки Володя позвал Катю в пустой класс и признался, что уже несколько месяцев "балует" "ханкой"; ему это нравится, но он не считает себя наркоманом. Потом он ей предложил попробовать уколоться вместе. Катя была сильно встревожена, от предложения отказалась и в тот же вечер рассказала о случившемся своей подруге Тане; та ее внимательно выслушала, но вмешиваться не стала, сказав, что это не ее проблема.

После бессонной ночи Катя наутро решила рассказать обо всем еще одной своей однокласснице — Свете. Она знала, что в прошлом году у Светы от наркотиков погиб родной брат. Света тут же взяла инициативу в свои руки, заверив Катю, что все уладит. Она сообщила о случившемся классному руководителю. Был собран экстренный педагогический совет и поставлены в известность родители Володи. В результате от юноши отвернулось большинство сверстников, только Дима, его друг с третьего класса, оставался всегда рядом и уверял, что все это можно пережить. Володя больше наркотиков не употребляет, но с Катей отношения испортились."

Этот рассказ зачитывается один раз, затем участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

1. Кто вызывает большую симпатию?
2. Чьи действия были наиболее правильными?

13. Упражнение "Ценности"

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание..
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование

- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка 5 самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

14. Упражнение "Телевизионный ролик"

Группа разбивается на подгруппы по 4-6 человек, затем ведущий объясняет задание: "Представьте, что вы работаете на телевидении, ваша задача на ближайшие 20 минут — придумать и поставить телевизионный ролик о вреде наркотиков. Вы можете работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация. Вы можете использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевания — все, что подскажет вам воображение".

После обдумывания и репетиций каждая подгруппа представляет свой ролик. Затем участники делятся впечатлениями.

15. Упражнение "Письмо в редакцию"

Участникам предлагается разделить на две подгруппы, каждая из которых будет временно исполнять функции редакции молодежной газеты. "Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, — объявляет ведущий, — Постарайтесь за 15-20 минут совместными усилиями написать ответ." Затем ведущий раздает письма.

Примерный вариант письма:

"Дорогая редакция.

Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.

Маша П., 14 лет"

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Теперь каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

1. Доступна ли форма ответа на письмо?
2. Понятен ли смысл ответа?
3. Не вызывал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
4. Насколько интересен для вас этот ответ?
5. Достаточно ли он информативен?

По каждому из критериев выставляется от 1 до 10 баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями.

16. Упражнение "Болезнь"

Участникам предлагается разделить по ролям: ребенок и другие члены семьи (мать, отец, сестра и т.д.). Все встают в круг, ребенок встает в центр круга, берет за руки кого-то из членов "семьи", остальные просто прикасаются к нему и круг начинает тихо вращаться. По хлопку ведущего круг резко останавливается, а ребенок неожиданно для окружающих приседает (эта инструкция должна быть дана ему заранее). Ведущий спрашивает у "членов семьи" какие чувства они испытали в этот момент, проводя параллели с внезапностью болезни ребенка,

17. Чтение рассказа М.Булгакова "Морфий"

Взгляд на наркомана его глазами.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

1. Упражнение "Путешествие в мир фантазии"

Цель; расслабление и пробуждения органов чувств. Все участники садятся или ложатся таким образом, чтобы чувствовать себя удобно и спокойно. Для того, чтобы группа настроилась, вслух зачитывается "Формула покоя". Затем руководитель группы может начинать само "путешествие", он спокойным голосом читает или рассказывает историю. В конце надо проговорить "Возвращение", чтобы снова стимулировать выход. "Формула покоя"

Ты тяжело и расслабленно лежишь на полу'

Ты совершенно осознанно и интенсивно ощущаешь свое тело

Ты очень тяжелый, расслабленный и спокойный

Твои плечи и руки очень тяжелые

Твой затылок и руки очень тяжелые

Твое лицо совершенно расслаблено и спокойно

Ты расслабляешься

Ты снимаешь с себя все напряжение

Ты совершенно спокоен и расслаблен

"Путешествие на воздушном шаре"

Ты на большом широком лугу —

ты бежишь по этому лугу голыми ногами —

ступнями ты чувствуешь траву —

ты ощущаешь траву, землю — теплые, как солнце —

вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар —

ты удивленно идешь к нему —

наконец, ты дошел до него —

он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом

гондола — плетеная корзина —

ты останавливаешься перед ней —
ты поднимаешься в нее —
канат развязывается — шар медленно отделяется от земли —
ты медленно поднимаешься вверх — все выше —
ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя —
тихо — здесь, наверху, совершенно тихо —
ты ощущаешь свое дыхание — совершенно ровное и спокойное —
вдох и выдох — вдох и выдох —
ты совершенно спокоен —
шар поднимается выше — все выше и выше —
луг под тобой становится все меньше —
он кажется нарисованным — разными красками —
люди машут руками — они как точки —
шар медленно и плавно летит дальше —
он парит над лесом —
ели — темная зелень —
лиственные деревья — густая и светлая зелень —
там внизу блестит вода — небольшая река или озеро —

деревня — как из книги сказок —
как будто собранная из игрушечного конструктора —
ты видишь животных на лугу —
белые точки — утки, гуси —
далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы —
ты двигаешься к ним —
ты подлетаешь к ним совсем близко —
ты проплываешь на своем шаре над ними —

маленький клочок снега лежит в темной расселине —
вершины гор так близко, что тебе кажется,
будто ты можешь дотронуться до них —
все дышит покоем —
ты совершенно спокоен —
только нежный шелест воздуха сопровождает тебя —
твое дыхание абсолютно спокойное и ровное —
ты совершенно спокоен и расслаблен —
ты паришь — ты очень легкий —
внутри тебя покой — великий покой —

наступает вечер — опускаются сумерки —
пора снова опускаться на землю —

ты находишь место, где ты хочешь приземлиться —
затем ты медленно и осторожно опускаешься вниз —
ты снова на земле — ты хорошо себя чувствуешь —

ты совершенно спокоен и расслаблен —

"Возвращение"

Теперь глубоко вдохни

Сожми руки в кулаки

Потянись всем телом и зевни

2. Упражнение "Массаж спины теннисными мячами"

Цель: разрядка, близость и доверие

Участники разбиваются на пары и массируют друг другу спины теннисными мячами. Тот, кому массируют спину, либо ложится на живот, либо садится верхом на стул, повернувшись лицом к партнеру. мячи нужно перемещать по спине медленно (лучше всего обеими руками) и при этом, по возможности, охватывать всю спину. Партнёры меняются через 5-15 минут. Все упражнение может сопровождаться спокойной музыкой.

3. Упражнение "Мышечное расслабление"

Лит. Легальные и нелегальные наркотики, Российско-германское пособие в 2 частях. Часть 2. — Санкт-Петербург, Изд-во "ИМАТОН". 1996. с. 36-38.

4. Дыхательные упражнения

Лит. Легальные и нелегальные наркотики. Российско-германское пособие в 2 частях. Часть 2. — Санкт-Петербург. Изд-во "ИМАТОН", 1996. с. 42-44, 48, 49

5. Упражнение "Спонтанное расслабление"

Лит. Легальные и нелегальные наркотики. Российско-германское пособие в 2 частях. Часть 2. — Санкт-Петербург. Изд-во "ИМАТОН", 1996. с. 50, 51

VI. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Старший дошкольный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в старшем дошкольном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником – примером. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения, возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье: уважение к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания. Только тогда профилактические мероприятия дадут результат. Задачей обучения родителей как целевой подгруппы является умение вести диалог со своими детьми о психоактивных веществах. Не менее важной задачей является также преодоление защитной позиции родителей – отрицания возможности приобщения своих детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Формирование устойчивого, осознанного отказа вовлечения в сферу употребления

ПАВ для детей возрастной группы 5 – 7 лет, их родителей и педагогов»

Цель:

- формировать навыки, знания и умения по антинаркотическому воспитанию у детей;
- создать условия для осмысления проблемы.

Задачи:

- дать адекватные знания по различным вопросам антинаркотического воспитания,
- проинформировать по различным вопросам, связанным с химической зависимостью,
- оказывать консультативную и коррекционную помощь.

№	Тема занятия	Цель занятия	Структура
1	«Главное чудо света»	Цель: Формирование представлений о собственном теле, понимание его красоты и совершенства, осознание важности заботливого отношения к своему организму	Чтение произведений о здоровье - Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таня и о ее режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота- залог здоровья», «Полезные и вредные привычки»; - К.И.Чуковского «Айболит». - А.Барто «Девочка чумазая». Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни. Мультсеансы: «Айболит»; «Смешарики» из серии Азбука здоровья: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»»; «Королева зубная щетка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус». Игра: «Как мы устроены». Назвать части тела. Игра: «Угадайка» Отгадывание загадок о различных частях тела и внутренних органах. Игра: «Дружная семейка» О взаимодействии всех органов человека. Игра: «Волшебные лепестки цветика, семицветика». Выбор главных качеств человека красота, здоровье, сила, ум, смелость и т.п.
2	«Как черные братья хотели мир завоевать»	Цель: Формирование представлений детей дошкольного возраста об одурманивающих веществах	Чтение рассказа «Черные братья» Игра-инсценировка по рассказу: «С кем не стоит встречаться» Конкурс «Осторожно-опасность!» Рисование плаката – предупреждения об опасности знакомства с одурманивающими веществами
3	«Великие помощники»	Цель: Формирование знаний об укреплении здоровья- закаливании.	Чтение рассказа «О закаливании» Беседа с детьми по теме: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться» Игра-демонстрация «Вода - для хвори беда». Обучение правилам закаливания Эксперимент «Солнышко здоровье дарит». Проращивание семян в разных условиях Игра «Что может чистый воздух». Умение оценить качество воздуха. Релаксация «Как победить плохое

			<p><i>настроение»</i> Загадки «Угадайка». О явлениях природы и их роли в сохранении укреплении здоровья</p>
4	«Главная одежда Человека»	<p><i>Цель:</i> Формирование знаний о коже человека»</p>	<p>Чтение рассказа «О главной одежде человека - коже» Беседа с детьми по темам: «Гигиена тела», «Гигиена полости рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств», «Режим дня» Игра-эксперимент «Чистюли и чистюльки». О чистоте. Чтение сказки К Чуковского «Мойдодыр» Игра-эксперимент «Главные враги кожи». Дать понятие о здоровой и больной коже.</p>
5	«Физкульт-Ура!»	<p><i>Цель:</i> формирование знаний о физической культуре и ее значении в развитии детского организма.</p>	<p>Чтение рассказа «Как не попасть в скрюченный город» К. Чуковского Проведение утренней гимнастики Эксперимент - обсуждение «Чем опасны Черные братья». Проращивание семян в разных условиях Игра «Веселая компания» Подвижные игры «У медведя во бору», «Гуси и лебеди» и др.</p>
6	«Полезно и вкусно»	<p><i>Цель:</i> Формирование знаний о рациональном питании</p>	<p>Чтение рассказа о здоровом питании Игра «Отгадайка». Загадки о продуктах питания. Обсуждение «Законы питания» Чтение о обсуждение стихотворений К.Чуковского «Барабек», «Обжора». Игра «Приглашение на обед». Рисование блюд которые дети хотели бы съесть на обед Игра - проблема «Сделай правильный выбор». Уточнить знания детей о пиве.</p>
7	«Таинственный незнакомец»	<p><i>Цель:</i> Профилактика травм и нарушений здоровья детей из-за неосторожного обращения с различными веществами, свойства которых ребенку неизвестны.</p>	<p>Чтение рассказа о веществах неизвестного происхождения. Обсуждение-игра. Чтение сказок Л.Кэрлла «Приключение Алисы в стране чудес», Ш.Перро «Спящая красавица» В. Гауфа «Маленький Мук». Угадать произведение и рассказать, чем оно закончилось. Конкурс рисунков по сказкам</p>
8	«Сказка о спящей»	<p><i>Цель:</i> Формирование</p>	<p>Чтение рассказа о встрече с незнакомыми людьми.</p>

	царевне и не только...»	знаний ребенка о возникновении угрозы его жизни и здоровью, избегать опасности	<i>Обсуждение «Будь осторожен» по мотивам сказки А.С. Пушкина «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях». Проблемная ситуация «Тревога». Разыгрывание сценок, в которых незнакомец советует попробовать то или иное вещество, продукт, угощает чем-либо</i>
9	«Давай дружить»	<i>Цель:</i> Формирование социальной адаптации ребенка.	<i>Чтение рассказа о дружбе. Обсуждение «С кем стоит и с кем не стоит дружить?»</i> Объяснение поговорок и пословиц о дружбе. Чтение С. Маршака «Урок вежливости», Г. Остера «Вредные советы». <i>Коммуникативная игра «Улыбка в подарок»</i> <i>Решение жизненных ситуаций</i> <i>Подвижная игра «Путанка»</i>
10	«Моя семья»	<i>Цель:</i> Формирование ценности семейных отношений, воспитание любви к семье.	<i>Чтение рассказа о семье. Г. Остера «Вредные советы». Обсуждение пословиц, поговорок «Почему так говорят»</i> <i>Тест «Хороший ли я сын(дочь)?»</i> <i>Решение ситуаций</i> <i>Обсуждение рассказа О.Уайльда «Мальчик-звезда»</i>
11	«Волшебная радуга»	<i>Цель:</i> Формирование общей социальной адаптации	<i>Игра «Мелодии вокруг нас», «На что похоже мое настроение»</i> <i>Решение ситуаций «Поделись улыбкою своей»</i> <i>Художественное творчество «Хорошее настроение в подарок»</i>
12	«Посеешь привычку- пожнешь характер»	<i>Цель:</i> Формирование полезных привычек.	<i>Чтение рассказа А. Сент-Экзюпери «Маленький принц». Обсуждение. Игра «Замени».</i> Найди противоположность. Беседа с детьми по теме: «О полезных и вредных привычках» <i>Обсуждение «Здоровые и нездоровые привычки»</i>
13	«Секрет черных Братьев»	<i>Цель:</i> Обсуждение вопросов, связанных с использованием алкоголя, курения, наркотиком	<i>Демонстрация - обсуждение «Как черные Братья разрушают организм»</i> <i>Игра «Осторожно - это враги»</i> <i>Объясни «Почему так говорят»</i> <i>Игра «Не хочу быть курилкой»</i>
14	«Мы сильнее черных Братьев»	<i>Цель:</i> Формирование отношений об опасности вредных	<i>Игра «Вредные советы Кукарямбы»</i> <i>Игра «Кем не сможет стать раб Черных Братьев»</i> Ребенок должен объяснить, почему поклонник дурмана не

		советов страны Нездоровья- Кукарямбы.	сможет достичь успеха в какой либо профессии. Обсуждение «Житель печальной планеты»
15	«Спасибо –нет»	Цель: Научить ребенка вовремя распознать возникшую опасность – и решительно отказаться.	Обсуждение «Чему не стоит учиться? Ролевая игра «Умей сказать – нет?» Обсуждение «Коварное маковое поле». По мотивам сказки А.Волкова «Волшебник Изумрудного города»
16	«Волшебный экзамен»	Цель: Закрепление полученных знаний о наркотическом соблазне у детей	Формирование правил безопасности Художественное творчество «Мы рисуем страну Здоровье»