

Методические рекомендации по профилактике алкоголизма и употребления психоактивных веществ в школах Чаплыгинского муниципального района.

Образовательная организация должна проводить профилактику алкоголизма и употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди обучающихся.

Какие технологии применяют.

Чтобы организовать профилактику алкоголизма и употребления ПАВ, проводите мероприятия с обучающимися как в рамках основных образовательных программ, например предмета ОБЖ, так и в форме внеурочной деятельности. Концепция, направленная письмом Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06, объединила мероприятия по профилактике в три группы и назвала их технологиями, которые делятся на:

- социальные;
- педагогические;
- психологические.

Когда разрабатываете программу профилактики алкоголизма и употребления ПАВ в школе, ознакомьтесь с программными документами, которые отражают государственную политику в этой области.

Это поможет соответствовать общегосударственным тенденциям и понять схему взаимодействия органов в системе профилактики. Государственную политику в этой сфере отражают:

- Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года, утвержденная указом Президента РФ от 9 июня 2010 г. № 690;
- Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения РФ на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2009 г. № 2128-р.

Каковы причины алкоголизма и употребления ПАВ среди подростков

Основными причинами являются повышенная внушаемость подростков и склонность к объединению в группы и подражанию. Это естественные черты переходного возраста, но в комплексе с субъективными причинами они повышают риск подверженности подростка алкоголизму и употреблению ПАВ.

Субъективные причины имеют психологическую природу. Они могут быть свойственны и внешне полностью благополучному подростку. Все они кроются в неудовлетворенности жизнью из-за разных обстоятельств, например:

- низкой аутосимпатии – восприятия самого себя как недостаточно привлекательного, популярного, интересного, заслуживающего уважения;
- личных трудностей во взаимодействии со сверстниками;
- недостатков социально-культурной сферы, в том числе наличия близких родственников с алкогольной, наркотической, игровой зависимостью;
- неорганизованного досуга, бедной на события, монотонной жизни, неумения правильно распорядиться свободным временем;
- неустойчивости быта;
- неудач в учебе;

- разочарования в людях.

Наркотики и алкоголь создают для подростков иллюзию внутренней безопасности, на время дают возможность испытать чувство психологического комфорта, благополучия. Они раскрепощают, добавляют иллюзорное ощущение «взрослости» и позволяют сделать в компании сверстников то, на что трезвым подросток не решится: это может быть просто способность высказаться или потанцевать. Поэтому несовершеннолетним прием таких веществ кажется выходом из трудностей.

ПАВ позволяют быстро и без психологических усилий изменить внутреннее состояние – с негативного на позитивное, с неприятия себя на самодовольство. В подростковом возрасте задачи самопринятия и приобретения авторитета у ровесников имеют лидирующее значение, поэтому эта особенность ПАВ в наибольшей мере способствует формированию психологической зависимости.

Повышенную опасность представляет приверженность молодых людей к клубному образу жизни, который создает социально-культурный контекст употребления различных ПАВ. Они вызывают психическую и физическую стимуляцию, которая необходима для многочасовых ночных танцевальных марафонов. Стимуляция подобного рода особенно актуальна на двух-трехсуточных рейвах «на свежем воздухе» (open air), проводимых вдали от населенных пунктов и правоохранительных органов. В таком случае необходимо ограничить до минимума рекламу клубного образа жизни и предложить подросткам альтернативные способы времяпрепровождения. Они должны соответствовать интересам возраста и давать возможность подростку выразить себя через внешность, творчество, соревнование, игру-испытание, квест и т. п.

Социальные технологии

Социальные технологии включают действия и мероприятия, которые создают условия для социальной адаптации обучающихся и формируют их ценностные ориентиры (концепция, направленная письмом Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06).

Чтобы определить направления профилактической работы, проведите социально-психологическое тестирование обучающихся. Образовательные организации обязаны его проводить, чтобы выявить на ранних стадиях незаконное потребление наркотических средств и психотропных веществ (п. 15.1 ч. 3 ст. 28 Закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, письмо Минобрнауки России от 6 апреля 2017 г. № ВК-1116/07, п. 1 ст. 53.4 Закона от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ).

Какие условия могут способствовать или препятствовать развитию наркомании

Международные исследования и научный опыт многих стран показывают, что можно выделить группы условий, которые будут способствовать или препятствовать развитию наркомании и алкоголизма, – факторы риска и факторы защиты. Их объединили в таблицу.

Виды факторов	Факторы	
	Риска	Защиты
Личностные	<p>генетическая предрасположенность, употребление наркотиков и алкоголя родителями, особенно матерью во время беременности;</p> <p>психологические проблемы в детстве – отклонения личностного и познавательного развития от нормы,</p>	<p>своевременная педагогическая, психологическая, медицинская помощь;</p> <p>опыт успеха в просоциальной деятельности – обучении, общении, творчестве, хобби,</p>

	<p>педагогическая запущенность, изоляция от сверстников, девиантное поведение;</p> <p>нарушения психического здоровья и эмоционального статуса и их «самолечение» алкоголем и наркотиками;</p> <p>склонность к риску, чувство тревоги, безнадежности, ранние первые пробы курения и употребления алкоголя</p>	<p>спорте;</p> <p>наличие доверительных принимающих отношений с социально благополучным взрослым;</p> <p>способность доверять;</p> <p>уверенность в себе;</p> <p>умение решать возникающие проблемы, проявлять инициативу, чувство индивидуальности;</p> <p>способность к приобретению опыта и его использованию</p>
Семейные	<p>дефицит эмоционального тепла со стороны родителей, пренебрежительное или жестокое обращение, отсутствие заботы;</p> <p>созависимые отношения в семье;</p> <p>крайности в воспитании – излишняя строгость или вседозволенность;</p> <p>значительные перемены в жизни (переезд, смена школы, развод родителей, потеря близких);</p> <p>неорганизованный досуг, бедная развивающая среда дома;</p> <p>физическое, психологическое, сексуальное насилие в семье</p>	<p>родительская любовь и поддержка в ребенке самостоятельности;</p> <p>дисциплина и наличие четких правил в семье;</p> <p>внимательные и чуткие родители без чрезмерных ожиданий от детей, отслеживающие их жизнедеятельность;</p> <p>правильный подход родителей к вопросам здоровья и норм поведения;</p> <p>– психологическая помощь подросткам, пережившим утрату или подвергнувшимся насилию</p>
Социальные	<p>неблагополучные районы – городская беднота, близость увеселительных заведений, социально неблагополучные микрорайоны;</p> <p>отсутствие досуговых и спортивных учреждений для молодежи;</p> <p>пропаганда алкоголя и ПАВ в произведениях массовой культуры, ориентированных на подростков, – музыка, кино, а также в социальных сетях;</p> <p>подверженность влиянию сверстников, употребляющих наркотики;</p>	<p>стабильная, понятная, здоровая атмосфера образовательного учреждения;</p> <p>общение с социально и психологически благополучными сверстниками;</p> <p>вовлечение подростков группы риска в волонтерскую помощь, благотворительные акции;</p> <p>своевременная реакция семьи, школы, полиции на первые случаи употребления</p>

	<p>малая информированность об опасности употребления новых наркотиков;</p> <p>поддержание определенного навязываемого имиджа – якобы «взрослого» досуга с алкоголем, наркотиками</p>	<p>ПАВ;</p> <p>наличие досуговых учреждений, доступных каждому подростку;</p> <p>организация насыщенной культурными событиями жизни – путешествия, расширение круга общения, разнообразие школьных мероприятий для подростков;</p> <p>духовное единство со сверстниками и родственниками;</p> <p>активный и здоровый досуг;</p> <p>участие в деятельности, связанной с оказанием помощи друг другу</p>
Гендерные	<p>Для мальчиков:</p> <p>развитие синдрома дефицита внимания;</p> <p>поведенческие нарушения – девиантное, саморазрушающее, делинквентное.</p> <p>Для девочек:</p> <p>негативное представление о себе, заниженная самооценка;</p> <p>обеспокоенность лишним весом;</p> <p>высокий уровень тревоги и депрессии</p>	<p>Для мальчиков:</p> <p>дисциплина и самодисциплина;</p> <p>занятия спортом;</p> <p>самореализация в музыкальном, театральном, литературном творчестве.</p> <p>Для девочек:</p> <p>поддержка родителей и сверстников;</p> <p>опыт принятия сверстниками;</p> <p>самореализация в хобби</p>
Школьные	<p>школьная дезадаптация;</p> <p>дидактоневроз (школьный невроз);</p> <p>невозможность учиться и участвовать в школьных мероприятиях;</p> <p>издевательства со стороны учеников и учителей, булинг;</p> <p>изоляция</p>	<p>опыт успеха в обучении;</p> <p>профессиональное корректное отношение педагогов;</p> <p>возможность стабильно учиться;</p> <p>позитивное отношение к процессу обучения, учителям, своим сверстникам;</p> <p>неприятие употребления наркотиков и алкоголя в учебном коллективе, ценность</p>

		ЗОЖ
Общественные	<p>внутренняя миграция, особенно из сельской местности в города или сопровождающаяся резкой сменой культурных норм с утратой своих «корней» и традиционных семейных ценностей, разрушение первичных связей;</p> <p>сложности адаптации, отчужденность;</p> <p>бедность;</p> <p>преступность</p>	<p>наличие психологической помощи детям-мигрантам, детям, сменившим местожительство;</p> <p>сплоченность классного коллектива;</p> <p>достаточное материальное обеспечение;</p> <p>профилактическая работа социальных педагогов, психологов, сотрудников КДН по предупреждению криминализации молодежи</p>

Чтобы организовать профилактику алкоголизма и употребления ПАВ, проводите мероприятия по нескольким направлениям:

- информационно-просветительскому;
- организационно-досуговому.

Информационно-просветительское направление. Проводите лекционные занятия, семинары, индивидуальные беседы с обучающимися и их родителями, распространяйте информацию о вреде алкоголя и ПАВ, в том числе:

- проводите разъяснительную работу о причинах, формах, вреде и последствиях употребления алкоголя и ПАВ;
- обсуждайте на родительских собраниях вопросы ответственности родителей за воспитание детей и необходимости превенции употребления алкоголя и ПАВ;
- распространяйте информацию антинаркотического, антиалкогольного и антитабачного характера, например, памятки о стадиях развития зависимости, ее самодиагностики, самопомощи, а также учреждениях и специалистах, которые оказывают профессиональную помощь. Разместите информацию на стендах в виде плакатов и инфографики, опубликуйте на сайте в Интернете.

Ведите антинаркотическую пропаганду и позитивную социальную рекламу, чтобы сформировать у обучающихся полезные для общества и перспективные для личности модели поведения. Позиционируйте свою организацию, например, как «школу без наркотиков», сделайте это своим брендом и стилем развития образовательной организации.

Какой должна быть антинаркотическая пропаганда и социальная реклама

Антинаркотическая пропаганда и социальная реклама должна формировать у молодежи:

- негативное отношение к наркотикам;
- осознание личной ответственности за свою жизнь и последствия тех или иных действий;
- понимание того, что взаимоотношение с собой и другими людьми можно строить гармонично и с радостью без химических средств;
- способность ценить, укреплять и сохранять свое здоровье.

Реклама также должна предупреждать об опасностях употребления алкоголя и ПАВ.

Главным в антиалкогольной и антинаркотической пропаганде и социальной рекламе должен быть принцип «не навреди». Она должна учитывать особенности аудитории, специфику общего уклада жизни в данной местности.

Стоит иметь в виду, что, «взваливая» на аудиторию только отрицательную, тяжелую для восприятия информацию, сложно добиться положительного восприятия статьи, лекции, беседы или рекламного ролика в целом. Поэтому общая тональность антиалкогольной и антинаркотической пропаганды должна быть четко позитивной, например: «Да – жизни, нет – наркотикам и алкоголю!».

Чем опасно либеральное отношение к наркотикам

Либеральное отношение к наркотикам и наркотическому образу жизни – первый признак высокого риска формирования зависимости. Такое отношение ведет к усвоению:

- антисоциальных ценностей;
- восприятия ПАВ как нормы досуга, расслабления, средства раскрепощения;
- специфического сленга;
- манеры поведения.

Подростки, склонные к зависимостям, начинают предпочитать фильмы и книги с описанием употребления наркотических средств и возводят это в определенный культ.

Когда подростки возвращаются в такой среде, они готовы к употреблению наркотиков еще до их фактического появления в пределах доступа. Даже «игровое» принятие наркотического образа жизни приводит к слому естественного психологического барьера перед наркотизацией.

Образовательная организация должна оказывать законное противодействие идее либерализации наркотиков и даже единичным попыткам распространения «пронаркотической» продукции. К ней могут относиться любые информационные носители, позитивно представляющие наркотизацию, одежда и мелкие вещи с наркосимволикой, литература с описанием эффекта от наркотиков и с наркотизирующимися героями, музыка, предполагающая прослушивание в состоянии химически-измененного сознания.

Проводите совместные мероприятия с органами управления образования, органами внутренних дел и комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав. Также взаимодействуйте с общественными организациями, например с Национальным антинаркотическим союзом.

Когда планируете мероприятие, учитывайте, что его содержание будет зависеть от целевой аудитории. Можно выделить группы среди несовершеннолетних, которые:

- никогда не пробовали ПАВ;
- склоны к употреблению, но не имеют признаков зависимости;
- наркозависимые, то есть уже больные наркоманией.

Совет: обратите особое внимание на обучающихся в «группах риска», которые включают подростков с повышенной предрасположенностью к наркотизации и алкоголизму. Для таких групп содержание мероприятий отличается от тех, которые организуют для обычных подростков.

К «группам риска» можно отнести подростков:

- с отягощенной наследственностью – были психические расстройства и зависимости от алкоголя и наркотиков у родственников;
- с выраженными отклонениями в характере, поведении, реагировании, которые могут быть врожденными или возникнуть в связи с хроническими дефектами воспитания или из-за патологии центральной нервной системы вследствие травм, нейроинфекций;

- педагогически запущенных из неблагополучных семей – распадающихся, неполных, с асоциальным или криминальным поведением родителей;
- перенесших субъективно тяжелую душевную травму;
- уже имеющих систематичный опыт зависимостей – курение, употребление пива или алкогольных коктейлей;
- воспитанников детских домов.

Организационно-досуговое направление. Организуйте досуговую деятельность детей, чтобы занять их свободное время с пользой для них и общества. Например, организовывайте кружки по интересам, спортивные и культурные мероприятия, иницируйте создание общественных движений среди обучающихся. Такие мероприятия позволят сориентировать не столько на личные достижения подростка, сколько на вовлеченность всех в определенную позитивную структурированную среду, которая будет безопасна как физически, так и психологически.

Проводите тематические вечера, на которых подростки смогут обсудить с психологом, педагогами или приглашенными специалистами вопросы ЗОЖ, зависимостей, способов преодоления тяжелых переживаний.

Предложите подросткам проектную деятельность на тему «Мой ЗОЖ», «Жить здоровым», «Зависимость – для слабых». Важно, чтобы формы такой работы носили диалогический характер, давали подросткам возможность высказаться. Например, предложите старшеклассникам проводить мероприятия для средней школы.

Чтобы повысить заинтересованность обучающихся в мероприятиях и эффективность результатов профилактики, привлекайте несовершеннолетних в качестве волонтеров к организации и проведению мероприятий. Департамент молодежной политики и общественных связей Минспорттуризма России разработал методические рекомендации по организации волонтерских отрядов по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространению наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде (письмо от 7 сентября 2010 г. № 1274/05).

Совет: сформируйте молодежный волонтерский отряд по пропаганде здорового образа жизни. Туда могут входить не только свои обучающиеся, но и дети из других школ.

Методические рекомендации Минспорттуризма России приводят три формы волонтерских отрядов:

- «Команда» – группа от 3 до 30 человек активистов, которая имеет своего руководителя, место сбора, план работы;
- «Агентство» – независимые друг от друга отдельные люди, объединенные общей идеей и привлекаемые по мере необходимости. Как правило, «агентство» имеет ядро в виде инициативной группы, которая время от времени организует мероприятия;
- «Система» – объединение «команд», «агентств», которые подчиняются общим правилам и идеологии. Такая форма организации имеет финансовую поддержку, офис, документацию, а порой и официальную регистрацию.

Поручайте волонтерам в профилактической работе:

- проводить занятия или тренинги;
- организовывать массовые акции, выставки, соревнования, игры;
- распространять информацию – раздавать листовки, расклеивать плакаты, вести сообщества в социальных сетях;
- готовить других волонтеров-новичков;
- организовывать творческую деятельность – разрабатывать станционные игры, плакаты, брошюры, видеоролики;

- собирать и обрабатывать информацию – проводить анкетирование, тестирование, опросы.

Педагогические технологии

В образовательной организации то, что подразумевает Минобрнауки России под педагогическими технологиями, тесно переплетается с социальными технологиями (концепция, направленная письмом Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06). Потому что всю среду, в которой развиваются обучающиеся в образовательной организации, создают педагоги. В частности, они проводят большинство профилактических занятий, семинаров, лекций, бесед и иных мероприятий. Педагоги проводят профилактику как в рамках реализации основной образовательной программы, так и в условиях дополнительного образования. В данном случае важным является то, насколько компетентны и подготовлены педагогические кадры, которые проводят профилактику с подростками.

Педагоги должны обладать научными знаниями о вредных последствиях потребления алкоголя и ПАВ. В этих целях субъекты РФ принимают нормативные акты, которые предусматривают систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогов, психологов, социальных педагогов и иных специалистов для работы в сфере профилактики алкоголизма и употребления ПАВ.

Педагоги могут участвовать в допросах несовершеннолетних потерпевших, свидетелей, подозреваемых и обвиняемых (ст. 191 и 425 УПК РФ), а также в опросах несовершеннолетних потерпевших и свидетелей в связи с административными правонарушениями (ст. 25.2 и 25.6 КоАП РФ). В таком случае педагогов приглашают по инициативе органов, которые возбудили уголовное или административное дело (п. 1.7 раздела III письма Минобрнауки РФ, МВД РФ, ФСКН РФ от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06).

Психологические технологии

Психологические технологии профилактики нужны, чтобы скорректировать особенности у обучающихся, которые затрудняют их социальную адаптацию и повышают риск вовлечения в систематическое употребление алкоголя и ПАВ (концепция, направленная письмом Минобрнауки РФ от 5 сентября 2011 г. № МД-1197/06).

Используйте психологические методы профилактики, чтобы:

- повысить уровень эмоционального благополучия подростков;
- развить умение обучающихся противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- сформировать отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю и последствиям их употребления;
- повысить ценность здоровья и уважение к нему;
- переключить интересы обучающихся и закрепить их на позитивных вещах – здоровом образе жизни, спорте, активном здоровом отдыхе, саморазвитии и самореализации.

Поручите школьному психологу проводить диагностическую и профилактическую групповую работу, анонимное анкетирование обучающихся средней и старшей школы об опыте употребления ПАВ и алкоголя и отношении к нему. Также педагог может проводить, если необходимо, индивидуальное консультирование детей, родителей, членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса. Консультирование может быть направлено:

- на выявление факторов риска формирования зависимости от алкоголя и ПАВ и их снижение или преодоление;
 - развитие ценностно-мотивационной сферы обучающихся, раскрытие и поддержку просоциальных интересов;
 - коррекционно-реабилитационную работу с обучающимися с выявленными проблемами зависимости;
 - использование ресурсов взаимопомощи и взаимной поддержки обучающихся и их родителей через групповой профилактический или психокоррекционный тренинг.
- Подростки нуждаются в постоянной психологической поддержке, уважении, принятии всерьез и одобрении. Особое внимание уделяйте группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ, а также детям и подросткам, которые испытывают трудности социальной адаптации.

Совет: чтобы выявить подростков, которые склонны к употреблению алкоголя и ПАВ или уже начали их употреблять, нужно учитывать их психологические особенности. Такие подростки имеют:

- терпимое или позитивное отношение к алкоголю и наркотикам;
- склонность к саморазрушающему поведению – самоповреждению, суицидальным попыткам, рискованному поведению, изнурительному режиму;
- приятельские и дружеские отношения с асоциальными сверстниками;
- другие зависимости – игровую, от социальных сетей, пищевую;
- низкую стрессоустойчивость в сочетании с неверием в собственную способность совладать с ситуацией;
- внутреннюю напряженность, тревожность;
- неуверенность в себе, низкую самооценку и трудность в общении, зависимость от мнения окружающих;
- склонность к завоеванию популярности у сверстников любой ценой – провокационными выходками, демонстративными поступками, некритичным подражанием лидерам класса, ложью, нелепым внешним обликом;
- импульсивность со стремлением немедленно получить удовольствие;
- психическую незрелость;
- нарушения интеллекта;
- недостаточное усвоение общественных норм поведения, непредусмотрительность.

Если образовательная организация выявит обучающихся, которые потребляют ПАВ или совершают правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотиков, то она должна провести с такими подростками индивидуальную профилактическую работу (п. 1.1 раздела III письма Минобрнауки РФ, МВД РФ, ФСКН РФ от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06). К такой работе привлечите психологов, медицинских работников, а также органы внутренних дел и комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Индивидуальная профилактическая работа нужна, чтобы:

- предупредить совершение такими подростками преступлений, правонарушений, антиобщественных действий;
- оказать им психолого-педагогическую, социальную помощь и реабилитацию.

Чтобы организовать индивидуальную профилактическую работу, воспользуйтесь методическими рекомендациями, направленными письмом Минобрнауки России от 28 апреля 2016 г. № АК-923/07.

Внимание: незамедлительно проинформируйте органы внутренних дел, если выявили:
1) родителей обучающихся или иных лиц, которые вовлекают обучающихся в совершение правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков;

2) правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотиков, которые совершили обучающиеся либо иные лица на территориях образовательной организации. Такие указания дает пункт 1.2 раздела III письма Минобрнауки РФ, МВД РФ, ФСКН РФ от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06.

Как проводить профилактику употребления курительных смесей

Курительные смеси относят к ПАВ, поэтому методы и направления профилактики употребления таких веществ совпадают.

Включите в профилактику употребления курительных смесей обучающимся в том числе:

1) воспитательную работу – повышайте культурный уровень обучающихся, в рамках образовательной программы расскажите о физиологических и социальных последствиях употребления курительных смесей;

2) оздоровительное воспитание – ведите пропаганду здорового образа жизни, для этого проводите:

- физкультминутки на каждом уроке;
- ежедневную утреннюю гимнастику;
- динамические паузы – их могут проводить старшеклассники или педагоги;
- встречи с медработниками;
- просветительские беседы, лекции, акции;
- «дни здоровья»;
- дискуссии, диспуты, круглые столы;
- конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, агитбуклетов;
- конкурсы агитбригад «Мы за здоровый образ жизни!»;
- спортивные состязания, конкурсы, спартакиады, турслеты и т. д.

Внимание: если школьник находится под воздействием курительных смесей, то изолируйте несовершеннолетнего от окружающих и вызовите медицинского работника образовательной организации или бригаду скорой помощи.

Вызовите сотрудников правоохранительных органов, если школьник под действием ПАВ совершает действия, которые опасны для жизни и здоровья его собственного и окружающих.

Поставьте в известность о случившемся родителей несовершеннолетнего и порекомендуйте им обратиться к подростковому врачу-наркологу.