Приложение

Положение
по проведению областной Недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!» далее Неделя.

1.2. Областная Неделя приурочена к 1 марта — Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом.

1.3. Областная неделя по профилактике употребления психоактивных веществ разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
2. ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
4. «Национальная доктрина образования» Правительства РФ № 30384 от 04 октября 2000 г.;
5. ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
6. Концепция государственной политики профилактики наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации от 12 сентября 2007 г.
7. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России № МД-1197/06 от 5 сентября 2011 г.).

2. Цели и задачи Недели

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

Задачи:

— выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления психоактивных веществ;

— сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;

— расширить представление подростков о замещении употребления психоактивных веществ просоциальными видами деятельности (социально активная и трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры и др.);

— развивать у обучающихся навыки самостоятельного и ответственного выбора.

3. Сроки проведения Недели

3.1. Сроки реализации Недели «Независимое детство!» с 01 по 07 марта 2020 года.

4. Участники Недели

4.1. В Неделе принимают участие обучающиеся средних и старших классов образовательных организаций, студенты, воспитанники, дети группы риска, педагогический коллектив и родители.

5. Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели:

— Неделя предполагает целостность и законченность, имеет основную идею и девиз;

— каждый день Недели отмечен различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары).

5.2. **Примерная программа** проведения Недели по профилактике употребления психоактивных веществ (для разработки содержания каждого мероприятия недели можно использовать методический ресурс «Дополнительные материалы в помощь специалистам образовательных организаций»):[1]

1 день

1. Открытие Недели: приветствие организаторов Недели на линейках. Знакомство с условиями Недели. Информационный плакат при входе в образовательную организацию. Анкетирование учащихся (Анкета «А»).

2. Классный час «В моей жизни много разного: и трудного, и классного».

3.Педагогический совет (производственное совещание, МО классных руководителей, круглый стол и т.д.) по теме: «Профилактика употребления ПАВ подростками (токсикомания)».

2 день

1.Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья»

2.Коммуникативные занятия по классам из цикла «Учимся общаться и взаимодействовать».

3 день

1.Полилог с демонстрацией видеофильма «Секреты манипуляции: наркотики» (12+).

2.Коммуникативные занятия «Учимся общаться и взаимодействовать без стимулирующих средств» (1 часть).

4 день

1.Коммуникативные занятия «Учимся общаться и взаимодействовать без стимулирующих средств» (2 часть).

2.Родительское собрание «Профилактика токсикомании в подростковой среде»

---

[1]Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

3. Подведение итогов Недели профилактики употребления психоактивных веществ, анкетирование участников (Анкета «Б»).

4.Награждение самых активных участников мероприятия .

6. Итоги проведения Недели

Итоги Недели профилактики употребления психоактивных веществ рекомендуется **разместить на сайте образовательной организации и заполнить предлагаемую форму отчетной документации до 15 марта 2020 года**.

Дополнительные материалы
в помощь специалистам образовательных организаций

Анкета «А»

Анкета для обучающихся
(1 этап, день 1)
(Неделя профилактики употребления психоактивных веществ)

Название образовательной организации _____
класс_____ пол (муж/жен)

1. Ты понимаешь значимость проведения Недели «Независимое детство»?
А) Да мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель Недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать.
В) Мне не совсем понятна цель Недели, и то, зачем мне в ней участвовать.

2. Как ты понимаешь, что такое здоровый и независимый образ жизни, чем он полезен для человека? *(Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)*
_____
_____
_____

3. Поставь знак «+» рядом с утверждением, которое ты считаешь верным и знак «-» рядом с утверждениями, которые, по твоему мнению, не верны.

Здоровый и независимый образ жизни положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.

Быть активным и позитивным поможет спорт.

Мои друзья ведут здоровый образ жизни и все занимаются спортом.

Качественное и эффективное общение в группе (в классе) позволяет более результативно учиться.

Умение ставить цели и добиваться их развивает устойчивую личность с сильным характером.

Спасибо за участие!

Анкета «Б»

Анкета для обучающихся

(2 этап, день 4)

(Неделя по профилактике употребления психоактивных веществ)

Название образовательной организации _____

класс_____ пол (муж/жен)

1. Как ты думаешь, такие мероприятия, как Неделя «Независимое детство», нужно проводить в школах, насколько они актуальны?

А) Очень нужно.
Б) Можно проводить.
В) Иногда можно и провести.
Г) Нет, не обязательно.

2. Насколько тебе было интересно участвовать в мероприятиях Недели:

А) Очень интересно.
Б) Интересно.
В) Немного интересно.
Г) Не интересно

3. Участие в мероприятиях Недели помогло тебе в решении проблем, принесло тебе пользу?

А) Да, конечно.
Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить.
В) Не уверен (а), чем-то, наверное, помогло.
Г) Не думаю.

4. Что более всего тебе запомнилось в этой Неделе, какие мероприятия?

_____
_____
_____

5. Какие мероприятия ты бы порекомендовал для школьников 5-7 классов

А)_____
Б)_____
В) _____

Спасибо за участие!

Классный час
«В моей жизни много разного: и трудного и классного»
для обучающихся 7-11 классов

Цель: знакомство обучающихся способам преодоления негативных убеждений и формирование позитивного мировосприятия.

Задачи:

— обсудить причины и последствия убежденности в своих недостатках;

— выработать в группе способы преодоления негативных убеждений;

— побудить учеников в случае возникновения трудностей обращаться к Телефону доверия.

—

Ход занятия

Содержание	Рекомендации для педагога
1. Введение в тему. **История «Сила самоубеждения»** С известным психологом Альфредом Адлером в школьные годы произошел случай, который наглядно доказывает, насколько сильное влияние на поведение и способности человека может оказать твердая убежденность в чем-либо. У мальчика с самого начала не ладилось с математикой, и учитель пришел к убеждению, что у него совсем нет способностей к математике. Учитель поделился своим мнением с родителями маленького Альфреда и предупредил, чтобы они не ожидали от сына больших достижений. Убежденность преподавателя передалась и родителям. Адлер знал о такой оценке своих способностей, его отметки по математике были плохими. Однажды на занятиях в школе ему внезапно показалось, что он точно знает, как решить задачу, изложенную учителем на доске, которую не смог одолеть ни один ученик в классе. И он сказал об этом учителю; вместе со всем классом тот громко рассмеялся. Однако возмущенный Альфред подошел к доске и, к всеобщему изумлению, правильно решил задачу. В процессе решения он вдруг почувствовал, что понимает математику. В результате обретенной уверенности Адлер стал преуспевать в учебе.	*Перед презентацией истории спросите учеников, что они знают о силе и возможностях самоубеждения ?*
2. Групповое обсуждение «Что случилось с Адлером?» • Что случилось с учеником Адлером? Он действительно потерял способности к математике? *(Возможные ответы: нет, он перестал их замечать, так как поверил, что их нет)* • Что именно привело его к тому, что он поверил в то, что не обладает способностями к математике? (*Возможные ответы: поверил взрослым; не захотел заниматься тем, что у него не получается; стал избегать неудачи и критики взрослых; перестал верить в свои*	*Цель дискуссии для учителя: дать возможность ученикам самостоятельно прийти к выводу о том, что способности и таланты человека существуют в нем, независимо от того верит он в них или нет; а раскрываются именно благодаря вере в себя.*

способности к математике; стал считать себя не очень хорошим учеником) • Благодаря чему Адлер все-таки неожиданно смог решить трудную задачу? Что ему помогло в этом? *(Возможные ответы: случайно; у него все-таки были хорошие способности к математике; он почувствовал себя таким же, как все – никто не мог решить, и все объединились в раздумьях; разозлился на то, что над ним смеются, помогло самолюбие)* Действительно, Адлер как будто бы ненадолго забыл, что у него нет способностей. Ему показалось, что он знает решение и увлекся. К тому же разозлился и непременно захотел доказать, что одноклассники и учитель математики ошибаются, смеясь над ним. Получается, что он долгое время как будто находился в «черных очках», и смотрел на себя и свои способности через них. Черные очки заставляли смотреть его на себя как на неспособного, неодаренного, или даже как на плохого ученика и не давали стремиться к достижениям и радоваться своим успехам. Удачно сложившиеся обстоятельства и решимость «снять черные очки неуверенности» - попробовать решить задачу, принесли Адлеру победу. • Бывало ли с вами такое, что вы напрасно переставали считать себя в чем-либо способными, словно надевали черные очки? • Что в это момент действительно происходило со способностями? • Как вы справились с такой ситуацией? • Может ли случиться так, что наши способности пропадут или исчезнут, если мы о них не узнаем? • Как вы понимаете выражение: «Нереализованные способности мешают нам жить»	*Поощрите ребят рассказать о похожем случае и выслушайте в классе 1-2 истории). Спросите, что именно помогло рассказчикам преодолеть негативную убежденность.*
3.1. Задание для средних классов: «Что может помочь переубедить себя или друга и снять «черные очки»? Разделить класс на 2 группы: группу девочек и группу мальчиков. *Дать задание группе девочек:* Выработать и записать на доске список помогающих действий: *«Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» девочкам?»* *Дать задание группе мальчиков:* Выработать и записать на доске список помогающих действий: *«Что может помочь переубедить себя и снять «черные очки» мальчикам?»* После выполнения задания попросить выбрать по одному человеку от группы, чтобы прочитать и прокомментировать перечень действий, ответить на вопросы другой группы и учителя. *Вопросы для обсуждения:* • Сопоставьте оба перечня, найдите общее и различное.	*Учителю в процессе подготовки к «словесной дуэли» можно помочь группе, которая нашла меньше аргументов. Спросите, как считают ребята, мог ли этот опыт Адлера повлиять на то, что он стал известным психологом?* *А что они думают по поводу выражения, что каждый следующий день сокращает количество наших возможностей, так как часть из них человек упускает?*

• Подумайте, от какого негативного убеждения о себе вам бы хотелось отказаться? Что вы можете сделать для этого прямо сегодня? **3.2. Задание для старших классов: «Повезло или нет Адлеру в том, что он долгое время находился в черных очках»?»** Разбить класс на 2 группы (можно на тех, кто считает, что повезло и на тех, кто считает, что не повезло) и дать задания группам. • Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»? • Выработать перечень аргументов, убеждающих в том, что Адлеру не повезло попасть в ситуацию, когда он на долгое время надел «черные очки»? Выбрать по одному человеку от группы и провести «словесную дуэль» на тему задания.	
4.1. Упражнение для средних классов «Облака настроения» Задание для учеников: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги 4 серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов « Мне трудно…». Например, «Мне трудно постоянно сидеть с младшей сестрой» или «Мне трудно выходить и отвечать у доски». Правая половина листа бумаги должна пока оставаться свободной. (На выполнение отведите 5-7 минут) Рядом, на правой половине листа нарисуйте 4 светлых цветных облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую, например: «Я справлюсь с этим…» или «Мне поможет с этим справиться…». *Вопросы для обсуждения:* • *Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось, и поделиться с другими ребятами. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.* • *Почему некоторым людям редко приходят в голову хорошие мысли о себе?* • *Что можно сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?* • *Предложите подобрать позитивную пару к облачку: «Я стесняюсь позвонить на телефон доверия»* **4.2. Упражнение «Банк умений и возможностей нашего класса»** Попросите ребят мысленно или на листке бумаги ответить на 2 вопроса: • Что я умею хорошо делать? • Что интересного я могу придумать? Предложите ребятам создать «Банк умений и возможностей нашего класса». Для этого зафиксируйте на доске или листе ватмана ответы ребят, даже если они повторяются.	*Обсудите с учениками, как можно тренировать в себе качества, которые помогают преодолеть предубеждения и настроить себя позитивно. Используйте их ответы для перехода к следующему упражнению.* *Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.*

Попросите учеников прокомментировать общий список, спросите какие чувства они испытывают, глядя на него. Могут ли считать этот банк их общим классным ресурсом? **4.3.Задание для старших классов «Картирование поддержки».** Задание: «Нарисуйте цветную «Индивидуальную карту поддержки», где образно или схематически изобразите себя и возможные ресурсы поддержки в трудных ситуациях. Расположите их ближе или дальше к себе по мере доступности, эффективности и подпишите. Спросите ребят, что они могут назвать ресурсами. (Ресурсами могут быть люди, любимые места для прогулок, любимые занятия, музыка, книги, фильмы, любимое общее семейное дело, досуговые центры и те кружки, где есть занятия по интересам. Не забывайте, что ресурсом может быть ваша важная цель; то, как вы когда-то справились с трудной ситуацией; то, как вы стойко перенесли болезнь или травму; то, что ценят в вас другие люди и чем вы сами гордитесь; воспоминания о своих достижениях в прошлом, о самых приятно проведенных каникулах; самое лучшее в вашей семье; самое лучшее в вашем классе.) Затем предложите ученикам обсудить карты поддержки поочередно в малых группах по 3-5 человек, сформированных по желанию. Задания для обсуждения в малых группах (давать по мере выполнения каждого в отдельности): • Выслушать, не перебивая каждого человека в малой группе о его истории создания карты ресурсов, поблагодарить за рассказ. • По возможности найти дополнительные ресурсы для себя или собеседников. • Если бы вам предложили внести в карту поддержки Телефон доверия для детей и подростков, где бы вы его расположили?	*Обсудите в общей группе, была ли для учеников полезна эта работа и чем именно.*
5. Информационный блок. **«Телефон Доверия как ресурс поддержки»** Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на Телефоне доверия. Эта помощь в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10-11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации. Ведь не в каждой ситуации хватает своего опыта, а решение нужно бывает принять быстро. На телефонах доверия работают специально обученные специалисты - психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.	*Спросить у учеников, что они знают о Телефоне доверия?* *Расскажите о Телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.* *Рассказывая о Телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.*

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги. Телефон доверия **открыт для каждого человека**. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия **любой беспокоящей его проблемой.** Помощь на Телефоне Доверия всегда **анонимна**. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения. Обращаясь на Телефон Доверия, человек может **получить** интересующую его **информацию**. Каждый Телефон Доверия работает в своем определенном режиме - **круглосуточно или по расписанию**	
6. Информация о местном и региональном Телефоне Доверия **ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО!**	*Разместите информацию о местном и региональном Телефоне Доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для ребят*

Педагогический совет
«Профилактика употребления ПАВ подростками (токсикомания)»

Участники педсовета: администрация и педагогический коллектив образовательной организации.

Ресурсное обеспечение: компьютер, проектор для демонстрации презентации, маркеры, таблицы, листы А1, А4.

Форма проведения: педагогический совет на основе доклада, с использованием интерактивных методов (мозговой штурм, дискуссия, проектирование педагогических стратегий)

Цель педсовета*:* совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников в области профилактики ПАВ.

Задачи:

- актуализировать проблему употребления ПАВ подростками и формирования зависимого поведения;
- рассмотреть факторы риска, формы и способы выявления случаев употребления ПАВ (токсических веществ);
- проанализировать эффективность форм и методов профилактики употребления ПАВ.

План проведения педагогического совета

Информационно-теоретическая часть

1.Вступительное слово директора образовательной организации.

2.Доклад заместителя директора по ВР «Токсикомания. Употребление бытовых газов в качестве психоактивных веществ в подростковой среде».

Токсикомания (от греч. toxikon – «яд» и mania – «сумасшествие, безумие») - заболевание, возникающее в результате регулярного употребления психоактивных веществ (химических и растительных веществ, лекарственных препаратов и т. д.).

Токсикомания характеризуется психологической и физической зависимостью, изменением психики человека и различными психическими расстройствами, которые могут привести к полной деградации личности.

Проблема злоупотребления алкоголем и наркотиками среди подростков и молодежи освещается достаточно широко - как в прессе, так и в специальной литературе. Гораздо меньше публикаций посвящено токсикомании. Сразу следует сделать важную оговорку, касающуюся терминологии: в бытовой речи мы называем токсикоманами тех, кто путем вдыхания некоторых веществ пытается вызвать у себя состояние измененного сознания. В медицине же токсикоманией называют еще и пристрастие к психотропным лекарственным препаратам (чаще всего снотворным и успокоительным).

Сегодня речь пойдет о злоупотреблении токсическими веществами. Для их обозначения применяется множество терминов: ингалянты, летучие органические соединения, летучие ароматические вещества, средства бытовой химии. Наиболее часто встречающееся название - летучие растворители.

Они представляют собой обширную группу летучих органических жидкостей, а также газов, которые могут вдыхаться с целью получения состояния эйфории. К летучим веществам наркотического действия (ЛВНД), иначе – «ингалянтам», относятся бензин и разнообразные растворители препаратов бытовой химии, например красок. Иногда в качестве ингалянта применяют бытовой горючий газ.

Двое школьников в Улан-Удэ отравились газом из зажигалки, в Новороссийске 11-летняя девочка отравилась газом от зажигалок… Ростовский подросток до смерти надышался газом из зажигалки… На Алтае ребенок умер от отравления газом… В Брянске школьники отравились газом, один погиб… Подобные оперативные сводки продолжают публиковаться российской прессой. Возраст погибших от юга России до Крайнего Севера – от 8-ми лет.

«Сниффинг» - так называется процесс вдыхания газа из баллончиков для заправки зажигалок. В зажигалках – сжиженный, очищенный от примесей бутан, углеводород из ряда «метан-пропан-бутан»… Смерть наступает от того же, от чего и при отравлении бытовым газом. По сути – острая кислородная недостаточность, гипоксия. «Темная жидкая кровь, обедненная кислородом; мелкие кровоизлияния под плеврой легких; очаги острой эмфиземы в легких…», - пишут патологоанатомы.

Дети, желающие «только попробовать», вовсе не собираются умирать. Но умирают.

При вдыхании газа, чтобы усилить эффект, токсикоманы надевают на голову полиэтиленовый пакет и заполняют его газом. Такой способ смертельно

опасен. Ядовитые газы: изобутан, бутан, пропан могут вызвать сердечную аритмию, расстройство функций мозга и легких, кровотечение, отмирание тканей пищевода и желудочно-кишечного тракта.

ЛВНД не включены в Перечень наркотиков, но их опасность от этого не уменьшается. Механизм действия ЛВНД похож на механизм действия алкоголя и веществ, применяемых для наркоза в хирургии. Обычно подростки под действием ЛВНД ведут себя крайне вызывающе: шумят, громко кричат, смеются, в этом случае принятая доза была небольшой. Запах алкоголя при этом отсутствует, зато от волос или одежды можно почувствовать запах растворителя, ацетона, бензина. После опьянения можно заметить "провалы" в памяти.

Родным трудно заметить нарушения, а изменения происходят постепенно, а не в виде скачка: при употреблении ЛВНД становится заметным отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. У потребляющих ЛВНД кожа землистого оттенка, переносица и веки несколько отечны, волосы и ногти сухие и ломкие. Самое страшное, что может случиться при употреблении ЛВНД, - так называемая "смерть в мешке". Высокая концентрация летучих веществ может вызвать мгновенную (рефлекторную, так как она происходит из-за перевозбуждения нервных центров) остановку сердца и дыхания. Бывает и по-другому: малолетние экспериментаторы, начав вдыхать пары токсина, быстро пьянеют, теряют сознание и уже не могут снять с головы мешок или сбросить с лица тряпку с бензином. Тяжесть опьянения быстро нарастает, и скоро дыхание и сердечная деятельность останавливаются. Поражение клеток внутренних органов и возникающее из-за этого воспаление приводят к разнообразным осложнениям.

Опознать по внешним признакам, что человек нюхает газ – не в момент опьянения – очень сложно. Дело в том, что после употребления смеси газов, не остается запаха, и их действие проходит быстро. Однако у таких людей могут наблюдаться проблемы с концентрацией внимания, плохой сон, перепады настроения. Подростки чаще всего токсикоманят после школы, прячась в укромные места, или делают это дома, пока родители на работе. К сожалению, даже врачи не в силах установить, что ребенок – токсикоман.

Признаки отравления газами: головная боль, головокружения, состояние опьянения, слабость, тошнота, рвота, остановка дыхания.

Первая помощь

Обеспечить доступ свежего воздуха; при потере сознания необходимо пострадавшего эвакуировать на свежий воздух, уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги, дать понюхать нашатырный спирт; если пострадавший пришел в себя, не давать ему уснуть, напоить сладким крепким чаем.

История и современность

Первые случаи злоупотребления ингалянтами были описаны в конце XIX века. Это было вдыхание паров эфира медицинскими работниками.

В середине XX века в США, а затем и в Европе стали появляться сообщения о подростках, вдыхающих различные летучие вещества (пары бензина, некоторые виды клея, растворители и даже сапожный крем). В нашей стране история употребления ингалянтов молодыми людьми началась в 60-70-х гг. прошлого века. Например, в 1975 году разразилась настоящая эпидемия в Прибалтике (подростки «нюхали» пятновыводители); спустя 10 лет - массовое употребление летучих растворителей было отмечено в Нижнем Поволжье, Астрахани и некоторых районах Москвы.

Потребители ингалянтов

Чаще всего злоупотребление ингалянтами бывает массовым. Группа обычно формируется по месту жительства или учебы и может включать от 2-3 человек до почти целого класса.

Средства промышленной и бытовой химии часто являются первыми веществами, которые подростки используют для изменения сознания.

У подростков старше 16 лет злоупотребление летучими растворителями практически не встречается, однако многие из них от клея и бензина переходят к алкоголю или другим психоактивным веществам.

В чем же привлекательность летучих веществ?

Подростки начинают вдыхать летучие вещества потому что:

1. Это быстро вызывает состояние опьянения, приятные ощущения.

2. Это доступнее и обходится дешевле, чем алкоголь.

3.Короткая продолжительность действия и быстрое исчезновение признаков употребления ингалянтов позволяют достаточно долгое время скрывать факт их применения.

Действие токсических средств

Как уже было сказано, большинство летучих растворителей употребляется путем вдыхания. Эффект наступает постепенно; можно выделить несколько фаз, характеризующих действие ингалянта.

1-я фаза. После 2-3 вдохов появляются головокружение, чувство тяжести и боли в голове, резь в глазах, слезотечение, тошнота и слабость. Часто именно в этот момент подростки прерывают ингаляцию из-за множества неприятных ощущений.

2-я фаза. Если молодой человек продолжает вдыхать вещество, то на 4-5-м вдохе наступает фаза эйфорического опьянения. Неприятные ощущения исчезают, появляется приподнятое настроение.

3-я фаза. Еще через несколько вдохов изменяется состояние сознания - вплоть до «оглушения». Окружающее воспринимается расплывчато, происходит дезориентация во времени и пространстве. На этом этапе ребята, как правило, молчаливы и неподвижны.

4-я фаза называется «психотической». Подросток может видеть красочные галлюцинации, которые бывают как забавными, так и угрожающими. Поведение галлюцинирующего бывает неадекватным, так как видения принимаются им за реальность, и он способен совершить опасное действие - например, получить травму, убегая от «преследователей».

Длительность 4-й фазы - примерно 20-25 минут, а все опьянение длится около часа.

После прекращения вдыхания вещества опьянение «затухает», видения прекращаются. Постепенно восстанавливается ориентировка во времени и пространстве, исчезает состояние эйфории и легкости, одновременно появляются головная боль, головокружение, вялость, слабость, тошнота, возможна рвота. Остаточные явления интоксикации - жажда, химический привкус во рту, боли в животе, снижение настроения, затрудненное мочеиспускание, тошнота, слабость и сонливость. Они могут сохраняться от нескольких часов до нескольких суток, в зависимости от дозы и токсичности употребляемого вещества.

Передозировка

Летучие растворители раздражают ротовую полость и носоглотку, а также гортань, трахею и легочную ткань, поэтому при отравлении наблюдаются затрудненное шумное дыхание, хрипы, покашливания. Возможно даже возникновение острой пневмонии из-за химического повреждения легочной ткани.

Со стороны желудочно-кишечного тракта появляются тошнота, рвота, боли в животе, обильное слюноотделение. Возможно развитие токсической нефропатии (поражение почек) и токсического гепатита (поражение печени).

При острой интоксикации (передозировке) могут наблюдаться острые нарушения деятельности практически всех систем организма. Патологии функций центральной нервной системы проявляются в нарастающем угнетении сознания - вплоть до комы, на фоне которой могут развиться судороги.

При превышении порога индивидуальной переносимости при применении летучих органических соединений становится возможна внезапная смерть, наступающая в результате остановки сердца и дыхания.

Вообще ЛВНД повреждают все органы и ткани организма, просто перечисленными болезнями страдают более всего. По токсичности, вредности для организма с ЛВНД не может сравниться ни один наркотик, даже снотворные препараты.

Эпизодическое употребление или токсикомания?

Диагностические признаки сформировавшейся зависимости - токсикомании при злоупотреблении летучими растворителями:

- Переход от ингаляций, начатых в компании, к вдыханию паров токсических веществ в одиночку. Данный признак является наиболее ярким проявлением индивидуальной психической зависимости. Только в редких случаях к ингалянтам с самого начала могут прибегать наедине, например, в целях экспериментирования.

- Увеличение дозы потребляемого токсического вещества («раньше хватало полтюбика клея, теперь и целого мало»).

- Ежедневные длительные ингаляции, иногда по многу часов подряд, в течение которых подросток то вдыхает пары летучих веществ, то прерывает

процесс, находясь в полузабытьи; при пробуждении снова возобновляет ингаляцию.

- Повторные вдыхания в течение дня.

- Злобная агрессия (вместо смущения и попыток убежать) в отношении тех, кто застал молодого человека за ингаляцией и пытается помешать ему.

- Прекращение попыток скрыть вдыхания паров от родителей, воспитателей и посторонних.

Развитие зависимости

В первую очередь при злоупотреблении ингалянтами надо отметить существование феномена групповой психической зависимости. Это означает, что вдыхание токсических веществ происходит преимущественно в одной и той же компании и совместное опьянение становится основным способом проведения досуга. Каждая встреча с членами группы неизбежно напоминает подростку об ингалянте и вызывает желание применять его вновь и вновь. В компании сверстников (особенно в первое время) ребята редко стремятся достигнуть глубоких степеней опьянения (обычно достигается только 2-я фаза), после чего одурманивание прерывается. На начальных этапах еще существует страх перед последствиями употребления, опасение за свою жизнь. В то же время под влиянием или под давлением группы подросток может продолжать вдыхания, даже не имея на то большого желания («быть как все», «не отставать от других », « не быть слабаком»). Индивидуальная психическая зависимость при регулярном применении летучих веществ также формируется достаточно быстро - в течение 1-2 месяцев. Мотивом выступает желание повторить опьянение, увидеть «мультики» (галлюцинации). Возрастает частота употребления, тяга (влечение) усиливается при разговорах о применении, запахе и виде вещества. Наблюдается рост переносимости, увеличивается потребление вдыхаемого средства за один прием. Находясь вне интоксикации, такие подростки жалуются на скуку и душевный дискомфорт.

Последствия злоупотребления

Итог хронической интоксикации - стойкий психоорганический синдром и симптомы токсической энцефалопатии (результат повреждений ЦНС и головного мозга). Подростки становятся менее сообразительными; хуже ориентируются в окружающей обстановке, особенно в случаях, когда требуется быстрота реакции. Резко падает способность усваивать новый материал - это служит причиной того, что ребята нередко бросают учёбу, отказываются от занятий. Особенно выражены нарушения внимания - выявляются трудность сосредоточения и легкая отвлекаемость. Токсическая энцефалопатия проявляется рядом неврологических и вегетативных симптомов: легкая мышечная дрожь, головные боли, плохой сон, головокружения, повышенная потливость. Наблюдаются нарушения функции почек и печени, часты заболевания легких, портится зрение.

Меняется и характер подростков. Одни становятся пассивными, вялыми, медлительными, стараются держаться в стороне от сверстников, искать уединения, проводя время в безделье; у других на первый план выступают

склонность к аффективным реакциям, злобность, драчливость, агрессия по любому поводу.

3.Практикум социального педагога «Результаты профилактической работы по употребления ПАВ в образовательной организации»

Работа в группах

Этап 1. Давайте разберемся вместе, почему наши усилия не дают должных результатов, что заставляет детей идти на такие риски, и вообще, какие они – современные дети?

Вспомните в вашем опыте (педагогическом, родительском, житейском) ребенка, которого вы могли бы обозначить как «современного ребенка» и создайте его портрет (запишите его черты, характерные особенности).

Группы представляют результаты своей работы, ведущий (педагог-психолог) заносит их в таблицу:

Современный ребенок (характеристики)	Стратегии педагогической деятельности

Этап 2. Определите в подгруппах основные задачи взросления подростков

- Эмоциональное отделение от взрослых.
- Понимание и принятие себя (внешности, личных особенностей, ценностных ориентиров, своей мужской или женской роли).
- Формирование зрелых отношений с другими людьми.

Этап 3. Давайте определим (выделим, выявим) основные факторы риска, т.е. особенности современных детей, которые могут стать причиной первой пробы.

Рекомендации для педагогов по организации профилактических мероприятий

Этап 4. Теперь хорошо видно, как особенности современных подростков, нерешенные задачи взросления становятся причиной возникновения аддиктивного поведения. Что с этим делать? Как не допустить употребления ПАВ детьми?

Решите в группе: чему важно научить современных детей, чтобы они соответствовали требованиям современного мира и могли менять свою жизнь в лучшую сторону и определите стратегии педагогической деятельности, направленных на эффективное взаимодействие с современным подростком.

Задача ведущего: в левом столбике отразить как можно больше разных характеристик современных детей, в правом — стимулировать поиск и формулирование как можно большего числа стратегий

Подведение итогов и принятие решения педсовета.

Рефлексия деятельности участников и организаторов педсовета.

Здоровый образ жизни

Цели:

— формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;

— выработка у участников осознанной социальной позиции по отношению к социальным явлениям «здоровой/нездоровой» жизни.

Состав группы: учащиеся 10–11-х классов в количестве 16 человек (желательно равное соотношение участников мужского и женского пола).

Время на игру: около четырех часов.

I ЭТАП

Упражнение «Многоликая универсальность»

Материалы: листы бумаги формата А4, ручки, карандаши по числу участников.

Время: 50 минут.

Ведущий. Множество культур за время существования человеческой цивилизации пытались объединить природные богатства и человеческие возможности. Само духовное начало коренится в единстве человека с природой. И неизменно в культурах присутствовали символы, которые отражали единение людей и природных сил.

Например, четыре стороны света соответствовали четырем временам года: Восток — это весна; Юг — лето; Запад — осень; Север — зима. Кроме того, эти пары связаны с представлениями о типах людей, чьи особенности предопределяют их отнесение к соответствующим сторонам света и временам года.

Я прошу вас буквально несколько секунд подумать, прочувствовать, к какой стороне света (и соответственно — времени года) вы сами можете себя отнести… А сейчас разойдитесь по разным сторонам нашей комнаты: здесь будет Север, здесь — Юг, здесь — Запад, а вот здесь — Восток.

Для дальнейшей работы удобней будет, если участники окажутся разделены на четыре равные группы. Если в какой-то группе оказывается значительно больше участников, необходимо попросить членов этой группы подумать, с какими сторонами света они еще могут соотнести себя, и перейти в ту или иную группу для выравнивания численности состава групп. Чтобы избежать подобной ситуации, можно просто разделить участников на четыре равные группы путем расчета: «Юг, Восток, Север, Запад...».

Участники получают карточки: Север, Запад, Юг, Восток.

Ведущий. Таким образом, у нас определились четыре группы, и вы теперь являетесь представителями разных народов! В течение пяти минут я попрошу вас подумать над тем, что именно может служить символом вашей стороны света. И какой девиз может разнестись над вашими просторными землями?

(Участники в группах обсуждают символ своей стороны света и девиз. Рисовать символ и записывать девиз в данном случае необязательно.)

Но ведь у всех народов есть свои особенности, тем более в разных частях света. Климатические и географические условия той местности, где вы живете, различаются и накладывают определенный отпечаток на ваш образ жизни, на

вашу внешность, на ваш организм, на ваше здоровье. Какая же она — здоровая жизнь вашего народа и чем здоровье одних народов отличается от других?

Теперь у вас есть возможность познакомиться с этими различиями.

Мы сделаем это особым образом. Всем известно, что у каждого народа есть свои предания, легенды, мифы, сказки и тому подобное. Разумеется, все это есть и у ваших народов. Я предлагаю каждой группе представителей разных народов рассказать нам в одном из этих жанров — мифа, легенды или сказки — об особенностях здоровой жизни своих народов. На эту работу у вас есть двадцать минут. Приступайте!

(Участники приступают к выполнению задания. Тексты записываются на отдельных листах.)

Ведущий. А теперь я попрошу представителей каждого народа рассказать свой миф, легенду или сказку, а остальных участников — слушать внимательно и отмечать для себя, что говорят представители других народов, потому что чуть позже нам понадобится эта информация.

Группы начинают представлять созданные ими произведения. Когда все четыре народа озвучат свои мифы, легенды и сказки, организуется обсуждение, основная тема которого — различные проявления и формы здоровья, необходимого для полноценной жизни того или иного народа.

Перерыв 15 минут.

II ЭТАП

Упражнение-разминка «Рельеф страны»

Время: 15 минут.

Ведущий. Друзья, мы познакомились с замечательными литературными памятниками ваших народов, но упустили маленькую деталь из вашей жизни. Но прежде всего давайте сядем каждый в своей стороне света *(все рассаживаются)*. Что же это за деталь? А вот она: где вы живете? Каков ландшафт вашего места проживания? Давайте восполним этот пробел в наших знаниях. В качестве разминки придумайте за десять минут и изобразите рельеф вашей страны, который необходимо исполнить из ваших тел. Это может быть неподвижная картина, а может — живое изображение, можно представить несколько сменяющих друг друга картин или что-то иное — все, что вы посчитаете нужным.

Участники приступают к подготовке задания, а затем демонстрируют его результаты.

III ЭТАП

Упражнение «Мозаика здоровья»

Время: 1,5 часа.

Материал: журналы, карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, клей, степлер, скрепки, ватман формата А1 (на каждую подгруппу).

Ведущий. Вы уже рассказали о некоторых особенностях здоровой жизни своих народов и проделали это отлично. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. И поэтому следующее наше упражнение направлено на то, чтобы показать и увидеть эти особенности.

Пусть каждая группа посмотрит на другие стороны света, немного подумает и в течение определенного промежутка времени, который я назову, изобразит на листе ватмана черты здоровой жизни каждой стороны света. Располагать изображения на ватмане можно так, как посчитаете нужным. Это могут быть рисунки, фразы, коллажи — любые средства, чтобы охарактеризовать ваших соседей. Помните, что перед вами представители Севера, Запада, Юга, Востока с их особенностями. В вашем распоряжении все имеющиеся на столе материалы: журналы, фломастеры, карандаши, клей, скотч, ножницы, степлер, скрепки. Время на выполнение задания — тридцать минут.

Работы вывешиваются на стены, и представители народов поочередно рассказывают о группах-соперниках. При этом позволяются ассоциации относительно конкретных участников уже не в контексте стороны света и условного народа, к которому он принадлежит, но и характерные его черты в реальной жизни.

Ведущий. Теперь, глядя на эти прекрасные творения ваших рук, вспоминая замечательные особенности каждого из народов, которые вы для себя отметили, давайте обменяемся пожеланиями друг другу: чем бы вы хотели поделиться с каждым из народов и что хотели бы получить взамен.

Участники говорят хорошие слова в адрес друг друга.

IV ЭТАП

Деролинг

Ведущий. А сейчас нужно вернуться из образов представителей различных народов снова в самих себя. Для этого давайте встанем в общий круг.

Народ Севера хором скажет следующее: «Мы не народ Севера, мы из России, из города... (*по месту проведения*)». Раз, два, три! Раз, два, три!

Теперь — народ Запада: «Мы не народ Запада, мы из России, из города…» Раз, два, три!

Народ Юга: «Мы не народ Юга, мы из России, из города…» Раз, два, три!

И наконец, народ Востока: «Мы не народ Востока, мы из России, из города…» Раз, два, три!

(Далее идет обсуждение работы, высказывание участников, рефлексия.)

Спасибо всем за искренние высказывания. Я хотел бы закончить нашу сегодняшнюю игру одной японской притчей.

«Великий японский военачальник по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше, чем воинов его войска. Он знал, что победит, но солдаты его сомневались.

По дороге он остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:

— После того как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел — мы победим, если решка — проиграем. Судьба держит нас в руках.

Нобунага вошел в святыню и помолился. Выйдя, он бросил монетку. Выпал орел. Его солдаты так неистово рвались в бой, что, словно ураган, разметали врага и легко выиграли битву.

— Никто не может изменить судьбу! — сказал великому воину его слуга после битвы.

— Конечно, нет, — ответил Нобунага, показывая ему монетку, у которой с обеих сторон был орел».

Я благодарю вас всех за работу, и давайте все вместе поблагодарим друг друга аплодисментами.

Зачем мы рискуем?
Конспект занятия по программе профилактики рискованного поведения подростков

Цель занятия: профилактика рискованного поведения учащихся.

Категория участников: учащиеся 7–9-х классов.

Задачи: повышение уровня информированности по проблеме рискованного поведения; определение уровня актуального состояния готовности к риску; информирование учащихся о возможных последствиях рискованных увлечений.

Оборудование: доска, маркер, мультимедийное оборудование для показа презентации, раздаточный материал (адреса и телефоны спортивных и туристических секций района).

Этапы работы:

Вводная часть

Ведущий. Здравствуйте! Перед тем как мы начнем сегодня нашу работу, мне бы хотелось рассказать вам одну историю.

Однажды, тридцать пять лет назад, один советский спортсмен навсегда оставил занятия спортом. Казалось бы, ничем не примечательная история, таких в спортивном мире тысячи. Но это лишь на первый взгляд. Потому что речь идет об 11-кратном рекордсмене мира, 17-кратном чемпионе мира, 13-кратном чемпионе Европы, 7-кратном чемпионе СССР. Спортсменов с таким «послужным списком» во всей истории спортивных состязаний можно перечесть по пальцам. В тот день, в сентябре 1976 года, в Ереване сорвался в воду троллейбус, проезжавший по дамбе. 92 пассажира оказались заживо погребенными на десятиметровой глубине. Все они были обречены на неминуемую гибель, если бы не одно обстоятельство: именно в это время вдоль озера совершал тренировочную пробежку многократный чемпион и рекордсмен мира по подводному плаванию Шаварш Карапетян. Впоследствии эксперты признают: никто на свете просто физически не смог бы сделать того, что сделал тогда Шаварш: нырнув в замутненную падением троллейбуса воду, он разбил ногами заднее стекло и стал вытаскивать потерявших сознание пассажиров. Более двадцати минут в ледяной воде. Двадцать спасенных жизней. Когда Шаварш очередной раз выныривал на поверхность,

столпившиеся на дамбе прохожие видели, что все его тело истерзано осколками разбитого окна. Этот подвиг обернулся тяжелейшей двухсторонней пневмонией, осложненной общим заражением крови. Врачи с огромным трудом спасли ему жизнь, но о возвращении в спорт не могло быть и речи: Шаварш Карапетян стал инвалидом. Он навсегда погубил свой выдающийся талант пловца. Но дар любви к людям он приумножил за эти страшные двадцать минут многократно. Сегодня мы с вами поговорим о риске. Что такое риск, насколько он необходим в нашей жизни, когда и ради чего стоит рисковать? Насколько вы готовы к риску и какова цена и последствия вашего выбора?

2. Экспресс-диагностика готовности к риску

— Постройтесь, пожалуйста, в одну линию. Сейчас я вам буду задавать вопросы. Если вы согласны — делаете шаг вперед, если не согласны — остаетесь на месте.

1. Жизнь без опасностей мне кажется слишком скучной.

2. Только по-настоящему смелые действия позволяют человеку получить известность и признание.

3. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю острое увлечение какой-либо затеей.

4. Я чувствую прилив энергии, только попадая в опасные для жизни ситуации.

5. Опасность помогает мне забыть о нерешенных проблемах и неприятностях.

Положительный ответ на один или более из приведенных вопросов должен, как минимум, насторожить вас. Чем больше «да», тем выше вероятность, что вы склонны к рискованному поведению.

3. Вопросы для обсуждения

1) Как вы считаете, что такое риск? (Учащиеся отвечают.)

— Чаще всего риском мы называем поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия. Складывается впечатление, что риск — это всегда плохо. Но с другой точки зрения, иногда риск — действие, направленное на привлекательную, одобряемую цель, достижение которой сопряжено с опасностью. Подростки вашего возраста выделили такие группы рискованного поведения: «Узнать себя лучше», «Попробовать разные стили жизни», «Показать окружению, что становишься взрослым», «Повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь». Наконец, «просто потому, что это круто, здорово, прикольно».

2) Почему человек рискует? (Ответы участников.)

— Рисковал человек на протяжении всей истории человечества. В первобытном обществе существование человека было постоянно сопряжено с риском: приходилось бороться за выживание и день за днем уходить от опасности. Дуэлянты, авантюристы и путешественники — все они испытывали неодолимую жажду к ярким ощущениям и действиям, непременно граничащим с опасностью. Все географические открытия, научные исследования, изменившие нашу жизнь, стали возможными потому,

что однажды кто-то не побоялся рискнуть.… Совсем избежать риска не получится, даже если не выходить из дома (вспомним недавнюю историю с падением челябинского метеорита). Рискованным поведением можно назвать многие из привычных действий, которые мы повторяем каждый день: переход улицы, поездка в транспорте, поход в лес за грибами и другие повседневные поступки. Подобный риск называют неизбежным. Совершенно иное понятие — высокорискованное поведение, когда люди даже не подозревают, что их поведение опасно. Тут, очевидно. существует психологическая проблема чрезвычайно низкой самооценки. Только в этом случае у человека появляется потребность доказывать окружающим и самому себе свою состоятельность. Как по-разному отреагировали на падение метеорита жители Челябинска: кто-то, вспомнив правила безопасности, отошел от окна, укрыл детей, а кто-то, распахнув окно, снимал происходившее на видео. По мнению специалистов, многие из числа пострадавших были просто зеваками.

Чаще всего рискованное поведение наблюдается в подростковом возрасте, в период становления личности. Это может быть способом познания мира, расширения собственных границ, узнавания своих возможностей или преодоления неуверенности в себе. Ваши сверстники на вопрос о том, что такое риск, ответили следующим образом:

- «Употребление наркотиков и алкоголя, курение», «беспорядочные половые связи».
- «Экстремальные виды спорта», «прыжок с парашютом», «лазание по горам», «увлечение гонками», «быстрая езда на автомобиле», «автостоп».
- «Все, что не зависит от человека»; «непредвиденные обстоятельства; «нахождение в неконтролируемой ситуации».
- «Выход в реальность после виртуального знакомства», «знакомство через Интернет», «азартные игры».
- «Техногенные катастрофы» и пр.

3) Ради чего, по вашему мнению, стоит рисковать? Какова цена вопроса?

— Каждый человек сам выбирает, когда и ради чего ему рисковать. Можно преследовать «взрослые» цели, когда человек идет на оправданный риск ради значимых для него целей, а можно находиться в позиции «Ребенка», рисковать назло кому-то, нарушая нормы и правила, нередко в ущерб своей жизни или здоровью. Чарльз Дарвин установил, что эффект естественного отбора заключается в том, что личность должна быть более развита, чем ее предшественники. Это называется «выживание наиболее приспособленных». В Интернете существует премия Дарвина, ежегодно присуждаемая тем, кто погиб наиболее глупым способом и в результате не внес вклад в генофонд человечества. Например, в 1993 году премии удостоился коммивояжер из Флориды, машина которого врезалась в столб. В то время как его машина мчалась со скоростью сто тридцать километров в час, ее водитель изучал учебник по маркетингу. Вам самим решать, ради чего и как вы готовы рисковать собой и своим здоровьем. Мы не призываем вас совсем отказаться

от риска. Говорят, чудеса начинаются там, где заканчивается зона комфорта. Но тягу к новым впечатлениям можно реализовать и через обучение новому делу, знакомство с интересными людьми, самовыражение в творчестве, экстремальный спорт.

Ежедневно тысячи любителей риска прыгают с парашютом, сплавляются по рекам, выезжают на гоночную трассу, взбираются по скалам, гоняют на мотоцикле, покоряют воды океана на доске и склоны гор на сноуборде. Многие люди, не способные отказаться от экстремальных ощущений, отнюдь не случайно выбирают себе соответствующие профессии. Это касается полицейских и пожарных, летчиков-испытателей и спортсменов в экстремальных видах спорта.

4. Презентация информации о спортивных и туристических заведениях

— Мы подготовили для вас информацию о туристических и спортивных секциях нашего района, вы сможете взять ее после занятия.

Кстати, у людей, у которых риск стал профессией, есть поговорка: «Техника безопасности написана кровью». Сегодня мы пригласили на встречу с вами преподавателя ОБЖ.

5. Беседа с тренером

Тренер рассказывает о рискованных ситуациях и технике безопасности в туризме и при занятиях экстремальными видами спорта.

— Желание заняться экстремальным спортом, как правило, возникает по причине недостатка адреналина в повседневной жизни. Однако, для того чтобы получить желаемую дозу адреналина, не слишком сильно рискуя здоровьем, необходимо соблюдать определенные правила техники безопасности, вне зависимости от того, какой из видов экстремального спорта вы выберете.

Правило первое — используйте полный комплект снаряжения, необходимый для выбранного вами вида экстремального спорта, а в особенности — надежное защитное снаряжение. Ведь даже популярный пейнтбол при отсутствии защитного снаряжения может обернуться серьезными травмами головы и шеи.

Правило второе — выбирайте программы по силам. Внутри экстремальных видов спорта существуют программы разной степени сложности, рассчитанные на новичков, любителей и профессионалов соответственно. Ошибка новичков — стремление освоить как можно больше элементов (как вариант — как можно более сложных) за короткое время… У людей с низким уровнем физической подготовки при попытке сделать некоторые элементы сразу есть перспектива получить травму Сложность и интенсивность нужно повышать постепенно. Поэтому — не спешите! Желание произвести впечатление на окружающих — одна из самых опасных ошибок, которая, как правило, допускается излишне амбициозными новичками. Попытка «выпендриться», показать свое превосходство или продемонстрировать уровень мастерства обходится дорого.

Правило третье — вы должны быть в хорошей спортивной форме.

Прежде чем начать заниматься экстремальным видом спорта, уделите хотя бы несколько недель тому, чтобы привести в порядок свою спортивную форму. Для этого существуют ежедневная зарядка и еженедельные занятия в спортзале. Многие элементы, если делать их без предварительной подготовки мышц и связок, могут привести к травме (микроразрывы, растяжения и др.). Большинство новичков, занимающихся самостоятельно, пренебрегают разминкой и разогревом, считая эту часть тренировки излишней. Из-за этого довольно часто получают травмы.

Правило четвертое — занимаясь экстремальным спортом в составе организованной группы и под руководством инструктора, подчиняйтесь требованиям инструктора. Инструктор наверняка знает больше, чем вы, а игнорирование его требований может создать проблемы не только лично вам, но и всей группе. Стойкая установка некоторых подростков: «Экстрим должен быть опасен» — это заблуждение, которое может стоить жизни. В основе философии экстрима лежит самосовершенствование, риск здоровьем и жизнью здесь абсолютно неуместен. Не рискуйте! Соблюдая эти правила, вы получите от занятий экстремальными видами спорта море положительных эмоций и огромный заряд позитивной энергии при минимальных побочных эффектах.

6. Заключение

— Перед вами лежат листы бумаги. Давайте свернем из них бумажные самолетики. Те, кто не умеет этого делать, могут обратиться за помощью к одноклассникам. Напишите на одном крыле вашего самолета слово «РИСК», а на другом — «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ». Теперь вы можете оторвать у вашего самолета одно крыло и попробовать запустить его. Удобно ли ему лететь? Каждый из нас сам выбирает свой путь, но и отвечать за последствия этого выбора приходится самому.

7. Обратная связь

Ведущий просит участников оценить условным сигналом степень значимости для них предоставленной информации: по сигналу все участники показывают ладони. Ладони повернуты тыльной стороной — «эта тема сейчас неактуальна для меня, я никогда не задумывался об этом», ладони смотрят вверх — «эта тема важна для меня».

Одиночество ребенка в семье
Методическая разработка родительского собрания

Методическая разработка общешкольного родительского собрания специалистов и родителя, построенная на принципах партнерства, открывает перед участниками широкое поле возможностей. На родительских собраниях используются элементы следующих методов: дискуссии, игры, совместная деятельность, обсуждение и разыгрывание ситуаций, обучающие

эксперименты, анализ поступков детей и родителей, анализ типов коммуникативных взаимоотношений, анализ ситуаций, анализ видео- и аудиоматериала.

Сценарий собрания

Ведущий. Его боятся. От него бегут. Им пугают: «Вот будешь так себя вести, останешься совсем один!» — и эта угроза действует. С каждым прожитым годом в человеке крепнет уверенность, что тяжелее одиночества нет на свете наказания. А вместе с ней растет страх остаться одиноким…

Социальный педагог. Как справедливо заметил психоаналитик и педиатр Франсуаз Дольто, «о ребенке говорят много, но с ним не говорят». К сожалению, это правда. Мы говорим с ребенком о многом: о друзьях, учителях, оценках. Однако сам ребенок, его ощущения, переживания, мечты, радости и страхи остаются вне поля зрения. Тем самым все самое главное ребенок осмысливает самостоятельно, один на один с самим собою.

Ведущий. Одиночество. Что за этим стоит? Стоит ли этого бояться? Почему человек, находясь в окружении других людей, даже в своей семье, испытывает чувство одиночества?

Социальный педагог. Как ощущается одиночество? Обычно дети не жалуются именно на одиночество. За ним скрывается множество более конкретных негативных переживаний. Чаще всего это паника, беспомощность, утрата надежды, ощущение покинутости, чрезмерная ранимость. Чуть реже — застенчивость, незащищенность, ощущение собственной непривлекательности, непригодности, глупости.

Ведущий. Чувство одиночества, ненужности возникает уже с самого раннего возраста. Как ни странно это звучит, но его начинают формировать родители ребенка. Я не раз слышала такие фразы: «Будешь плохо себя вести, отдам другой маме». Или: «Отдам дяде», «Оставлю тебя на улице», «Оставайся один». Родители не задумываются над этими фразами, шутливыми угрозами. Но эти фразы, произнесенные самыми близкими людьми, уже зарождают у ребенка тревогу, неуверенность, страх. Маленькие дети не могут сформулировать свои мысли и выражают свои эмоции поведением, то есть капризами, агрессией и так далее…

Социальный педагог. Давайте задумаемся, в чем же корни детского одиночества, как оно проявляется и каковы последствия этого явления?

Упражнение «Дерево» (См. приложение № 1.) 1. Причины одиночества ребенка в семье — это будут корни нашего дерева. 2. Проявления одиночества в жизни — это ствол дерева. (Страхи, тоска, тревога, грусть, печаль, оторванность, угнетенность, жалость к себе, чувство неоцененности и ненужности, агрессия.) 3. Последствия одиночества — это крона дерева. (Тревожность, низкая самооценка, агрессия, зависимости, суицид, противоправное поведение, жестокость по отношению к окружающим, психологическое и физическое насилие.)

Социальный педагог. Зачастую наше общение с детьми превращается в работу. Дежурные фразы по утрам, поцелуй на ночь, суровый взгляд в дневник в конце недели, а летом — отправка на отдых к бабушке или же вообще

предоставление ребенка самому себе. Вот, пожалуй, и все, что мы оставляем своим детям. И так каждый день, месяц за месяцем, год за годом.

А ведь он ждет участия родителей в своих радостях и победах, проблемах и трудностях, рассчитывает на их поддержку, понимание и любовь. Многие скажут: «Такова жизнь». Понятно, что для большинства семей сегодня есть альтернатива: либо работа на износ, либо жизнь за чертой бедности. Поэтому общение с мамой и папой в лучшем случае заменяют бабушка с дедушкой, в худшем — просмотр телевизора, компьютерные игры.

Ведущий. А сейчас я попрошу вас закрыть глаза и вслушаться — это пишут наши дети… Отрывок из сочинения: «Вот еще один день проходит… и вроде бы весь день общался, был не один, а вспомнить, что было, не могу. Странно… и мама вот-вот уже с работы придет. Интересно, что она скажет.. Да что тут интересного, наверняка, все как всегда. Ее первой фразой будет: «Уроки сделал? Что в школе получил?» А так хочется, до боли хочется, чтобы она сказала: «Привет, сынок, я так соскучилась!!!» А я бы сразу заворчал бы: «Ну мам, не надо, что за телячьи нежности...» А сам так счастлив был бы сильно-сильно... Мечты, мечты… а вдруг?.. Да нет… Наверняка, если бы кто-то прочитал мои мысли, сказал бы: «Так возьми, подойди и сам скажи, что ты соскучился». А я бы ему ответил: проходили, знаем, мне в ответ была фраза: «Что, опять двойку получил? Подлизываешься?» Грустно... Вот и она… Ну скажи, скажи: «Ну и как дела в школе? Как оценки?» Все как всегда. Что-то внутри оборвалось… и болит. Что это? Пустота...» Конечно, это отрывок из сочинения подростка, но дети младшего школьного возраста тоже испытывают чувство одиночества, только не могут сформулировать свои мысли.

Социальный педагог. Многие родители скажут, что устают на работе, жизнь дорогая и тяжелая. Но ведь самое главное в жизни — это семья, когда в ней царят взаимопонимание, уважение, то все проблемы отступают, появляется уверенность в завтрашнем дне и в самом себе. Полная или неполная, обеспеченная или не очень, в отдельной квартире или нет — это все на втором плане. Главное — что она у вас есть. Цените и берегите ее, потому что она нужна вам и вашим детям для душевного комфорта. Это ваша крепость, защита от бурь и невзгод современной жизни, которая может, с одной стороны, защитить от отрицательных воздействий среды, а с другой — помочь приспособиться к жизни в обществе.

Коммуникативное занятие
«Учимся общаться и взаимодействовать» (часть1)

Обоснование.

Признаком продуктивного и свободного общения является умение ученика прислушиваться к мнению окружающих, способность к соблюдению правил элементарного общения, навыки продуктивного группового взаимодействия и осознания собственных ресурсов в групповом общении для

достижения своей цели. Приобретению этих полезных качеств поможет активное участие в групповом тренинге по развитию навыков общения.

Тренинг проводит педагог – психолог образовательной организации. Тренинг предназначен для обучающихся 8-11 классов, студентов, воспитанников.

Цель тренинга – развитие у обучающихся коммуникативных навыков, уверенности в себе.

Задачи:

— научить обучающихся прислушиваться к мнению окружающих;
— повысить способность к соблюдению правил элементарного общения;
— выработать навыки продуктивного группового взаимодействия;
— повысить у обучающихся уровень осознания собственных ресурсов и возможных препятствий в групповом общении;
— повысить уверенность учеников в своём будущем.

Оборудование:

1. просторное помещение
2. наличие стульев
3. маркеры, карандаши
4. листы бумаги
5. бейджики
6. мягкая игрушка, мячик
7. ручки

План тренинга

1. Попросить участников сесть в круг и повесить бейджики с именами.

2. Знакомство с участниками «С каким животным я сейчас себя ассоциирую». Участникам даётся задание: Каждому из вас предлагается представить себя в виде какого – либо животного, необходимо назвать своё имя и с каким животным себя ассоциирует кто – либо из участников, описав, какое оно - животное» Упражнение проводится с помощью игрушки, передаваемой друг – другу.

3. Знакомство участников с правилами поведения на тренинге.

Ведущий предлагает участникам списки с правилами поведения на тренинге, каждый пункт обсуждается всей группой, после обсуждения всего списков участники принимают правила и расписываются в списке правил поведения.

4. Разогревающее упражнение «поменяйтесь местами все те, кто…»

Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, которые имеют общие признаки (все те, кто в брюках, все у кого русые волосы, все, кто сегодня утром ел яичницу ит.д.), количество стульев на которых сидят дети – ограничено (не хватает одного стула), тот участник, который остаётся без стула, придумывает, по какому признаку должны поменяться одноклассники.

Обсуждение результатов упражнения – вопросы для обсуждения:

— Какие ощущения вы испытывали, когда менялись местами?
— Кем вам интереснее было быть в упражнении (тем, кто говорит «Поменяйтесь местами те, кто…» или тем, кто находился на стуле)?

— С какими явлениями и событиями можно соотнести это упражнение?

— Где и как полученные навыки можно применить в реальной жизни?

5. Игра "Graffiti" дает детям возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время дети могут познакомиться со всем многообразий мнений, точек зрения и отношений в классе. Кроме того, эта игра способствует развитию в детях терпимости к окружающим. Вы можете достаточно гибко менять структуру игры, используя ее для повторения учебных заданий или при подготовке к изучению новой темы.

Материалы:Цветные фломастеры нужны каждому ребенку. Кроме того, подготовьте, пожалуйста, шесть листов ватмана, надписав вверху каждого листа одну из фраз:

— Что я люблю?

— Что я хочу знать?

— Чему я хочу научиться?

— Прекрасные мгновения...

— Что меня пугает?

— Что для меня самое увлекательное?

Инструкция: Вы можете мне сказать, что обычно пишут на стенах? Какие настенные лозунги вы можете вспомнить? Как вы думаете, для чего пишут на стенах?

Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Я хотела бы, чтобы и вы выразили свое мнение, поэтому я предлагаю вам сыграть в игру под названием "Graffiti".

Разбейтесь на группы по шесть человек. Пусть каждая такая группа соберется вокруг одного стола. Приготовьте фломастеры. На каждый стол я положу один лист ватмана, на котором написана какая-то фраза. У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как обычно и пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока я не скажу: "Стоп!". Тогда передайте свой лист другой группе, а сами возьмите лист, у одной из соседних групп... (5 минут.)

Сначала вы можете прочитать, что написали представители другой группы, а затем напишите, что вы сами думаете или считаете по этому поводу. Опять же пишите все одновременно... (6 минут.)

Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока каждая группа не выскажется по всем шести темам. Когда каждая группа получит свой лист обратно, дети могут произвести краткий анализ написанного.

А теперь давайте прочитаем все надписи. Чем они похожи? В чем различия? Обсудите друг с другом, что вам бросается в глаза при чтении этих надписей.

Попросите затем каждую группу поделиться с классом своими выводами и замечаниями.

Анализ упражнения:

— Какая тема оказалась для тебя самой интересной?

— На какую тему ответы самые разнообразные?

— Как складывалось сотрудничество в твоей группе?

—Написал ли ты что-то такое, что имеет для тебя действительно большое значение?

— Какая надпись тебе понравилась больше всего?

— Какую надпись ты не понял?

— Что тебе больше понравилось — писать надписи или читать их?

— Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь "разукрашивают" дома и стены своими "посланиями"?

(К. Фопель)

Полилог- беседа для учащихся 5-6 классов

Демонстрация мультфильма «Опасное погружение» с последующим обсуждением даст возможность сформировать у ребёнка ценности здорового образа жизни и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Как рассказать ребенку о вреде алкоголя (как психоактивного вещества)? Конечно, отправиться вместе с ним в необыкновенное путешествие по организму человека. Или увидеть своими глазами, что происходит в организме курящего.

Электронный ресурс: https://общее-дело.рф/

Примерная программа мероприятия

Тема занятия: «Наркотики: секреты манипуляции»

(электронный ресурс: https://общее-дело.рф/)

Совместный просмотр фильма «Наркотики. Секреты манипуляции»

Время просмотра: 36 минут.

Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – узнать правду о том, как попадают в наркозависимость.

Сегодня мы вместе проведем расследование и раскроем уловки наркодельцов, узнаем, почему и как молодые люди начинают употреблять наркотики. Это знание поможет нам в дальнейшем делать правильный выбор, а значит быть свободным и не стать жертвой обмана. Объявите регламент занятия:

а) совместный просмотр фильма «Наркотики. Секреты манипуляции»;

б) коллективное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос. Перед просмотром попросите подготовить листы бумаги и ручки для записи. Включите фильм «Наркотики. Секреты манипуляции». Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы для совместного обсуждения фильма.

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Задайте вопрос аудитории. Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

1. Ребята, мы только что посмотрели фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Что такое опиумные войны в Китае и к чему они привели?

Правильный ответ:

Опиумные войны – это войны, которые в XIX веке Англия развязала против Китая с целью массового распространения наркотика – опиума – среди местного населения. Распространение наркомании в Китае привело к деградации и массовому вымиранию населения. К 1881 году население страны сократилось на 47 миллионов – с 416 до 369 миллионов человек. Из-за наркотиков богатый и процветающий Китай на многие десятилетия превратился в сырьевой придаток западных держав.

2. Зачем американские войска оккупировали Афганистан, и как это повлияло на наркотизацию нашей страны?

Правильный ответ:

Сегодня главным центром мирового производства героина является Афганистан. В мировую героиновую фабрику эту страну превратили американские власти после введения своих войск в 2001 году под предлогом контртеррористической операции. С начала оккупации Афганистана американскими войсками производство героина в стране увеличилось в 40 раз! При этом резко возрос поток героина в Россию. Появились хорошо организованные, технически и транспортно обеспеченные каналы переброски наркотиков. 21% всего производимого в мире героина ввозится именно в нашу страну.

3. Сколько человек в нашей стране ежегодно умирает от употребления наркотиков? Сколько среди них – молодежь до 18 лет?

Правильный ответ:

От употребления наркотиков в нашей стране ежегодно умирает около 100 000 человек. Из них 40% – это молодежь от 12 до 17 лет. 4. Почему употребление алкоголя и сигарет способствует распространению наркомании?

Правильный ответ:

Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием наркотического вещества – алкоголя или табака, – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать «нечто новое», поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности.

Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

4. Как употребление наркотика влияет на репродуктивное здоровье женщины и мужчины?

Правильный ответ:

Наркотические вещества являются мутагенами, т.е. разрушают генетику клеток. Женские половые клетки формируются у девочки еще до рождения. В течение жизни они не обновляются и не воспроизводятся. Наркотические вещества разносятся с кровью по всему организму и оказывают разрушительное действие на все его клетки, в том числе и на половые. И нельзя предугадать, какая клетка даст начало новой жизни – здоровая или поврежденная наркотиком. Повреждение половых клеток часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Даже небольшие дозы наркотика наносят непоправимый вред репродуктивному здоровью мужчины, разрушая его половую систему. Наркотик разрушает ДНК половых клеток, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже поврежденные гены. Это приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с умственными и физическими отклонениями.

5. Существуют три причины, почему предлагают попробовать наркотик. Кто может назвать первую из них?

Правильный ответ:

Первая причина – нужны деньги на дозу. Когда человек становится наркоманом, он начинает нуждаться в деньгах для получения дозы. Устроиться на работу в состоянии наркозависимости он не может, поэтому начинает предлагать наркотики всем, кого знает. Наркоман, втянувший в употребление 3-4 человек, принимает наркотики уже за их счет. Три дозы продал, четвертую – себе.

6. Кто может назвать вторую причину, почему предлагают попробовать наркотик?

Правильный ответ:

Это страх падать одному. Употребляя наркотики, наркоман, как правило, понимает, что делает что-то плохое. И чтобы снять с себя ответственность, он пытается переложить ее на других, втягивая в употребление наркотиков все больше людей. По статистике, каждый наркоман рано или поздно «подсаживает» на наркотики от 10 до 15 человек из своего окружения.

7. Кто может назвать третью причину, почему предлагают попробовать наркотик?

Правильный ответ:

Это желание заработать на торговле наркотиками, втягивая в их употребление все больше и больше людей. Первая доза, которой чаще всего просто угощают, для торговца является залогом его будущей прибыли. Он знает: это вещество быстро вызывает зависимость, и после бесплатной первой дозы человек вернется за второй. Наркоторговец скажет все, что ты хочешь услышать, лишь бы ты попробовал, ради тех будущих денег, которые ты ему принесешь.

Подведите итог занятия:

История показывает, что наркотики были и остаются мощнейшим инструментом геополитической агрессии. Они разрушают страну изнутри, уничтожают здоровье будущих поколений. Это циничный бизнес на жизнях людей, который всегда оставляет человека обманутым, с разрушенным здоровьем и судьбой. Будь сильным и решительным. Избегай пробовать любые наркотические вещества, часто предлагаемые под видом энергетиков или стимуляторов. Ищи свое предназначение, то, что поможет стать тебе достойным и по-настоящему счастливым человеком! Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и обязательно делитесь знанием! Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание. *Самым активным участникам обсуждения подарите закладки для книг организации «Общее дело». Если до конца учебного занятия осталось время, посмотрите вместе с аудиторией видеоролики организации «Общее дело».*

Коммуникативное занятие
«Учимся общаться и взаимодействовать» (часть 2)

Составитель: Севастеева Н.В.

Цель: формирование представлений подростков об общечеловеческих ценностях

Задачи:

1) познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей,

2) укреплять веру в себя и развивать способности к самовыражению.

1.Разминка «Путаница».

Каждый из участников берет за руки двух других, стоящих, далеко друг от друга. Задача - «распутаться» не разнимая рук. Игра направлена на сплочение, выработку бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. В ней могут принимать участие 5-10 ребят.

2. Упражнение: «Одно из двух!» (Это упражнение – своеобразный эвристический штурм, отлично развивает спонтанность, творческое, ассоциативное мышление, служит более глубокому знакомству и раскрепощению участников группы).

Ведущий «бросает в круг» пару слов: «Черное или белое? (участники отвечают по кругу или по желанию – свободно.

Например:

-Черное или белое?

-Черное, потому что эффектнее.

-Ночь или день?

-Ночь, романтичнее!

-Кислое или сладкое?

-Скорее кислое, я не поклонник сладостей. А «сладкие» люди вызывают у меня недоверие и гримасу, как от кислого лимона!

-Пропасть или небо?

- Пропасть, - с детства боюсь высоты...

(Иногда один и тот же вопрос можно задать разным участникам: интересно проанализировать, как по-разному они расшифровывают пару слов собственным жизненным опытом:

-Корни или крылья?

-Корни, надежнее...

-Корни, ведь это – база!

-Крылья... Обожаю куриные крылышки на гриле!!!

-Корни или крылья?

-Корни, я человек обстоятельный.

-Конечно же крылья: вспорхнуть и улететь подальше отсюда!!!

-Крылья. Мне уже не раз их пообломали, а всё равно хочется свободы!)

И далее:

-Власть или слава?

-Пустыня или горы?

-Свобода или необходимость?

-Простота или сложность?

-Ум или чувство? ...

3. Упражнение «Я хочу тебя предупредить …»

Предлагаю вам побыть в роли взрослого, знающего человека, который может от чего-то предостеречь в жизни. Взрослые так любят давать указания детям. Для своего соседа слева или «младшего брата» продолжите фразу: «Я хочу тебя предупредить …» и в продолжение то, о чем вы бы хотели в жизни его предостеречь.

4. Упражнение: «Мои ценные качества»

Составьте список ваших, безусловно, ценных качеств. Например:

- Я хороший друг.
- Я помогаю людям.
- Я признаю свои ошибки.
- Я довольно привлекателен.
- Я талантлив в некоторых областях.

5. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит…»

Убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит… (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся человек без стула становится новым водящим.

Группа приступает к работе по теме **«Ценности»**

6. Упражнение «Иерархия ценностей группы».

Плакат «Виды ценностей»

- *Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.*
- *Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.*
- *Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.*
- *Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.*
- *Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.*
- *Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.*
- *Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.*
- *Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.*
- *Культурные – искусство во всех своих проявлениях.*
- *Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.*

Ведущие задают вопрос: «Ребята подумайте над тем, *что для Вас в жизни является самым главным?*»

Подростки индивидуально письменно отвечают на этот вопрос*, затем из этого списка ребят просят выбрать 9 самых главных.* После этого подростки объединяются в малые группы (3-4 человека), в которых они знакомят друг друга со своими ценностями, и им *предлагается выбрать только те ценности, которые есть у каждого и проранжировать их по степени значимости для всех*.

Иерархия ценностей группы составляется с учетом согласия всех членов группы.

7.Упражнение «Мои личные ценности»

Важно: упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний, и поэтому обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга); большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Оборудование: маленькие листы бумаги, фломастеры.

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни (люди, невещественные ценности (например, *любовь, дети, семейные традиции, жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, интересная работа, хорошая обстановка в стране, знания, профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения, путешествия, отдых, вера, любовь к Богу, гармония души, самосовершенствование, внутреннее развитие, победы духа, здоровье, спорт, красота, дружба, общение, общественная деятельность, в обществе, уважение, признание, свобода, справедливость,*

доброта, честность, искренность, целеустремленность и т.п.) и материальные ценности – по 2). Затем листочки ранжируются таком образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на одной и бумажек, и предлагает отдать листочек на выбор и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Когда остается последняя бумажка, ведущий объявляет, что социальные болезни – ВИЧ, наркомания, алкоголизм – не спрашивают разрешения и забирают у человека самое дорогое – и ведущий сам забирает оставшуюся ценность… ПАУЗА, и: ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из отданных бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими мыслями и чувствами.

Рефлексия:

- Я чувствую…
- Я думаю…
- Я буду делать...

Родительское собрание
«Профилактика токсикомании в подростковой среде»

Составитель: Больбат О.А.

Целевые установки родительского собрания:

- повышение осведомленности родителей по вопросам употребления психоактивных веществ (ПАВ) детьми и подростками;

- развитие терпимого отношения к проблемам подростков и формирование плодотворных навыков взаимодействия с детьми.

Участники: родители обучающихся 6-10 кл.

Время: 60-80 мин.

Структура собрания

Этапы	Формы и методы	Время	Ожидаемые результаты
1. Мотивация	Вводное слово педагога. Постановка проблемы собрания. Актуальность. Обсуждение проблем, связанных с подростковым возрастом	5 мин.	Родители высказывают свои опасения, связанные с взросление детей

2. Обсуждение основной проблемы	Обсуждение ответов родителей на вопрос «Что такое психоактивные вещества?» Знакомство с проблемой токсикомании, ее признаками, фазами опьянения, о влиянии различных веществ на организм человека, последствиях токсикомании и ее лечении	20 мин.	Родители знакомятся с проблемой токсикомании в подростковой среде, признаками и последствиями употребления ПАВ.
3. Профилактика употребления ПАВ	Мозговой штурм. Причины употребления ПАВ у детей и подростков. Особенности подросткового возраста. Профилактика нарушения детско-родительских отношений. В группах КО вырабатывают направления профилактической деятельности по предотвращению приобщения подростков к употреблению ПАВ	15 мин.	Родители высказывают свое мнение о причинах, которые ведут к употреблению детьми ПАВ и предлагают варианты решения выявленных проблем.
4. Подведение итогов Рефлексия	Подведение итогов. Высказывания родителей о ходе собрания.	5 мин.	Впечатления родителей о прошедшем собрании.

Ход собрания

Уважаемые родители, сегодня мы собрались с целью поговорить о наших детях, а именно, о взрослеющих детях – подростках. Какие чувства у вас вызывают подростки? У меня, например, тревогу. А что нас так тревожит во взрослеющих детях? Говорим о тех опасностях, которые появляются именно в возрасте 12-15 лет (снижение учебной мотивации, приобщение к употреблению ПАВ, суицидальная активность, рискованное поведение и т.д.). Что вы помните о себе в этом возрасте? Т.о., подростковый возраст- возраст риска.

В нашей жизни тоже существовали ПАВ (алкоголь, курение). Почему это происходило с вами, происходит с нашими детьми? А что такое ПАВ? Зачем употребляют ПАВ? Какие бываю ПАВ? Какие вещества наиболее доступны для подростков?

Информационная справка по токсикомании: Токсикомания - совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости.

Наибольшее распространение токсикомания получила среди

подростков. В подростковом возрасте вероятность вовлечения в токсикоманию очень велика, из-за свойственных в этот период жизни черт характера: любопытства, повышенной восприимчивости, отсутствие самокритики, слабая воля.

Психологические причины. Желание стать самостоятельными и независимыми от взрослых побуждает подростков делать поступки, которые ими запрещаются, либо вызывают недовольство. Из-за стремления стать взрослым подростки легко поддаются различным негативным влияниям, в числе которых и токсикомания.

Социальные причины. Чаще всего подростковая токсикомания поражает неблагополучные семьи, и те семьи, в которых применяется либеральный стиль воспитания. В таких семьях жизнь подростков никак не контролируется, она пущена на самотёк. Масса свободного времени, а также незнание и неумение занять себя необходимым делом приводит подростков к скуке.

Из-за этого они вынуждены проводить своё время в уличных компаниях, где в основном и возникают первые попытки токсикомании.

Подростковая токсикомания имеет и другие причины, такие как сильное любопытство, желание испытать новые ощущения, стремление не отставать от своих сверстников.

Признаки токсикомании:

-головокружение;

-походка неровная, ноги постоянно заплетаются;

-речь бессвязная, непонятная;

-тошнота;

-жажда;

-перемены настроения;

-бессонница;

-запах химических веществ.

Первая фаза - имеет сходство с алкогольным опьянением. Возникает подъём настроения, появляется приятный шум в голове. Ощущается теплота и расслабление во всём теле. Пробудить опьяневшего в этой фазе достаточно легко;

Вторая фаза - наркотического опьянения – это фаза беспечности и лёгкости. Эта фаза характеризуется очень весёлым состоянием, возникает желание петь и смеяться. Многие ограничиваются данной фазой опьянения из-за страха ухудшить состояние;

При продолжении вдыхания наступает третья фаза опьянения, для которой характерны красочные слуховые и зрительные галлюцинации («мультики»).

В данной фазе наркотическое опьянение может длиться около 2 часов. После выхода из наркотического опьянения появляется сильная вялость и утомление, происходит угнетение психических функций.

Токсикомания бензином: действующими веществами бензина вызывающими опьяняющее наркотическое действие, являются ароматические углеводороды – толуол, ксилол, бензол. Процесс токсикомании происходит

путём вдыхания паров бензина в течение 10 минут, для этого используется ткань, смоченная в бензине. В ходе этого процесса происходит раздражение дыхательных путей парами бензина, возникают кашель и першение в горле. Затем наступает состояние эйфории. При продолжении вдыхания паров бензина, постепенно развивается психическое расстройство (делирий) характеризующееся бредом и галлюцинациями. В случае же прекращения вдыхания паров бензина, приблизительно через 20-30 минут наркотическое опьянение проходит и появляется головная боль, сильная тошнота, вялость, раздражительность, апатия.

Токсикомания ацетоном: эта разновидность токсикомании характеризуется сильными галлюцинациями. Сразу после вдыхания паров ацетона появляется лёгкая эйфория и на фоне её начинаются галлюцинации, происходит дезориентировка во времени. Галлюцинации бывают достаточно красочными, в основном сексуального содержания. Во время галлюцинаций подростки сидят с опущенной головой, не реагируя на окружающий мир, глаза полузакрыты. Если вдыхание паров ацетона продолжается длительное время, то возможно наступление комы. После выхода подростка из опьяняющего состояния появляется сильная слабость, раздражительность, апатия, возникает тошнота и рвота.

Токсикомания растворителями нитрокрасок: для данного вида токсикомании при вдыхании паров растворителей нитрокрасок характерно расстройство сознания, двигательное оживление, быстрая смена состояния экстаза сильной злобой. Если ингаляция парами продолжается, то развивается делирий со слуховыми и зрительными галлюцинациями. Появляется лёгкость в теле, ощущается душевный подъём. После состояния наркотического опьянения возникает сильная слабость в теле, головная боль и рвота.

Токсикомания клеем: при этом виде токсикомании используется клей определённых марок. Его наливают в целлофановый пакет, и затем этот пакет надевается на голову. Бывают случаи, когда в состоянии наркотического опьянения подростки не могут снять с головы пакет с клеем, в результате чего они погибают от удушья. Начало наркотического опьянения характеризуется лёгкой эйфорией, вслед за которой наступают галлюцинации. После выхода из наркотического опьянения, появляется сильная головная боль, общая слабость, тошнота и рвота.

Последствия токсикомании -хроническая интоксикация;

-проблемы со зрением;

-рассеянность внимания;

-замедление развития;

-смерть.

Лечение токсикомании проводится в стационаре (психиатрическом или наркологическом) и амбулаторно. Процесс лечения состоит из нескольких этапов:

1)снимается интоксикация и устраняется абстинентный синдром.

2)восстановление нарушенных соматических функций, ликвидации психических расстройств, нормализации психологического состояния и

подавлении симптомов психической зависимости.

3)проводится противорецидивная терапия и реабилитационные мероприятия.

Как видно из данной информации, использование токсических веществ для вдыхания их паров, получила такую широкую распространённость именно по причине их доступности. В каждом доме мы используем их в быту. Тогда давайте определим причины, которые побуждают подростков использовать данные вещества не по назначению. (Предлагаем родителями высказать свои мысли о причинах возникновения токсикомании у детей и подростков, которые записываем на доске). Все причины анализируем, объединяем в группы: психологические, социальные, детско-родительские причины и др. Участники объединяются в группы с целью определения истоков данных проблем и поиска путей решения. Педагог делает акцент на том, что в основе отклоняющегося поведения подростков лежит нарушение детско-родительских отношений. Далее обсуждаются вопросы профилактики этих нарушений, т.е. как не стать врагом своему ребенку (что делать родителям, как строить отношения с подрастающими детьми, чтобы не допустить потерю доверия, как строить равные отношения, как любить без оценочно, как конструктивно разрешать конфликты и т.д.).

В завершении нашей встречи хотелось бы рассказать одну историю.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей?- спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода: предотвратить; спасать.

И хотелось бы, чтобы наших детей не нужно было бы спасать.

Наше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом наших действий и мыслей. Хотелось бы быть примером для них во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!