

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для специалистов  
учреждений социального обслуживания  
по профилактике новых видов  
подростковой токсикомании  
и употребления никотиносодержащей продукции**

Методические рекомендации для специалистов учреждений социального обслуживания по профилактике новых видов подростковой токсикомании и употребления никотиносодержащей продукции. – Сыктывкар: ГБУ РК «РЦСТ», 2020. – 60 с.

Составитель: Кирьянова Л.В., педагог-психолог I квалификационной категории ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий».

В методических рекомендациях представлены материалы для практического использования, направленные на профилактику подростковой токсикомании и сокращение потребления никотиносодержащей продукции. Рекомендации предназначены специалистам учреждений социального обслуживания для организации профилактической работы с несовершеннолетними.

## Содержание

1.	Введение.....	с. 3
2.	Токсикомания.....	с. 5
3.	Виды никотиносодержащей продукции.....	с. 13
4.	Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с несовершеннолетними и их родителями по профилактике токсикомании.....	с. 17
5.	Рекомендации по проведению мероприятий по профилактике употребления никотиносодержащей продукции.....	с. 20
6.	Игры и упражнения для проведения профилактической работы.....	с. 25
7.	Занятия по формированию жизненных ценностей и развитию поведенческих навыков у подростков 10-15 лет.....	с. 37
8.	Список литературы.....	с. 57

## Введение

В настоящее время токсикомания является одним из самых распространенных и опасных видов наркомании, так как в основном этому пороку подвержены несовершеннолетние. Вызывая серьезное нарушение организма и сильную зависимость, токсикомания отличается от наркомании только в юридическом аспекте: она вызывается употреблением веществ, не отнесенных Министерством здравоохранения к группе наркотиков, и на нее не распространяются правовые и уголовные акты, действующие в отношении наркоманов. За последние двадцать лет токсикомания – вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» – приобрела характер эпидемии. Токсикомания среди подростков представляет собой серьезную проблему для современного общества, хотя бытует мнение, что это явление гораздо менее опасное, чем наркомания. Но из-за своего разрушительного воздействия на организм детей и подростков, доступности применяемых токсических веществ, скорости развития психической зависимости – это заболевание представляет серьезную угрозу.

Среди врачей-наркологов не принято разделять пациентов на токсикоманов и наркоманов: обе болезни развиваются по сходным принципам и подлежат серьезному профессиональному лечению. Отличие только в употребляемых препаратах – токсикоманы принимают ненаркотические химические вещества.

Токсикомания представляет серьезную угрозу как для отдельной личности, так и для общества в целом. В результате употребления токсических веществ быстро развивается потребность испытывать эйфорию, а из-за привыкания организма к отравляющему действию даже значительные дозы уже неэффективны. Поэтому те из токсикоманов, кто не умер от воздействия яда, становятся наркоманами, то есть переходят к употреблению наркотических препаратов.

Также в настоящее время актуальной проблемой является распространение и потребление несовершеннолетними никотиносодержащей продукции, где табак заменен на никотин. Данная никотиносодержащая продукция выпускается в виде карамели, леденцов, жевательной резинки и т.п. и реализуется через предприятия продовольственной торговли, что беспрепятственно позволяет приобретать данную продукцию детскому населению. Никотиносодержащая продукция позиционируется как альтернатива потреблению сигарет. Она отличается внешним видом, способом потребления, ингредиентным составом, уровнем токсичности, технологией изготовления, физиологическим эффектом. В России на протяжении последних лет наблюдается стабильный рост потребления как жевательного табака, так и бестабачной никотиносодержащей продукции.

Употребление данной продукции неукоснительно влечет угрозу жизни и здоровью.

Никотин вызывает судороги, непроизвольное подергивание мышц, нарушение сердечного ритма, колебание артериального давления. В высоких концентрациях никотин вызывает сердечную недостаточность, паралич мышц, вплоть до летального исхода.

Последствия употребления никотиносодержащей продукции в подростковом возрасте крайне опасны: остановка роста; повышенная агрессивность и возбудимость; ухудшение когнитивных процессов; нарушение памяти и концентрации внимания; высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта; ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Профилактика токсикомании и употребления никотиносодержащей продукции должна быть направлена на формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни и навыков сопротивления к приобщению употребления никотиносодержащих веществ.

Задачи специалистов, осуществляющих такую работу – помочь несовершеннолетним приобрести навыки, необходимые для того, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный выбор в жизни, принимать решение с четким осознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям общества.

Начинать профилактическую работу целесообразно в младшем школьном возрасте, поскольку привить здоровые привычки и попытаться исключить плохие необходимо как можно раньше.

Любая профилактика должна учитывать причины возникновения зависимостей, то есть быть причинно-ориентированной.

Психическое, физическое и социальное здоровье детей и подростков зависит от их социального окружения, личности и общественных условий и профилактическая работа следует построить таким образом, чтобы гармонизировать все эти факторы. Необходимо учитывать семью, школу, неформальную группу как самостоятельные, зачастую изолированные либо не соприкасающиеся между собой факторы влияния на детей и подростков.

Профилактическая деятельность должна иметь не разовый характер, а представлять собой долгосрочный протяженный процесс.

## Токсикомания

Токсикомания – совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приему лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости.

### **Токсикомания – это употребление ненаркотических средств**

Список веществ, используемых токсикоманами, очень длинный. И самое неприятное то, что в отличие от наркотических веществ, они продаются в любом строительном или хозяйственном магазине, в аптеке, стоят недорого и их вполне можно приобрести на карманные деньги:

- клей типа «Момент»;
- растворитель;
- лак;
- бензин;
- жидкость из зажигалки (сжиженный газ);
- транквилизаторы;
- кофе;
- крепкий чай.

Таблетки, чай, кофе токсикоманы употребляют внутрь, а вот бытовую химию вдыхают, используя полиэтиленовые пакеты для большей концентрации активного вещества в воздухе. И тут поджидают две опасности: первая – действие самого токсического вещества; вторая – удушье в связи с нехваткой кислорода в пакете после нескольких активных вдохов и выдохов.

**Виды токсикомании** (информация для специалистов, использовать ее в целях ознакомления несовершеннолетних не рекомендуется).

Различают несколько видов токсикомании. Они зависят от того, какое вещество вдыхает человек.

### *Токсикомания бензином*

Веществами, вызывающими наркотическое опьянение, в бензине являются толуол, бензол и ксилол. Процесс происходит так: токсикоман смачивает бензином ткань и в течение 10 минут вдыхает пары бензина. Вследствие действия этого химиката происходит раздражение дыхательных путей, вызывающее першение в горле и кашель. Затем наблюдаются покраснение лица, учащение пульса, расширение зрачков, нарушение координации движений и речи, походка становится шаткой. Следующий этап действия паров бензина – наступление эйфории, которая при продолжении вдыхания токсинов приводит к психическому расстройству – делирию, сопровождающемуся галлюцинациями и бредом.

Если на этом этапе вдыхание паров бензина прекращается, то минут через 20-30 наркотический дурман отступает, но возникают головная боль, вялость,

апатия, раздражительность, может сильно тошнить. Эти симптомы сохраняются довольно долго.

#### *Токсикомания ацетоном*

Этот вид токсического опьянения характеризуется сильными галлюцинациями, но, в отличие от других видов токсикомании, появляются они намного быстрее. Почти сразу после вдыхания паров ацетона токсикоман ощущает легкую эйфорию, на фоне которой возникают галлюцинации и дезориентация во времени. Этот вид токсикомании вызывает очень красочные галлюцинации, в основном, сексуального характера. Подросток во время такого опьянения сидит с опущенной головой и полужакрытыми глазами, никак не реагируя на окружающее.

Если вдыхание паров ацетона длится долго, это может привести к коме. При выходе из опьянения в данном случае у подростка появляется полная апатия, сильная слабость, тошнота, рвота, раздражительность.

#### *Токсикомания клеем*

При этом виде токсикомании используются клеи определенных видов. Клей наливают в целлофановый пакет и затем его надевают на голову. Это опасно тем, что в состоянии наркотического дурмана подростки не способны снять с головы пакет и умирают от удушья.

На начальном этапе вдыхания паров клея возникает легкая эйфория, которая сменяется галлюцинациями. После выхода из опьянения токсинами подростка преследуют слабость, головная боль, тошнота, рвота.

#### *Токсикомания растворителями нитрокрасок*

Вдыхание паров растворителей для нитрокрасок вызывает расстройство сознания, повышение подвижности, резкая смена состояния экстаза невероятной злобой. Если вдыхание продолжается, развивается делирий, сопровождающийся зрительными и слуховыми галлюцинациями. При этом подросток ощущает легкость в теле и душевный подъем, которые через время уходят, а на смену им приходят сильная слабость и головная боль, тошнота и рвота.

Вред токсикомании любого вида в том, что она вызывает в организме подростков серьезные нарушения. При длительной токсикомании – на протяжении 1-2 лет – в головном мозге и органах большого происхождения необратимые изменения. Подростки-токсикоманы становятся слабоумными людьми.

К сожалению, значительное распространение получила и подростковая токсикомания газом, а точнее – компонентами бытового сжиженного газа. Зафиксированы случаи со смертельным исходом. Подростки используют для ингаляций металлические газовые баллончики емкостью 550 мл китайского производства, содержащие сжиженные пропан и бутан.

#### *Сниффинг*

Сниффинг – газовая токсикомания, при которой ребенок вдыхает газ из зажигалок или баллончиков для их заправки, и является наиболее опасным типом токсикомании. Приводит к асфиксии, отравлению, нарушению координации, к летальным исходам от передозировки, при длительном

употреблении – к слабоумию. Частое употребление вызывает психическую зависимость.

Почти всегда увлечение снюффингом – групповое. Самый уязвимый возраст для развития зависимости – 10-12 и 16-17 лет. Детей легче реабилитировать. Как правило, у них нет глубинных мотивов – они нюхают клей или газ из любопытства, за компанию. В этом случае реабилитация почти всегда проходит успешно. С подростками гораздо сложнее: обычно зависимость – это только ширма, за которой скрываются серьезные проблемы.

Газ легко доступен для ребенка – его можно купить практически в любом магазине.

Наибольшая опасность подобных летучих наркотических веществ заключается в том, что они, минуя желудочно-кишечный тракт и печень, где могли бы частично нейтрализоваться, сразу попадают через легкие в кровь и с ее током поступают в головной мозг. Серьезная опасность и в том, что определенной летальной дозы не существует.

Даже однократное вдыхание токсичного газа может привести к смерти от удушья, паралича дыхательного центра в мозге, токсического отека головного мозга, закупорки дыхательных путей рвотными массами, отека легких в ответ на проникновение паров газов для зажигалок в бронхи и альвеолы.

Выброс в кровь стрессовых гормонов вызывает частое сердцебиение, нарушение проведения нервных импульсов, управляющих работой сердца, и смерть от его внезапной остановки.

При вдыхании подростками газа появляется неконтролируемый поток мыслей и действий, наблюдается высокая внушаемость. При продолжении вдыхания газа наступает следующий этап: изменяется восприятие мира, возникает дезориентация, спутанность сознания, появляются слуховые и иные галлюцинации.

Бутан и подобные ему газы не всасываются в кровь, не вступают в химические реакции в организме человека, но вытесняет кислород из вдыхаемого воздуха. Наблюдается эффект «удавки». Мозг перестает получать кислород – таким образом вдыхание токсических веществ приводит к гипоксии головного мозга. Если человек останется жив, то после кислородного голодания мозга у него могут появиться патологии внутричерепного кровообращения, усугубляющиеся при повторном употреблении.

При длительном и регулярном употреблении токсических веществ страдают память, мышление, возникают частые головные боли, появляются расстройства психики.

Если воздействие газа доходит до продолговатого мозга, это может вызвать остановку дыхания и смерть.

Данная токсикомания относится к болезням патологической зависимости, вызывающим хроническое заболевание мозга и оказывающим влияние на поведенческие особенности личности (агрессия, повышенная возбудимость, склонность к риску).

### **Признаки токсикомании**



Симптомы токсикомании зависят от вида вдыхаемого вещества, продолжительности вдыхания и сроков этой вредной привычки. На исходном этапе токсикомании 3-5 вдохов токсина приводят к гулу в голове, слезо- и слюнотечению, легкому головокружению, першению в горле. Наблюдается расширение зрачков, трудности в сосредоточении и снижение реакции на какие-либо внешние факторы. Такое состояние обычно длится 10-15 минут. Затем возникают головные боли, тошнота и рвота, сильная жажда, во рту чувствуется сладковатый привкус.

Когда токсикомания прогрессирует, то последствия вдыхания токсических веществ выражаются психомоторным возбуждением и психосенсорным расстройством. Услышанные звуки в голове токсикомана повторяются, превращаясь в неиссякаемое эхо.

У токсикоманов со «стажем» наблюдаются такие признаки, как резкое похудание, ломкость волос и ногтей, одутловатость лица, землистый цвет лица и сухость кожи. Зубы поражает кариес, а в местах контакта с токсичным веществом на коже видны рубцы, нагноения. Личность больного меняется, и это сразу бросается в глаза.

Диагноз «токсикомания» устанавливается, когда у больного присутствуют сразу несколько симптомов. Это:

- непреодолимое желание принять наркотическое вещество;
- появление цели увеличить дозу токсического препарата;
- наличие психической и физической зависимости от наркотического препарата.

### **Признаки заболевания**

Один из самых распространенных видов токсикомании, часто встречающийся среди подростков, – вдыхание паров промышленной и бытовой химии. Попадающие в организм отравляющие вещества поражают центральную нервную систему, а ароматические углеводы угнетающе воздействуют на интеллект.

Различные токсические вещества по-разному воздействуют на неокрепший организм, но имеются общие признаки токсикомании:

- кожа и одежда издают запах химических веществ;
- область носогубного треугольника приобретает синюшный оттенок;
- появляется тремор кистей;
- ухудшается концентрация внимания, дети неадекватно отвечают на вопросы, нарушается последовательность изложения мыслей;
- резкие перемены настроения, постоянная раздражительность;
- нечистоплотность;
- нарушение памяти;
- нарушение координации движений;
- сбои в работе пищеварительного тракта, слабость в мышцах, воспаление слизистых;
- бессонница, но при этом постоянное сонливое состояние, головные боли.

### **Причины возникновения токсикомании**

Причинами употребления бытовой химии в качестве «наркотика» служат психологические особенности подростка и социальные проблемы, с которыми он сталкивается в жизни. Как правило, никто, особенно подростки, не начинают принимать токсические вещества в одиночку. Стремление ребенка убежать от проблем приводит его к подросткам-сверстникам, которые нюхают различные вещества с целью испытать «кайф».

Несмотря на то, что токсикомании подвергаются люди любого возраста, более распространена она среди детей и подростков от 8 до 16 лет.

Токсикомания у подростков обусловлена такими факторами:

- повышенным влечением к новым, неизведанным ощущениям;
- влиянием окружения, попаданием в плохую компанию;
- спецификой детской личности – эмоциональной неустойчивостью, повышенной восприимчивостью;
- стремлением подростков к независимости, заниженные волевые качества, низкий образовательный уровень;
- задержка в интеллектуальном развитии;
- неблагоприятная атмосфера внутри семьи;
- желание избежать травмирующей обстановки и уйти из дома нередко заканчивается попаданием в данную среду.

Первое употребление наркотического (токсиманического) вещества – курение марихуаны, анаши, прием каких-либо таблеток с «необычными свойствами», сознательное вдыхание паров бензина, ацетона, лаков и красок и т.д. совершается обычно в компании сверстников: из любопытства, желания не отстать от товарищей, не быть «белой вороной», из стремления выглядеть взрослым, опытным, много повидавшим в жизни и ничего не боящимся.

Наркоманами легче становятся психопатические личности с повышенной впечатлительностью: тревожностью, неуверенностью в себе, склонностью к упадку настроения или мечтаниям. У этих лиц очень мало внутреннего содержания, нет твердых моральных принципов, подлинного голоса совести. Это, как правило, люди безвольные, эгоисты, внушаемые и самовнушаемые. К наркотикам нередко прибегают лица с головными болями, головокружениями, сердечными и желудочно-кишечными нарушениями, бессонницей.

Зачастую употребление наркотиков начинается детьми и подростками под влиянием и угрозами более старшего по возрасту. Наркоманы-преступники заставляют вовлеченных заниматься кражами, грабежами, вовлекают в раннее начало сексуальной жизни, нередко с половыми извращениями. Среди наркоманов распространен гомосексуализм, часто встречается ВИЧ-инфекция (80% ВИЧ-инфицированных в России – наркоманы).

### **Принципы развития токсикомании**

Токсикомания газом из баллончиков для зажигалок и иных ингаляторов вызывает физическую и психическую зависимость и требует лечения. Физическая зависимость проявляется тошнотой, судорогами, головной болью. Токсикоманы страдают нарушением сна, бессонницей.

Токсический эффект при употреблении летучих паров развивается в несколько стадий, на протяжении которых несовершеннолетний постепенно утрачивает ощущение собственного «Я».

Для токсичных ингаляторов не установлено достоверно существование толерантности до зависящего эффекта. Но известно, что постепенно количество ингаляций изменяется от одного раза в неделю до ежедневного употребления токсических веществ.

### **Последствия токсикомании**

Пропан, бутан, изобутан при вдыхании способны вызвать мерцательную аритмию, за которой может последовать смерть.

За 2 года токсины, если не убивают, то делают человека инвалидом, страдающим слабоумием. Более всего от ядов страдает головной мозг, печень, легкие.

Хроническое отравление мозга газом приводит к токсической энцефалопатии. Внешне это проявляется задержкой развития, катастрофическим снижением интеллекта.

Круг интересов подростка ограничивается единственным стремлением –дохнуть еще раз пары ядов.

Подростки не в состоянии сосредоточиться на уроке, резко отстают по программе, не способны осваивать новый материал.

При продолжительном употреблении токсичных газов развиваются:

- заболевания легких – от хронического насморка, фарингита до рака легких;
- поражается костный мозг, что приводит к лейкемии, резкому ослаблению иммунитета;
- разрушается печень – цирроз является частой причиной смерти токсикоманов;
- наблюдается токсическая энцефалопатия мозга.

Токсикоманы часто становятся жертвами несчастных случаев. Не редкость среди них смерть от удушья из-за закупорки дыхательных путей рвотными массами, отека легких.

Вследствие употребления искажаются представления о реальных размерах объектов, нарушается способность адекватно прогнозировать ситуацию, происходит нарушение зрительных восприятий.

Разрушения мозга возникают уже через полгода даже при вдыхании паров летучей бытовой химии один раз в неделю.

В любой момент летучие яды способны отключить дыхательный рефлекс и остановить дыхание.

Остановка дыхания может произойти прямо на вдохе – настолько быстро пары токсинов достигают мозга. Выброс в кровь стрессовых гормонов вызывает частое сердцебиение, нарушение проведения нервных импульсов, управляющих работой сердца, и смерть от его внезапной остановки.

### **Диагностика**

Выявить зависимость самостоятельно практически невозможно. Для диагностирования токсикомании необходимо обратиться в

специализированную клинику, где врачи на основе проведенных лабораторных анализов, осмотра и опроса пациента обнаружат возможную патологию.

Больному необходимо будет сделать электрокардиограмму, сдать анализ мочи и крови. Именно по показателям этих исследований врач делает вывод о наличии или отсутствии зависимости.

Так как внешне признаки токсикомании имеют много сходств с другими патологиями (эпилепсия, атеросклероз, сердечная недостаточность, артериальная гипертензия, последствия травм головного мозга), поставить правильный диагноз может только квалифицированный врач.

Токсикомания – это заболевание, которое во многих случаях тяжело поддается диагностированию из-за дифференцирования со многими патологиями в работе организма.

Родителям стоит бить тревогу и вести ребенка на обследование, если у него наблюдаются:

- резкие перепады давления;
- бессонница;
- недомогание;
- потеря веса;
- ломкость ногтей и выпадение волос;
- резкое появление кариеса, выпадение зубов;
- нагноения на поверхности кожи;
- следы от уколов.

Очень важно внимательно следить за окружением и времяпрепровождением своего ребенка. Естественно, не стоит переходить границу и не давать подростку ступить шагу без родительского контроля. Важно выбрать правильную тактику общения, создать доверительные и дружеские отношения с ребенком, искренне интересоваться его делами и обсуждать волнующие вас обоих темы. Так как токсикомания – это заболевание, которое быстро появляется и развивается, очень важно постоянно быть начеку.

#### **Первая помощь:**

- вызвать скорую помощь;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стягивающую дыхание одежду, приподнять ноги;
- если пострадавший пришел в себя, не давать ему уснуть;
- напоить сладким крепким чаем.

Лечение заболевания проводится в стационаре и состоит из нескольких этапов:

- Прекращение употребления токсинов и отсутствие общения с лицами, их употребляющими, положительно влияют на пациента.
- Излечение от физической зависимости при помощи дезинтоксикационной терапии. Ее целью являются выведение из детского организма ядовитых веществ и восстановление водно-солевого баланса.

- Излечение от психической зависимости, непосредственная помощь психолога. Параллельно применяются витаминные комплексы, средства для общего укрепления организма. При подавленном состоянии пациента могут применяться антидепрессанты, возбужденном – транквилизаторы, раздраженном и агрессивном – нейролептики.

После выписки из медицинского учреждения под наблюдением нарколога проводится поддерживающая терапия.

Дальнейшую реабилитацию можно пройти в реабилитационных центрах, в которых социальные работники, психологи и психотерапевты помогают окончательно избавиться от вредной зависимости.

Токсикомания – очень опасный недуг. Чтобы его предупредить и избежать, надо проявлять внимание к своим близким, построить с ними доверительные отношения и быть всегда рядом.

## Виды никотиносодержащей продукции

Табак – общее название растений рода *Nicotiana* семейства пасленовых. Известно до 40 видов, два из которых употребляются для курения: табак настоящий (*N. tabacum*), из которого изготавливают курительный и трубочный табак, папиросы, сигареты и сигары, а также крестьянский табак, или тютюн (*N. rustica*), из которого делают махорку и низшие сорта табака. Выделяется большое число сортов табака, высшие сорта отличаются от низших меньшим содержанием никотина, свободных оснований, белков и золя, большим содержанием углеводов и смол.

Табачные изделия – продукты, полностью или частично изготовленные из табачного листа в качестве сырьевого материала, приготовленного таким образом, чтобы использовать для курения, сосания, жевания или нюханья.

**Виды табачных изделий** – совокупность курительных и некурительных табачных изделий, сходных по потребительским свойствам и способу потребления. К ним относятся сигареты, сигары, сигариллы (сигариты), папиросы, табак для кальяна, табак курительный тонкорезанный, табак трубочный, биди, кретек, табак сосательный (снюс), табак жевательный, табак нюхательный, насвай и другие табачные изделия.

**Курительные табачные изделия** – табачные изделия, предназначенные для курения.

Сигарета – вид курительного табачного изделия, состоящего из резаного сырья для производства табачных изделий, обернутого сигаретной бумагой.

Сигарета с фильтром – вид курительного табачного изделия, состоящего из резаного сырья для производства табачных изделий, обернутого сигаретной бумагой (курительная часть), и фильтра.

Сигарета без фильтра – вид курительного табачного изделия, состоящего из резаного сырья для производства табачных изделий, обернутого сигаретной бумагой (курительная часть).

Сигара – вид курительного табачного изделия, изготовленного из сигарного и другого сырья для производства табачных изделий и имеющего три слоя: начинку из цельного, трепаного или резаного сигарного и другого сырья для производства табачных изделий, подвертку из сигарного и (или) другого сырья для производства табачных изделий и обертку из сигарного табачного листа. Толщина сигары на протяжении одной трети (или более) ее длины должна быть не менее 15 мм.

Сигарилла (сигарита) – вид курительного табачного изделия, изготовленного из сигарного и другого сырья для производства табачных изделий и имеющего много слоев: начинку из резаного или рваного сигарного и другого сырья для производства табачных изделий, подвертку из сигарного и (или) другого сырья для производства табачных изделий и обертку из сигарного табачного листа, восстановленного табака или специальной бумаги, изготовленной на основе целлюлозы и табака. Сигарилла может не иметь

подвертки. Сигарилла может иметь фильтр. Максимальная толщина сигариллы, имеющей три слоя, не должна превышать 15 мм.

Папироса – вид курительного табачного изделия, состоящего из резаного сырья для производства табачных изделий и мундштука в виде свертка мундштучной бумаги, обернутого папиросной (сигаретной) бумагой, соединенной бесклеевым зубчатым швом. В мундштук папиросы может быть вставлен фильтрующий материал.

Табак для кальяна – вид курительного табачного изделия, предназначенного для курения с использованием кальяна и представляющего собой смесь резаного или рваного сырья для производства табачных изделий с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов.

Табак курительный тонкорезанный – вид курительного табачного изделия, предназначенного для ручного изготовления сигарет или папирос и состоящего из резаного, рваного, скрученного или спрессованного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья, соусов и ароматизаторов, в котором не менее 25 процентов веса нетто продукта составляют волокна шириной 1 мм или менее.

Табак трубочный – вид курительного табачного изделия, предназначенного для курения с использованием курительной трубки и состоящего из резаного, рваного, скрученного или спрессованного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья, соусов и ароматизаторов, в котором более 75 процентов веса нетто продукта составляют волокна шириной более 1 мм.

Биди – вид курительного табачного изделия, состоящего из смеси измельченных табачных листьев, табачных жилок и стеблей, завернутой в высушенный лист тенду и обвязанной нитью.

Кретек – вид курительного табачного изделия, состоящего из соусированной и ароматизированной смеси измельченной гвоздики и резаного сырья для производства табачных изделий, завернутой в сигаретную бумагу или высушенный лист кукурузного початка, с фильтром или без фильтра.

**Некурительные табачные изделия** – табачные изделия, предназначенные для сосания, жевания или нюханья.

Табак сосательный (снюс) – вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и полностью или частично изготовленного из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов.

Табак жевательный – вид некурительного табачного изделия, предназначенного для жевания и изготовленного из спрессованных обрывков табачных листьев с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов.

Табак нюхательный (снафф) – вид некурительного табачного изделия, предназначенного для нюханья и изготовленного из тонкоизмельченного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов.

Насвай – вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и изготовленного из табака, извести и другого нетабачного сырья.

Снюс запрещен в европейских странах, кроме Швеции и Норвегии. Снюс, насвай запрещены на территории Российской Федерации. Федеральным законом от 30.12. 2015 г. №456-ФЗ в части 8 статьи 19 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий употребления табака» и ст.14.53 КоАП РФ внесены изменения, в соответствии с которыми на территории РФ теперь полностью запрещена розничная и оптовая продажа снюса и насвая.

Ответственность за продажу насвая, сосательного табака (снюса) предусмотрена ч.2. ст. 14.35 КоАП РФ, в силу которой на правонарушителей может быть наложен штраф: на граждан в размере от 2 до 4 тысяч рублей, на должностных лиц – от 7 до 12 тысяч рублей, на юридических лиц – от 20 до 40 тысяч рублей.

С 1 июня 2013 года в РФ вступил в силу антитабачный закон, вместе с новыми ограничениями на сигаретную продукцию был введен запрет на розничную и оптовую продажу насвая. Насвай является традиционным табачным продуктом в странах Средней Азии.

Многие заблуждаются и спайс также относят к табачной продукции, однако это не так. **Спайс** – курительная смесь из растений, пропитанных синтетическими веществами наркотического и психотропного действия (синтетические каннабиноиды). В составе – шалфей предсказателей, гавайская роза, голубой лотос. Спайс запрещен в России, в УК РФ была введена специальная статья №234.1 «О спайсах» (до 8 лет лишения свободы).

Главная опасность потребления никотиносодержащей продукции – критически высокое содержание никотина и комфортная форма употребления, что приводит к быстрому развитию у подростков никотиновой зависимости. В одной дозе опасной сладости содержание никотина может достигать до 40 мг на грамм. При этом одномоментное употребление 60 мг никотина может стать для ребенка летальным. Меньшие дозы приводят к тяжелым отравлениям, сопровождающимся симптомами никотиновой интоксикации: тахикардией, аритмией, судорогами, рвотой, диареей. Для сравнения – в традиционной сигарете никотина не больше 1-1,5 мг.

### **Современные гаджеты для употребления никотиносодержащей продукции**

**Вейп** – электронное устройство, создающее высокодисперсный пар (аэрозоль), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Может использоваться как в качестве электронного средства доставки никотина (ЭСДН), так и для вдыхания ароматизированного пара (аэрозоля) без никотина. Пар создается за счет испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента и внешне похож на табачный дым. Устройство может быть выполнено в самых различных формах, в том числе и в формах, сходных с обычной сигаретой или курительной трубкой.

**IQOS** (произносится как «айкос») – это система нагревания табака, в ходе работы которая выделяет аэрозоли, содержащие никотин и другие химические вещества, эти аэрозоли потребляются курильщиками путем вдыхания через рот.



Оригинальная система нагревания табака была разработана всемирно известной компанией Philip Morris International (Филип Моррис Интернэшнл, ФМИ). Она позволяет курильщику испытывать точно такие же ощущения, как при курении обычных сигарет. При использовании этой технологии никотин поступает в центральную нервную систему очень быстро, а вместо удушающего дыма человек употребляет пар и чувствует приятный аромат настоящего табака. Всем известно, что при курении обычных сигарет образуются продукты горения, которые наносят огромный вред здоровью человека. Курильщики отмечают, что при использовании IQOS у них пропал кашель и отсутствует запах «гари» или дыма, не образуется желтый налет на руках.

#### **Первые и основные признаки употребления никотиносодержащей продукции:**

- кровь на зубной щетке;
- воспаление десен;
- повышенное слюноотделение;
- использование большого количества аромааэрозолей и дезодорантов;
- наличие упаковки с никотиносодержащей продукцией.

#### **Последствия употребления никотиносодержащей продукции несовершеннолетними**

##### ***Соматические и психические последствия:***

- остановка роста;
- повышенная агрессивность и возбудимость;
- ухудшение когнитивных процессов;
- нарушение памяти и концентрации внимания;
- высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
- ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

##### ***Социальные последствия:***

- учет в наркологическом диспансере;
- проблемы с поступлением в престижное учебное заведение;
- отказ в получении водительских прав;
- трудности в трудоустройстве.

## Рекомендации по проведению лекционно-информационных форм работы с несовершеннолетними и их родителями по профилактике токсикомании

При проведении с родительской аудиторией профилактических лекций-бесед по предупреждению токсикомании требуется соблюдение следующих предосторожностей:

- нецелесообразно пользоваться специальными медицинскими терминами при описании клинических проявлений зависимости, а также «жаргоном наркоманов»;

- следует специально останавливаться на способах диагностики состояний токсического опьянения, а также токсикоманий;

- необходимо настойчиво убеждать в том, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика заболевания;

- необходимо доносить до сознания родителей тезис о том, что тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении токсических веществ не приводит к желаемым результатам – отказу от их приема, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес;

- нецелесообразно выходить за рамки представлений о токсических веществах, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. рассказывать о тех токсических веществах, которые малоизвестны.

В беседе с родителями (законными представителями) важно уделить внимание психологическим особенностям подросткового возраста и поведению несовершеннолетних в данный период. В случае подозрения в употреблении токсических веществ несовершеннолетними важно предоставить их родителям информацию о консультативной и медицинской помощи.

При проведении с детско-подростковой аудиторией профилактических занятий по предупреждению токсикомании требуется соблюдение особых предосторожностей:

- обязательным является условие исключения описаний клинической картины токсического опьянения, переживаемых под влиянием токсического вещества эйфорических ощущений, включая использование позитивно воспринимаемых эпитетов и определений, таких как «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства, подобное экстазу», «состояние особенного блаженства и покоя»;

- следует исключить из бесед ссылок на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов, журналистов, употреблявших токсического вещества, даже если приводятся негативные последствия от их приема;

- многие другие темы, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми с точки зрения профилактической работы по токсикомании у несовершеннолетних. Такими темами являются темы, относящиеся к угрозе

возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождению неполноценных детей. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя токсические вещества, дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь и служебную карьеру.

При организации профилактических мероприятий по токсикомании рекомендуется использовать как традиционные, так и интерактивные формы работы, учитывая возрастные особенности, а также соблюдать требования Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изм. и доп. вступ. в силу с 29.10.2019 г. в редакции от 01.05.2019 г.).

Излечить подростка от токсикомании непросто, поэтому стоит внимательно отнестись к предупреждению этой болезни. Родителям, заметившим признаки заболевания у своего чада, следует сразу же постараться изолировать его от неблагоприятного окружения. Если этих мер окажется недостаточно, обратиться к специалисту. Нельзя заниматься самолечением – неправильное употребление лекарственных препаратов может ухудшить ситуацию и привести к медикаментозной зависимости.

Первоначально можно обратиться к психотерапевту или психологу. Если опасения родителей подтвердятся, дальше пациент будет наблюдаться у нарколога. Параллельно, в зависимости от поражения органов, понадобится помощь и других специалистов.

#### **Советы родителям:**

1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не останется места для скуки и безделья, тогда вашему сыну или дочери не будет нужды искать сомнительные источники «острых ощущений» и не захочется испытать на себе действие опасных веществ.

2. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компании сверстников, помогите найти интересных и верных друзей.

3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми. Ребенок должен знать, что он имеет право говорить «нет» и сверстнику, и взрослому человеку, если считает это нужным.

4. Научите ребенка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти «свою» сферу деятельности, «свое» увлечение.

5. Укрепляете в ребенке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

6. Не старайтесь спрятать ребенка от трудностей. Научите и разрешите ему самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.

7. Дайте ребенку возможность почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сестрами, пожилыми родственниками и т.д., почаще просите помочь вам.

8. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин – яд, и их ни в коем случае нельзя это пробовать.

9. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников использующими алкоголь или курящими.

10. Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.

## Рекомендации по проведению мероприятий по профилактике употребления никотиносодержащей продукции

Профилактика употребления никотиносодержащей продукции несовершеннолетними является частью общей профилактики употребления психоактивных веществ.

Приоритет отдается первичной профилактической работе, которая направлена на предупреждение приобщения к употреблению никотиносодержащих веществ. Позитивная первичная профилактика возможна при обеспечении опережающего характера воздействия: создание стойких желательных установок возможно лишь до момента, когда у человека сформируются пронаркотические установки и формы поведения. Сформировать личностные ресурсы и навыки важно до того, как человек столкнется с ситуацией, требующей их использования. Поэтому современную стратегию профилактики часто называют психосоциальной иммунизацией.

Задачами профилактики следует считать:

- формирование единого профилактического пространства в социальном окружении несовершеннолетних путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия профилактики;
- исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление несовершеннолетних никотиносодержащей продукции;
- развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления никотиносодержащей продукции среди несовершеннолетних:
  - личностных – формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у несовершеннолетних;
  - социально-средовых – создание инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья;
  - этико-правовых – утверждение в обществе всех форм контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующих употреблению никотиносодержащей продукции среди несовершеннолетних.

### Направления работы

Основное внимание в профилактике употребления никотиносодержащей продукции следует уделять формированию ценностей здорового образа жизни; развитию личностных ресурсов, препятствующих употреблению курительных смесей; а также развитию у несовершеннолетних жизненных навыков противостояния агрессивной среды, которая провоцирует потребление никотиносодержащей продукции.

В этих программах должны быть усилены следующие компоненты:

- образовательный – углубление знаний о ценностях здорового образа

жизни и поведенческих навыках, облегчающих следование здоровому образу жизни, формирование умения делать собственный выбор в отношении здорового образа жизни; минимальные знания о социальных и медицинских последствиях, к которым приводит употребление никотиносодержащей продукции;

- психологический – углубление знаний о себе, своих чувствах, формах реагирования, особенностях принятия решений; формирование позитивной «Я-концепции» у ребенка, способности нести ответственность за себя и свой выбор; формирование умения сказать «нет», умения при необходимости обратиться за психологической, социальной или наркологической помощью;

- социальный – формирование навыков коммуникабельности, социальных навыков, необходимых для социальной адаптации, здорового образа жизни.

Преобладающей моделью профилактики употребления никотиносодержащей продукции в большинстве случаев остается модель «запугивания», основанная на формировании представлений о негативных последствиях деструктивного поведения и показавшая свою несостоятельность в случае с подростковой аудиторией. Если дети дошкольного и младшего школьного возраста еще могут впечатляться пугающей информацией о последствиях употребления, то подростки:

- 1) Обладают возрастным негативизмом и протестными реакциями, когда любое «нет» перерастает в «да» под влиянием желания противостоять ограничениям.

- 2) Не верят информации, получаемой от взрослых, которая часто подается в категоричной форме («курение смертельно» – а он видит вокруг сотни курильщиков, которых трудно принять за самоубийц и пр.). Таким образом, у подростков появляется мнение, что взрослые преувеличивают, что взгляды взрослых устарели, не соответствуют действительности и т.д.

- 3) Личностная ценность здоровья у детей и подростков еще недостаточно сформирована, они еще не осознают здоровье как обязательное условие для достижения жизненного успеха, самореализации, не могут прогнозировать возможные последствия своего поведения для здоровья. Если взрослые воспринимают знания о болезнях, страданиях и т.п. вполне предметно, как знакомые с несчастьями своей или чужой жизни, то для детей все это пока – нечто отвлеченное и далекое.

- 4) У детей и подростков «страшное» может вызывать повышенный интерес, быть привлекательным.

Следовательно, в работе с подростками должна использоваться не «модель запугивания», а другие известные в мировой практике модели:

- «валеологическая» (формирование ценностного отношения к здоровью);

- «поведенческая» (формирование навыков безопасного поведения в ситуациях риска);

- «лично-ориентированная», позволяющая снизить риск

зависимости за счет развития личностных свойств и качеств.

По мнению психологов и специалистов в области профилактики аддиктивного поведения, именно им следует отдавать предпочтение, а в методах профилактики – позитивным установкам, праву ребенка на информационную безопасность, избегая прямой демонстрации объекта зависимости. Целью «позитивной профилактики» является воспитание нравственной, успешно социализированной личности, способной удовлетворять свои основные потребности, не прибегая к употреблению никотиносодержащей продукции и другим формам асоциального и опасного для здоровья поведения.

Создатели профилактических программ, основанных на «поведенческой» модели, опираются на формы и средства формирования жизненных навыков. За рубежом имеют хорошую репутацию программы формирования жизненных навыков (ФЖН) – обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к никотиносодержащей продукции.

Задачами таких программ являются:

- 1) способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
- 2) обучить детей методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения никотиносодержащей продукции;
- 3) формировать у детей психосоциальные и психогигиенические навыки эффективного общения, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе в состояниях стресса;
- 4) сформировать установку на ведение здорового образа жизни;
- 5) повысить самооценку.

Учеными выявлены личностные характеристики, позволяющие противостоять зависимости: адекватная самооценка, мотивация достижения успеха, высокий уровень стрессоустойчивости, оптимизм, чувство юмора, уверенность в себе, ответственность, критичность, способность отстаивать свою точку зрения; умения различать ситуации опасности и сказать «нет», справляться с плохим настроением, находить решения проблем; наличие навыков конструктивного межличностного взаимодействия, принятия решений, саморегуляции, поиска и оказания поддержки.

Все профилактические мероприятия, проводимые в рамках первичной профилактики употребления никотиносодержащей продукции детьми и подростками, можно разделить на *специфические* и *неспецифические*.

Под *специфическими* мероприятиями понимают работу, в контексте которой имеется явное упоминание никотиносодержащей продукции (например, информация о них и последствиях их употребления). Под *неспецифическими* подразумевают мероприятия, которые явно не упоминают такие вещества, а направлены на гармоничное развитие личности, устойчивой к наркотическим соблазнам.

В этой связи необходимо указать на эффективность метода косвенной и скрытой профилактики зависимости. Сущность метода заключается в том, что при взаимодействии специалиста с несовершеннолетними должны

затрагиваться темы, казалось бы, не имеющие отношения к проблеме зависимости. При косвенном внушении в личности постепенно воспитывается антинаркотическое убеждение, которое препятствует развитию зависимого поведения. Наиболее эффективен такой подход к детям, не вовлеченным в эту проблематику и процесс, к детям, не имеющим опыта контакта с подростками, включенными в среду употребления никотиносодержащей продукции.

В случае необходимости проведения *специфических* мероприятий (при работе с группой риска, или с детьми, замеченными в употреблении) нужно руководствоваться следующими положениями:

Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения никотиносодержащей продукции, с тем, чтобы беседа не стала справочным материалом.

При проведении бесед нецелесообразно рассказывать о никотиносодержащей продукции, которая практически не встречается в регионе проживания, о которой подросток может никогда и не узнать.

Исключать при необходимости описания клинической картины состояний, переживаемых под влиянием курительных смесей, использование позитивно воспринимаемых эпитетов, таких как «эйфория», «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства», «состояние особенного покоя», «ощущение всемогущества» и т.п.

Многие темы об употреблении никотиносодержащей продукции, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми для детей, например, угроза возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождение неполноценных детей и пр. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя токсические вещества, несовершеннолетние доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь. Такая аргументация упирается в естественный барьер – несформированность временной составляющей (восприятия перспективы своей жизни) самосознания ребенка. Лучше делать акцент на обсуждении того, как отразится возможное приобщение к никотиносодержащей продукции на значимых для несовершеннолетних факторов: внешности, спортивных достижениях, взаимоотношениях с окружающими и т.д., какие ограничения при выборе профессии это может наложить.

### **Рекомендации специалистам**

Основная задача – не «запугать», а проинформировать, проанализировать совместно с несовершеннолетним спорные моменты, помочь ему осознать и задуматься над важностью данной проблемы и в дальнейшем сделать правильный выбор. Важно указывать и на связь между употреблением никотиносодержащей продукции и заболеваниями.

Информация, касающаяся профилактики употреблением никотиносодержащей продукции, должна быть правильно понята и воспринята несовершеннолетними. Не следует использовать в разговоре, беседе с детьми сложных фраз, сложной терминологии и различного рода научных цитат.

Специалистам необходимо обозначить свое отношение к употреблению никотиносодержащей продукции. Не следует в выражении негативного



отношения заходить слишком далеко – следует помнить, что мотив убеждения должен быть позитивным.

Также важно знать, что сможет удержать несовершеннолетнего от обращения его к никотиносодержащей продукции:

- заполнение свободного времени подростка конструктивными формами досуга, ссылаясь на его увлечения и интересы в свободное от учебы время;

- включение ребенка в разнообразные сферы жизнедеятельности (секции, кружки, физкультурно-оздоровительные мероприятия, организации акций по профилактике);

- дружба с родителями (открытость, эмоциональная близость, доверие);

- общее дело как предмет единения (семейные походы, спорт, любая совместная, проективная деятельность, позволяющая как наладить отношения между членами семьи, так и создать теплую, благоприятную, психологическую атмосферу);

- участие в молодежных, детско-подростковых организациях, которые негативно относятся к употреблению никотиносодержащей продукции;

- не следует забывать, что ранняя ответственность за себя и других способна удержать ребенка от обращения к никотиносодержащей продукции, особенно тех детей, которые живут в неполных семьях или же являются сиротами.

Работа по профилактике никотиносодержащей продукции среди несовершеннолетних в условиях учреждений социального обслуживания населения должна практиковаться как система содействия детям в решении задач их взросления и должна быть направлена на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья последних; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов; на формирование мотивов отказа от употребления и обращения к сигаретам.

В процессе профилактической деятельности необходимо выстраивать активную работу не только с детьми, но и привлекать к участию родителей, которые могут оказать сильное влияние на сознание ребенка на пути отказа от проб и употребления никотиносодержащей продукции.

## Игры и упражнения для проведения профилактической работы

Цели профилактической работы отличаются в зависимости от возраста несовершеннолетнего:

- **9-11 лет:** формирование комплексного представления о здоровье, формирование устойчивости к негативному давлению среды;

- **12–14 лет:** выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимость заложить установку «не делай как другие» по отношению к употреблению никотиносодержащей продукции; расширение знаний о их негативном воздействии на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности употребления никотиносодержащей продукции).

- **15-17 лет:** освоение навыков отказа, умения найти выход в конфликтной ситуации; умения сказать «нет»; помочь определить свои ценности и в соответствии с ними выстраивать жизненные цели.

### Алгоритм профилактического занятия:

1. Создание рабочей атмосферы.

Задачи: выявление ожидания участников; снятие эмоционального напряжения в группе; мотивация на эффективное участие в группе.

2. Основная часть.

Задачи: погружение в проблемную ситуацию; формирование ответственности за себя и свой выбор.

3. Рефлексия проделанной работы.

Задачи: дать обратную связь группе; обсудить возникшие чувства и ощущения.

### Игры и упражнения

#### *6-8 лет*

**Беседа с младшими школьниками** о том, знают ли они, что называют вредными привычками, почему они вредные и как они влияют на здоровье.

Вы знаете, как человек дышит? Воздух поступает через нос и по воздухоносным путям, похожим на трубочки, попадает в легкие. Это такие органы, напоминающие воздушные шарик, наполненные воздухом. Они расположены в грудной клетке, их два: по одному слева и справа. Когда мы вдыхаем воздух, легкие наполняются им и расширяются, затем они слегка сужаются, и воздух поступает в кровь, с которой разносится по всему организму.

Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым. Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием «никотин», которое является сильным ядом. Они попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму. Поэтому курящий человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задыхается.

Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но здоровью окружающих его людей.

### **Игра «Мышка и сыр»**

Ход игры: Дети образуют круг. В кругу лежит кусочек «сыра». За кругом – мышка (ребенок). Она видит сыр, ей хочется его съесть, но она не знает, как. Она видит дверцу. Желание съесть сыр позволяет ей преодолеть страх перед неизвестностью, войти в мышеловку и схватить сыр, но дверь мышеловки захлопывается. Вывод: мышка за «бесплатный сыр» расплачивается свободой. Русская поговорка «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке» отражает содержание игры.

### **9-11 лет**

### **Упражнение «Провокация»**

*Инструкция:* Представьте, что к вам подходит человек и предлагает таблетку для поднятия настроения. Вы знаете, что эта таблетка может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть наготове спасительная фраза. Какие это могут быть фразы?

- *Спасибо, я больше в этом не нуждаюсь.*
- *Спасибо, мне этого не нужно.*
- *Не курю.*
- *Нет, мне не нужны неприятности.*
- *Я таких вещей боюсь.*
- *Эта дрянь не для меня.*
- *Я и без этого превосходно себя чувствую.*
- *Нет, спасибо, это опасно для жизни.*
- *Мне не хочется умереть молодым.*
- *Спасибо, мне здоровье дороже!*

Плакат, где перечислены еще кое-какие приемы, которые можно использовать.

1. **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь еще; придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с употреблением никотиносодержащей продукции (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов; на танцы или еще что-нибудь придумать и т.д.).

4. **«Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем грозит употребление никотиносодержащей продукции).

### **Игра «Масса разных забав»**

В ходе занятия у несовершеннолетних должны быть сформированы умения:

- распознавать возможные неприятности в кажущихся забавными играх;
- распознавать здоровые пути и возможности веселиться.

Ход занятия:

1. Разбейте группу на подгруппы с помощью любой игры, используемой для знакомства или упражнения на групповое сплочение и активизацию группы. Объясните, что игры наподобие этой представляют собой лишь один из возможных способов развлечений.

2. Организация дискуссии на тему «Всегда ли забавы бывают безопасными?». Для этого предложите ребятам придумать всевозможные забавы, при этом не должно высказываться оценочных суждений, а все предложенные забавы необходимо выписать на доске. Предложите группе провести мозговую атаку на установление причин того, почему то или иное предложенное занятие нельзя считать хорошей идеей, поскольку оно является нарушением закона или опасно для себя или других, либо неприлично по отношению к другим людям и, вообще, противоречит ценностям, которых придерживаются в обществе и т.д.

3. Сделайте вывод, сказав, например, что прежде чем проводить забавные затеи, следует убедиться в том, что они ни для кого не представляют опасности.

### **Упражнение «Скульптура зависимости»**

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

**12-14 лет**

### **Упражнение «Табу»**

Перед занятием ведущий подготавливает и раскладывает в разных местах три непрозрачных пакета. Затем просит одного за другим трех участников: 1 – подать пакет, 2 – подержать и сохранить пакет, 3 – передать пакет через других участников адресату.

Затем ведущий говорит о бдительности и называет преступления, которые в данный момент направлены против здоровья и зачитывает статью.

Федеральным законом от 21 октября 2013 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс РФ об административных правонарушениях» и Федеральный закон «О рекламе» в связи с принятием Федерального закона «Об

охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» установлены штрафы за нарушение норм антитабачного законодательства.

Так, в соответствии со ст. 6.24 КоАП РФ за нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах предусматривается наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 рублей, за курение на детских площадках – в размере от 2000 до 3000 рублей. Также запрещена реклама табака на телевидении, в СМИ и т.п.

### **Упражнение «Охмурение»**

Ведущий с серьезным видом говорит участникам, что сейчас он может сделать им подарок: «Я знаю три древних символа, нанеся которые на тело, можно обрести новые возможности, умения, знания. Но символы получают только три человека, которые первыми выйдут из комнаты. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются за дверь, ведущий рисует им на руке какие-нибудь символы. Участники догадываются, что над ними подшутили. Ведущий дает комментарий: «Вы, не задумываясь, протянули мне руку. А если кто-то пообещает вам отличное настроение?».

Далее идет обсуждение: Что заставило учеников согласиться на «подарок»? Как часто мы встречаем соблазны в нашей жизни? Какой урок вы извлекли из данной игры?

### **10 способов сказать: «Нет»**

Ведущий предлагает учащимся придумать фразу-отказ от употребления никотиносодержащей продукции. Придуманные фразы фиксируются на доске или ватмане.

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
3. Не сегодня.
4. Сейчас не могу, моя мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой.
5. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
6. Когда-нибудь в другой раз.
7. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег 6 месяцев.
8. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
9. Меня не выпускают из дома, даже если от моей одежды пахнет сигаретным дымом, после того как я был рядом с курящими людьми.
10. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
11. Нет, я это пробовал не один раз, и мне это не понравилось.
12. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вреде наркотиков.
13. Меня до сих пор контролируют, с тех пор как мама застала меня за ЭТИМ.

### **15-17 лет**

### **Упражнение «Перспектива моей жизни».**

Ведущий разделяет участников на 2 подгруппы и выдает таблицу для заполнения:

Что плохого от употребления никотиносодержащей продукции	Что хорошего от употребления никотиносодержащей продукции
Что плохого от неупотребления никотиносодержащей продукции	Что хорошего от неупотребления никотиносодержащей продукции

В конце работы происходит обсуждение, какие перспективы открывает перед нами употребление/неупотребление никотиносодержащей продукции? Что весомее? Какие ценности стоят на кону вашей жизни в ситуации выбора?

### **Упражнение «Познаем себя»**

*Инструкция:* Представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке или сами прокладываете себе путь.

2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.

3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы будете делать?

4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.

5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.

6. Вы справились, наконец, с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать.

7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

### *Интерпретация данных*

Каждая из предложенных ситуаций большинством людей воспринимается одинаково.

Лес – это общество, социальная среда, в которой живет человек. Характеристика леса – это восприятие и отношение человека с данной средой. Если нет страха перед будущим и перед обществом, то лес, как правило, светлый и просторный. Уверенность и отсутствие тревожности проявится в наличии тропинки или дороги. Если же школьник не уверен в себе, испытывает страх перед людьми и жизнью в целом, то лес у него темный, полный теней и неизвестности, а тропинку он не видит. Наконец, может быть и такая ситуация, когда лес темный или слегка видны просветы, а школьник сам прокладывает

себе путь. Это говорит о неуверенности и боязни, но настойчивости и попытке преодолеть свой страх перед жизнью. Коротко говоря, первая ситуация характеризует уровень социализации ученика, его адаптации к взрослой жизни. Описание чаши связано с восприятием человеком самого себя, с самооценкой, отношением к себе.

Так, чистая чаша – это восприятие себя как положительного человека, грязная – критичное отношение к себе и самоосуждение. Цвет чаши тоже может дать некоторую информацию о человеке. Голубая чаша связана с высокой моральностью, красная – с активностью, зеленая – с интроверсией и стремлением к лидерству, фиолетовая – с эмоциональностью и склонностью к искусству. Белая чаша олицетворяет чистоту и невинность. Материал чаши тоже имеет значение. Хрупкость говорит о неуверенности, дорогая антикварная чаша свидетельствует о высокой самооценке. Описание того, как преодолевалось или не преодолевалось препятствие говорит об умении преодолевать трудности. Если человек идет напролом, то он сам справляется с трудностями, о нем говорят как о человеке, приспособленном к жизни, самостоятельном. Если обходит завал или, хуже того, придумывает еще какие-то препятствия, то это неприспособленный человек, не умеющий преодолевать трудности или любящий создавать их себе сам. Дом всеми людьми связывается с семьей. Описание самого дома характеризует восприятие школьником своей семьи.

Прочный и старый дом, изба из дерева, большая деревенская изба и т.п. – это хорошая семья, в которой подростку уютно, и там он защищен. Иногда описывают многоэтажный дом. Это говорит о том, что школьнику уделяется мало внимания в семье, там и без него много детей или проблем и на всех внимания не хватает. Каков дом внутри и как ведет себя человек, говорит об отношениях в семье. Если уютно и светло и школьник наслаждается теплом в доме, в семье ему хорошо, и он еще долго будет ощущать себя ребенком. Темные комнаты, паутина, грязь говорят о неблагополучии семьи, одиночестве подростка и его незащищенности.

То, как человек справляется с волком, говорит о его умении преодолевать свои страхи. Если побежал домой за чем либо, то от страхов человек ищет защиты у мамы и папы. Если пытается уговорить волка, то страх загоняется внутрь себя и повышается тревожность. Иногда пишут, что достали оружие и победили волка. Это тревожный симптом, такой человек агрессивен, озлоблен и «носит» на всякий случай оружие против любого, кто посмеет приблизиться к нему.

По поведению у озера можно судить об активном отношении к жизни, если в озеро попытались войти, замочили ноги или искупались.

Непреодолимая стена – это показатель отсутствия или наличия страха смерти. Желание заглянуть за стену, попытка влезть на дерево для этого – проявление смелости.

Рефлексия по итогам занятия. Что вы узнали о себе в процессе занятия? Что из этого является для вас привычным фактом, а что – новостью? Что вы хотели бы изменить?

### **Упражнение «Гора жизни»**

По каждому этапу ведущий делает схематичные рисунки на доске и комментирует.

*Инструкция.* Человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей: веревки, канаты, шнурки, возможные названия которых: семья, любовь, работа, друзья, деньги, секс, увлечения, творчество.

Попросите слушателей дополнить этот список, подрисовывая на рисунке поддерживающие человека веревочки.

Человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов рвется.

*Комментарий к рисунку.* Когда какая-то «связь» истончается или рвется (т.е. у человека возникают какие-либо проблемы), все остальные связи поддерживают человека, дают почувствовать себя увереннее. Эти связи выстраиваются годами, и они не могут возникнуть у человека, находящегося в вакууме, вне общества.

Если «связи» рвутся, возникает риск обращения к никотиносодержащим веществам. У многих людей есть отработанные стереотипы снятия стресса, в том числе и с помощью химических веществ, например, для снятия стресса после конфликта с начальником человек закуривает.

Человек стоит на горе; один из держащих его канатов оборван. Рядом сверху появляется канат – символическое изображение никотиносодержащего вещества. (При варианте живой скульптуры человек с веревкой, изображающий курительную смесь, встает на стул – так, чтобы быть выше стоящего на горе, и протягивает конец веревки «стоящему на горе»).

*Комментарии к рисунку.* Итак, сначала никотиносодержащие вещества попадают в «поле зрения» человека, здесь может сработать принцип «если вокруг меня люди делают это, почему бы и мне не попробовать?». Человек первый раз берет за «висящий перед ним канат» – никотиносодержащее вещество. Пока это никак не сказывается на всех «жизненных связях». Но постепенно, когда человек начинает потреблять никотиносодержащие вещества все чаще и чаще, он хватается за «второй канат» – возникает зависимость (на рисунке отображается 2-ой висящий канат).

Человек, стоящий на горе, держится только за висящие канаты – «никотиносодержащие вещества». «Связи», с помощью которых он держался на этой горе до этого (канаты, веревки), оборваны. Человек уже не стоит на горе, он вот-вот оторвется от земли. Канаты подняли его руки вверх, он становится похожим на марионетку.

*Комментарии к рисунку.* Акцентируйте внимание на том, что никотиносодержащие вещества превращают человека в марионетку и полностью руководят его действиями.



Обратитесь к зафиксированным результатам дискуссии, покажите, что все перечисленное участниками («остается без денег», «теряет работу», «бросает учебу», «болеет», «отрывается от людей», «не думает о других») – это обрыв связей. Покажите, что все связи, которые были указаны, рвутся, истончаются.

Человек стоит на горе, отпустив висящие канаты («никотиносодержащие вещества»). С горой его связывает только один канат – семья. Семья, желая оградить его от никотиносодержащих веществ, ограничивает его свободу. (Очень толстый, плотно натянутый канат).

*Комментарий к рисунку.* Если человек прекратил прием курительных смесей и пережил абстиненцию (например, прошел лечение в больнице), кажется, он отпустил канат. Но «канат – никотиносодержащие вещества» очень долго остается в поле зрения зависимого (это символ психологической зависимости). В большинстве случаев все-таки остается одна связь – семья. Именно она помогает не упасть человеку.

В этот момент важно то, как действует семья. Неэффективны в данном случае запреты и ограничение свободы, т.к. это своеобразный «ошейник», который тянет человека вниз и мешает восстанавливать старые и формировать новые связи с миром, которые помогут ему справиться со стрессом. В этом случае у человека не остается выбора: жить в стрессе он не хочет, по-другому справиться с ним пока не может и не умеет, поэтому он берется за «канат – никотиносодержащие вещества» вновь. Хорошо, когда помощь семьи строится на поддержке и поощрении самостоятельности, понимании того, что отказ не может навязываться и что основная роль в этом процессе принадлежит зависимому человеку.

(Рис. 7) Человек сам постепенно восстанавливает жизненные связи.

*Комментарии к рисунку.* В этот момент для человека, отказавшегося от никотиносодержащих веществ, важно восстановить все перечисленные ранее связи.

*Обсуждение.*

Ведущий задает группе вопросы для размышления (не для совместного обсуждения):

- «Если я забочусь о своем здоровье и будущем, соглашусь ли я на никотиносодержащие вещества?»;
- «Что может подтолкнуть меня к этому шагу?»;
- «Если я уже употреблял никотиносодержащие вещества, не нахожусь ли я в психической зависимости от них?».

Подведение итогов занятия. Необходимо спросить у группы, что понравилось и не понравилось на занятии. Дискуссия.

### **Игра «Марионетки»**

Цель: дать возможность участнику почувствовать на себе волю другого человека или обстоятельств (например, как наркотик может управлять подвластными ему людьми).

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять

всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник. После завершения игры происходит обсуждение, где игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

### **Игра «Спорные утверждения»**

Цель: дать возможность участникам высказать собственное мнение и отношение к мифам о никотиносодержащих веществах.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями: «Совершенно согласен», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения». Эти листы прикрепляются в трех частях кабинета.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав все точки зрения, участники могут поменять свою точку зрения и перейти в другую группу.

1. Не способны вызвать заболевания.
2. Отсутствие привыкания.
3. Электронные сигареты помогают бросить курить.
4. Безопасны.
5. Многие подростки начинают употреблять никотиносодержащие вещества «за компанию».
6. Курение кальяна приравнивается к выкуриванию 4-5 пачек сигарет.
7. В жизни нужно попробовать все.
8. Никотиносодержащие вещества успокаивают в стрессовых ситуациях.
9. Я курю легкие, так что со мной все в порядке.
10. Пассивное курение не приносит вреда.
11. Курение не в затяг безопасно.
12. Использование электронной сигареты не приносит вред здоровью.

### **Упражнение «Ценности»**

Цель: показать, что в конечном итоге никотиносодержащие вещества забирают у человека все, что есть ценного и важного в его жизни и саму жизнь.

Участникам предлагается на листочках написать по четыре жизненно важных для них материальных ценностей, увлечений, значимых для них людей. Ведущий предлагает выбрать три любые ценности, от которых участники могут отказаться за никотиносодержащее вещество. Затем ведущий предлагает перевернуть листики, выбрать не глядя три и еще отдать их никотиносодержащего вещества, посмотреть, что у них забрали и что осталось. Затем ведущий забирает у участников все оставшиеся листочки.

### **Упражнение «Отказ»**

Цель: сформировать навыки ассертивного отказа.

Участники делятся на пары. Разыгрываются различные ситуации, в которых они должны найти как можно больше аргументов для решительного отказа. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

1. Однокурсник просит тебя дать ему телефон, чтобы позвонить.
2. Однокурсник просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
3. Однокурсник предлагает попробовать никотиносодержащую продукцию «за компанию».
4. Однокурсник просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

### **Тренинг «Дыши свободно»**

*Цель:* профилактика курения в детской и подростковой среде

*Задачи:*

- повышение информированности подростков о вреде употребления никотиносодержащей продукции;
- выработка активной позиции по отношению к проблеме употребления никотиносодержащей продукции;
- осознание проблемы через проживание в игровой ситуации;
- обучение навыкам уверенного поведения.

*Целевая группа:* подростки 11-14 лет.

*План-конспект*

#### **1. Принятие правил работы**

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение.

#### **Правила:**

- на тренинге нет зрителей, все участники;
- говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища;
- желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- критикуя – предлагай;
- не давать оценок другим участникам;
- вся личная информация, сообщенная на тренинге, является закрытой.

#### **2. Игра «Знакомство»**

Игра-разминка: участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят о себе положительное качество («Я – добрая»; «Я – веселая»; «Я – умный»). Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

#### **3. Упражнение «СМСка»**

Все участники встают по кругу, берутся за руки. Ведущий говорит: «Я хочу отправить СМСку с наилучшими пожеланиями Анне». СМСка отправляется пожатием руки по кругу, пока не дойдет до адресата. Анна

скажет: «СМСка получена» и отправит дальше. И так пока все участники не получат СМСку.

#### **4. Игра – вопрос**

На трех стенах висят таблички с ответами: «Да», «Нет», «Сомневаюсь».

Ведущий задает вопросы, а ребята должны разойтись по тем табличкам, которым соответствует их ответ.

- Вы когда-нибудь употребляли никотиносодержащую продукцию?
- Хотели бы попробовать?
- Вы сейчас курите?
- Вам это нравится?
- Существует ли проблема употребления никотиносодержащей продукции в нашем обществе?
- Никотин повышают творческий потенциал.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за никотина.
- Прекратить употреблять никотин можно в любой момент.
- Многие подростки начинают употребление никотиносодержащей продукции «за компанию».
- Курящие люди очень часто не осознают, что зависят от них.
- Зависимость от никотиносодержащей продукции формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, курит человек или нет.

Обсуждение вопросов.

- Насколько опасна проблема употребления никотиносодержащей продукции среди молодежи?
- Как проблема эта может повлиять на будущее Земли?

#### **5. Упражнение «Скажи: НЕТ!»**

Группа участников делится на 3 подгруппы, каждой подгруппе дается своя ситуация провокации и давления со стороны других:

- Старшие друзья на дискотеке предлагают закурить. Ты один в классе не куришь.
- Вы собрались на день рождения одноклассника, он неожиданно достал сигареты и предложил закурить.
- Летом вы гуляли во дворе, делать было нечего, твой друг предложил тебе попробовать закурить.

Показ подгруппами ситуаций. Обсуждение (мнение группы или главного героя):

- Как ты себя чувствовал в ситуации давления?
- Какой вариант отказа более эффективный?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?
- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие варианты отказа были самыми эффективными и почему?
- Как вы себя чувствовали в роли уговаривающего и в роли отказывающего?

#### **6. Конкурс антирекламы**

Группа делится на 3 подгруппы, каждой подгруппе выдаются ватман, фломастеры, карандаши, ластик. Нужно придумать антирекламу употребления никотиносодержащей продукции и зарисовать ее.

### **7. Игра «Марионетки»**

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

### **8. Игра на позитив «Вперед 4 шага»**

Цель: взбодрить участников.

*Инструкция.* Для упражнения нам нужно встать в круг. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно взяться за руки и повторять один и тот же текст, сопровождая его определенными движениями: вперед 4 шага, назад 4 шага, ножками потопаем, ручками похлопаем, глазками помигали, а теперь попрыгали вокруг себя. А теперь быстрее.

### **9. Рефлексия**

## Занятия по формированию жизненных ценностей и развитию поведенческих навыков у подростков 10-15 лет

*Целью занятий* является формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у несовершеннолетних, которые позволяют выработать у них установку на здоровый образ жизни, на негативное отношение к токсикомании и употреблению никотиносодержащей продукции. Содержание занятий охватывает широкий спектр проблем, стоящих перед подростками.

### *Требования к организации занятий*

Данные занятия рассчитаны на подростков 10-15 лет. Важным фактором обучения является размер группы. Наиболее эффективна профилактическая работа в группах из 12-15 человек, эффективность ее снижается в группах более 15 человек.

### *Требования к помещению:*

- Помещение должно быть просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- В помещении не должно быть ничего лишнего (предметов, плакатов и т.д.).
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов.
- Занятия должны проводиться в одном и том же помещении, иначе нарушается ощущение безопасности.
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних.
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом.
- В помещении должно быть достаточно светло.
- Помещение должно быть достаточно звукоизолировано, так как во время занятий иногда будет шумно.
- В помещение не должны проникать посторонние звуки.
- Дверь должна быть закрыта на время занятий.
- Важно отсутствие посторонних в помещении на время проведения занятий, так как их появление нарушает атмосферу психологической безопасности.
- Должны быть условия для размещения на стенах ватмана или образцов наглядной агитации, создаваемых учениками в процессе работы.
- Помещение должно быть проветриваемо.

### *Требования к ведущим группы*

Желательно, чтобы занятия вели одновременно два ведущих.

Главное условие – умение видеть мир глазами подростка, умение завоевать их доверие, дружбу и уважение. Чем лучше ведущий знает особенности аудитории, тем легче ему работать. Важно, чтобы ведущий получил удовольствие от общения группой. Если занятия с подростками не приносят удовольствия, то лучше отказаться от проведения подобной работы.

Желательно, чтобы ведущий имел достаточное представление о проблеме токсикомании и употребления никотинсодержащей продукции, обладал необходимыми знаниями и информацией.

Для организации занятий целесообразно использовать форму круга для создания доверительной и безопасной обстановки в группе.

#### *Игры-активаторы*

Игры-активаторы необходимы для сплочения группы, установления доверительных отношений между ее участниками, а также для настроя участников на начало занятий.

#### *Дискуссия*

В ходе дискуссии подросток учится свободно высказывать свои мысли. Задача ведущего – дать возможность высказаться каждому участнику группы, задавая наводящие или побуждающие к обсуждению вопросы. Свое мнение ведущий в мягкой форме по обсуждаемой проблеме высказывает лишь во время подведения итогов обсуждения.

#### *Быстрый круг*

Быстрый круг является опросом учеников по очереди, во время которого можно сказать не более 2-3 предложений.

#### *Итоговый круг*

Итоговый круг позволяет получить обратную информацию от участников группы по обсуждаемой проблеме.

#### *Домашнее задание*

Домашнее задание является обязательным и проверяется в начале каждого занятия.

### **Занятие «Как получить удовольствие от жизни?»**

#### *Цели занятия:*

1. Дать представление об удовольствии и способах его получения.
2. Помочь увидеть разницу между обычным получением удовольствия человеком (чтение книг, общение с друзьями и т.п.) и легким получением удовольствия, обсудить последствия легкого получения удовольствия.
3. Сформировать у учащихся представление о счастье, счастливом человеке.

#### *План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я люблю...»
2. Дискуссия «Как получить удовольствие от жизни?»
3. Игра - активатор «Граф Монте-Кристо»
4. Итоговый круг «Интересное – полезное»
5. Домашнее задание

#### *Материалы для занятия:* листы ватмана, фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о том, как вы любите проводить своё свободное время. Как получать удовольствие от жизни? Что делает человека счастливым и что несчастным?

### ***Игра-активатор «Я люблю ...»***

Ведущий: Чтобы вы смогли активнее включиться в разговор о свободном времени, предлагаю вам поиграть в игру «В свободное время я люблю...». Правила такие: мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто поймает его, будет говорить: «Я люблю...» и называть любимое занятие. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

(Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников).

Ведущий: Ну вот, все здорово играли и увидели, какое большое разнообразие любимых занятий есть у каждого из нас, которые приносят ощущение радости жизни, доставляют удовольствие.

### ***Дискуссия «Как получить удовольствие от жизни?»***

1. Как бы вы ответили на вопрос, что такое удовольствие? (Удовольствие – умение ощущать, воспринимать. Когда человек удовлетворён, доволен, это состояние можно определить словами «мне нравится», «мне приятно». Человеку для поддержания хорошего настроения необходимо получать удовольствие).

2. Как получать удовольствие от жизни? (Любимое занятие, общение с другом, животным, книгой и т.д.).

Пояснение для ведущего: этот вопрос важен для обсуждения, так как фиксирует внимание детей на легитимных способах получения удовольствия. Ведущий должен направить работу учащихся на поиск этих способов с полным их обоснованием.

3. Что такое счастье? (Счастье – состояние полного удовлетворения).

4. Что делает человека счастливым? (Знать свои способности и уметь реализовать их; любить людей и служить им).

5. Что делает человека несчастным? (Болезнь, голод, потеря близкого, когда человек колется, пьёт).

6. Может ли человек, употребляющий запрещенные препараты, быть по-настоящему счастливым человеком? (Такой человек ищет легкий способ получения удовольствия, таким образом отходя от решения жизненных проблем. Проблемы не уходят и не решаются, а наоборот, растут и возникают новые, а человек попадает в зависимость, вырабатывается потребность использовать их снова и снова).

Пояснение для ведущего: на дискуссию по данному вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить учеников. Если никто не захочет ничего говорить, можно сразу же переходить к игре.

### ***Игра-активатор «Граф Монте-Кристо»***

Один из учеников (по желанию или случайным образом) назначается «графом Монте-Кристо».

Ведущий: Сейчас мы встанем в круг и возьмемся за руки. Этот круг – тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встает внутрь круга. Его задача – сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждения, хитрость, физическую силу). Но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга мы выберем нового «графа».



### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Вы молодцы, я очень рад, что мне довелось заниматься с вами. Большое всем спасибо. Все хорошо и старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, что-то показалось неправильным и обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом:** написать небольшое сочинение «Что делает человека счастливым?»

### **Занятие «Для чего нам нужны эмоции?»**

*Цели занятия:*

1. Объяснить, что такое эмоции.
2. Познакомить учащихся с разнообразием эмоций и научить распознавать их.
3. Обратить внимание на важность и необходимость выражения эмоций.
4. Помочь ученикам осознать способы управления своими эмоциями.

*План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Я умею...»
2. Понятия «эмоции» и «чувства»
3. Упражнение «Узнай эмоцию»
4. Дискуссия «Для чего нужны отрицательные эмоции и как с ними справляться?»
5. Упражнение «Скажи фразу...»
6. Итоговый круг «Интересное – полезное»
7. Домашнее задание

*Материалы для занятия:* листы ватмана и фломастеры.

Ведущий: Добрый день! Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание? Кто может его прочесть?

Пояснение для ведущего: необходимо дать возможность 3-4-м ученикам прочесть домашнее задание. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о том, что такое эмоции и для чего они нам нужны. Но прежде поиграем в игру, которая называется «Я умею...»

### ***Игра-активатор «Я умею...»***

Ведущий: Игра простая. Сейчас по кругу все будут говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, читать, дышать или играть в футбол. Если кто-либо хочет назвать умение, которое уже назвал другой человек, то это тоже можно. Но никому нельзя называть одно и то же свое умение дважды. Тот, кто ничего не назвал, выходит из круга. Кто останется – тот и победил.

Пояснение для ведущего: необходимо следить, чтобы никто не вышел из круга, и, если кто-то из учеников запинается, тут же подсказать ему какое-нибудь простейшее умение (например, есть ложкой). Проведите 5-8 кругов.

### ***Понятия «эмоции» и «чувства»***

Ведущий: Вашим умениям не видно конца. Иногда кажется, что мало умеешь, а на самом деле любой человек умеет многое. И как радостно сознавать, что у тебя что-то получается. Вот такие состояния, когда вы радостны, веселы, довольны, или наоборот, грустны, печальны, испуганы, робки и т. д. называются эмоциями человека. Знакомо ли вам это слово?

Когда вы наблюдаете восход солнца, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос, вы проявляете свое отношение к окружающему миру. Ваши работы или, например, картина художника, может радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования. В чувствах проявляется удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением. Таким образом, эмоции и чувства представляют собой своеобразное отношение человека к самому себе и окружающей действительности.

Давайте вместе подумаем и назовем те эмоции, которые вы когда-то испытали.

Пояснение для ведущего: необходимо стимулировать учеников к тому, чтобы они назвали как можно больше эмоций, и в это время записать их на листе ватмана или на доске.

Эмоции человека:

- радость (восторг)
- грусть (печаль)
- страх (испуг)
- злость (гнев)
- и т. д.

Ведущий: Спасибо. Вы хорошо справились с заданием. Таким образом, мы видим, что любой человек может переживать самые различные эмоции.

### ***Упражнение «Узнай эмоцию»***

Ведущий: Сейчас с помощью мимики, жестов я вам покажу какую-нибудь эмоцию. Вы должны отгадать ее по моему виду. Тот, кто отгадает, сам может показать эмоцию, которую будут отгадывать остальные.

Среди эмоций есть такие, которые нам не нравятся, их еще называют отрицательными, например, гнев, раздражение. Но это не значит, что они плохие и не нужны человеку.

### ***Дискуссия «Для чего нам нужны отрицательные эмоции и как с ними справляться?»***

Ведущий:

1. Ребята, как вы думаете, для чего нам нужны отрицательные эмоции? Какую роль они играют в нашей жизни?

Эмоции, которые нам не нравятся (печаль, гнев, страх), являются своеобразными сигналами о состоянии человека, они – побудители к действию.

2. Для чего необходимо знать причины отрицательных эмоций человека?

Причины отрицательных эмоций необходимо знать, чтобы человек мог разобраться, что для него хорошо, что плохо.

3. Что происходит с эмоциями человека, употребляющего психоактивные вещества?

Человек, потребляющий психоактивные вещества, уходит из мира реальных чувств и поэтому не может правильно оценить происходящее с ним.

4. Что нас ожидает, если мы будем сдерживать свои отрицательные эмоции? Представьте, что ваши рот, глаза, уши, руки, ноги, душа перевязаны шарфами и лентами. Что может произойти с вами?

Зажатые эмоции рожают чувство страха, разрушают душу человека, его здоровье. Злость вызывает болезни органов пищеварения, а уныние и тоска – преждевременное старение.

5. Вам, вероятно, приходилось справляться с отрицательными эмоциями. Как вы это делали? Назовите эти способы, а я их запишу.

6. Что вы делаете, чтобы справиться с отрицательными эмоциями?

Способы «Как справиться с отрицательными эмоциями?»

- Поделиться возникшими чувствами с родителями, другом, близким человеком

- Написать письмо, сделать запись в дневнике в связи с возникшим чувством

- Посмеяться или поплакать

- Посчитать, чтобы успокоиться

- Заняться физическим трудом

- Послушать музыку

- Спеть

- Потанцевать

Ведущий: Таким образом, для человека очень важно уметь выражать свои эмоции, это облегчит вам жизнь и общение с людьми.

**Упражнение «Скажи фразу...»**

Ведущий: С разной интонацией скажите следующую фразу «Привет! Как дела?».

Пояснение для ведущего: можно на ухо задать ученику интонацию, а остальные будут ее отгадывать.

Быстрый круг

Ведущий: Ребята, вспомните, как люди выражают эмоции?

Чтобы правильно распознавать ту или иную эмоцию, необходимо обратить внимание на сопровождающую эту эмоцию мимику (что происходит с бровями, глазами, ртом и т.п.). Так, например, если человек печалится, то уголки его губ опущены, брови приподняты домиком.

Но эмоциональное состояние человека можно определить и по его фигуре, походке, голосу и произносимым словам. Тогда наша информация о переживаемом человеком состоянии становится еще полнее.

**Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Ведущий: Большое спасибо всем! Вы старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным или полезным. А, может быть, кому что-нибудь показалось неправильным или

обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом:** написать небольшой рассказ «Что я делаю, когда мне плохо?»

### **Занятие «Умеем ли мы общаться?»**

*Цели занятия:*

1. Сформулировать представление об общении и общительном человеке.
2. Обучить основам позитивного общения.

*План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Общение руками»
2. Дискуссия «Умеем ли мы общаться?»
3. Игра-активатор «Имена»
4. Знакомство с правилами позитивного общения
5. Итоговый круг «Интересное – полезное»
6. Домашнее задание

*Материалы для занятия:* листы ватмана и фломастеры.

Ведущий: Здравствуйте! Как ваши дела? Давайте обратимся к вашему домашнему заданию. Прочтите его, пожалуйста. (Заслушиваются ответы 2-3 человек). Тема нашего сегодняшнего занятия «Умеем ли мы общаться?» Чтобы настроиться на предстоящий разговор, сыграем в игру «Общение руками».

#### ***Игра-активатор «Общение руками»***

Ведущий: Сейчас вам необходимо разбиться на пары, встать друг напротив друга, взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук, без слов надо поздороваться, попрощаться, поссориться, помириться, потанцевать.

Спасибо, у вас все хорошо получилось. А теперь назовите одним словом то, что вы сейчас делали? Правильно, это называется общением. Ежедневно вступая в контакты друг с другом, люди таким образом общаются.

#### ***Дискуссия «Умеем ли мы общаться?»***

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое общение?
2. С каким человеком вам приятно разговаривать? Почему?
3. Как вы понимаете слова «С этим человеком легко общаться?»
4. Общительный человек – каков он?

Для общительного человека характерны легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуациях общения, стремление к инициативе, лидерству в группе.

5. Какие черты помогают нормальному общению?

Стремление понять другого человека, доброжелательность, умение сопереживать и слушать и др.

6. Какие черты мешают нормальному общению?

Недоверие, недоброжелательность, неумение слушать и понять другого человека.

7. Какие состояния препятствуют разумному поведению в конфликтах?

Агрессивность, неуравновешенность, жесткость по отношению к другим.

9. Как сделать так, чтобы проблемы, например, с родителями, с друзьями, на работе, решались?

Ведущий: Прежде чем перейти к разговору о позитивном общении, я вам предлагаю сыграть в игру «Имена».

### ***Игра-активатор «Имена»***

Ведущий говорит, что в группе много разных имен, и у каждого имени есть еще разные варианты. Предлагается к каждому имени, имеющемуся в группе, подобрать как можно больше вариантов, причем мальчики подбирают к женским именам, а девочки – к мужским. Например, имя «Оля». К нему могут быть подобраны варианты «Ольга, Оленька, Леля, Оленка и т.д. Каждый, кто назвал последний подходящий вариант имени, получает очко. Ряды имен могут фиксироваться на доске. Попытки назвать неприятные для человека варианты останавливаются учителем. Выигрывает набравший наибольшее число очков.

### ***Знакомство с правилами позитивного общения***

Ведущий: Чтобы люди успешно общались, существуют правила успешного или позитивного общения. Попробуйте сформулировать эти правила, а я буду записывать их на листе ватмана: Правила позитивного общения

- 1.
- 2.
- 3.

Ведущий: Молодцы! Вы хорошо поработали. А теперь посмотрим, что в связи с этим говорят известные ученые-психологи. Существует специальная технология общения, приемы которой демонстрируются известным американским ученым Д. Карнеги. Советуем к ним прислушаться.

Д. Карнеги советует:

- Как можно чаще обращайтесь к человеку по имени.
- Улыбайтесь, улыбка создает счастье в доме, атмосферу доброжелательности в делах и служит паролем для друзей.
- Будьте хорошими слушателями!
- Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.
- Избегайте споров.
- Говорите с человеком о том, что является предметом его желаний.
- Давайте людям почувствовать их значимость.
- Говорите человеку о нем самом, и он будет слушать вас часами.

### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Спасибо всем. Вы старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

***Задание на дом:*** дописать тезис «Общительный человек-это...»

## **Занятие «Для чего человеку необходимо здоровье?»**

*Цель занятия:* Сформировать у учащихся представление о здоровье человека, его признаках и необходимости его сохранения.

*План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Переманивание»
2. Дискуссия «Что такое здоровье?»
3. Игра-разминка «Перейди болото»
4. Дискуссия «Для чего человеку необходимо здоровье?»
5. Итоговый круг «Интересное – полезное»
6. Домашнее задание

Ведущий: Здравствуйте! Как ваши дела? Давайте обратимся к вашему домашнему заданию. Прочтите его, пожалуйста. Пояснение для ведущего

Пояснение для ведущего: необходимо дать возможность 4-6 ученикам высказаться по домашнему заданию. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий: Сегодня тема нашего разговора: «Для чего человеку необходимо здоровье?» Но займемся обсуждением этой проблемы после игры «Переманивания».

### ***Игра-активатор «Переманивание»***

Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит, и задача того, кто стоит сзади его, переманить кого-нибудь на свой стул так, чтобы это не заметил стоящий за стулом. Задача стоящего за стулом – не пустить (поймать) «своего» сидящего. Если сидящий успел встать со стула, то его уже нельзя удерживать.

Ведущий: Вот также все вместе мы обсудим на нашем занятии проблемы здоровья, поговорим о ценностях здоровья и способах его поддержания.

### ***Дискуссия «Что такое здоровье?»***

1. Как вы понимаете, что такое здоровье? (Выслушиваются мнения ребят).

Ведущий: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

2. По каким признакам можно судить о здоровье человека? (Ребята приводят свои варианты ответов).

Признаки здоровья:

- Устойчивость организма к действию повреждающих факторов (болезням, плохой экологии и т.д.).

- Показатели роста и развития, соответствующие возрасту подростка.

- Функциональное состояние и резервные возможности организма.

- Отсутствие какого-либо заболевания.

- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

3. От чего может зависеть наше здоровье? (Учащиеся называют различные причины: от питания, настроения, соблюдения гигиены).

4. Назовите наиболее частые ситуации, приводящие к потере здоровья человека? (Болезни, травмы, курение, алкоголизм, наркомания).

5. Представьте себе, что будет, если человек 10 раз в день будет держать палец над пламенем зажигалки. Как назовете человека, который подвергает себя таким нагрузкам? (Человек с саморазрушающим поведением).

Ведущий: Таким же нагрузкам подвергается организм алкоголика, который беспрестанно должен бороться с ядовитыми веществами, образующимися в результате распада алкоголя. Курильщик также тратит внутренние силы на очистку самого себя от продуктов, содержащихся в табачном дыме. Наркотик в тканях организма приводит к отравлению, долгому и тяжелому, лишает тело наркомана сил.

### ***Игра-разминка «Перейди болото»***

На полу на разном расстоянии друг от друга ребята рисуют «кочки», ведущий номерует их, прокладывая дорогу через «болото». Задача участников игры пройти «болото», не упав с «кочки».

### ***Быстрый круг***

1. Какое настроение до игры и после?
2. Какие чувства вы испытали во время игры?
3. Получили вы ли удовлетворение от игры?
4. Что происходило с вашим телом?

### ***Дискуссия «Для чего человеку необходимо здоровье?»***

Ведущий: Ребята, как вы думаете, для чего человеку необходимо здоровье? В чем заключается ценность здоровья?

Пояснение для ведущего: ведущий выслушивает мнения ребят и помогает систематизировать их знания по данной проблеме, используя следующую информацию:

Что дает человеку здоровье:

1. Самосохранение.

Когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершает.

2. Возможность для самосовершенствования: «Если я буду здоров, я смогу занять определенное положение среди людей, смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы».

3. Способность к маневрам: «Если я буду здоров, то я смогу по-своему изменить свою роль в сообществе и свое местонахождение».

4. Достижение максимально возможной комфортности: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».

5. Получение удовольствия от сохранения собственного здоровья: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство».

### ***Быстрый круг***

Ведущий: Ребята, как вы заботитесь о своем здоровье? (Делают утреннюю гимнастику, соблюдают режим дня и т.д.).

У человека, соблюдающего временной режим, организм привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным. Например, привык человек

обедать в 14 часов, и минут за 10-15 до еды по приказу пищеварительного центра железы желудка выделяют сок – сигнал готовности к приему пищи. Так же настраивается организм к определенному часу на зарядку, тренировку, умственную работу, сон и отдых.

Возьмем теперь режим питания. Питаться нужно также в одно и то же время. И пища должна быть разнообразной, полноценной по составу: белки, жиры, углеводы, витамины.

Самая распространенная ошибка у ребят – хватать не вовремя куски хлеба и сладкое. Таким образом, они перебивают себе аппетит и потом не едят как следует.

Существует наука о здоровье – валеология, которая занимается формированием у человека установки на сохранение и поддержание собственного здоровья.

### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Большое всем спасибо. Все старательно работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным и полезным. Может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом:** ответить на вопрос: «Как можно укрепить свое здоровье?»

Подготовить любое физическое упражнение (ласточку, шпагат, отжимание, владение обручем, прыжки со скакалкой и т.п.), которое лучше всего получается у учащегося.

### **Занятие «Как стать гармоничным человеком?»**

#### ***Цели занятия:***

1. Дать представление о ценности и уникальности человеческой личности.
2. Познакомить учащихся с основными свойствами человеческой личности.
3. Раскрыть понятие «гармоничный человек».

#### ***План занятия:***

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Самопрезентация»
2. Уникальность и своеобразие человека
3. Основные свойства человеческой личности
4. Игра-активатор «Надписи на спине»
5. Дискуссия «Из чего складывается гармоничный человек?»
6. Итоговый круг «Интересное – полезное»
7. Домашнее задание

**Материалы для занятия:** шкатулка с бусинками.

Ведущий: Здравствуйте! Как ваши дела? Все ли приготовили домашнее задание? Кто может прочитать свой рассказ?



Пояснение для ведущего: необходимо дать возможность 3-4 участникам прочитать домашнее задание и похвалить их за него.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о гармоничном человеке.

### ***Игра-активатор «Самопрезентация»***

Участник рассказывает о себе и одновременно перекладывает бусинки из одной шкатулки в другую, до тех пор, пока они не закончатся, используя в своем рассказе высказывания, начинающиеся со слов:

«Я (он, она) фамилия, имя»

«Основные черты моего характера...»

«Мне нравится в людях...»

«Я имею...»

«Я интересуюсь...»

«Я могу помочь...»

Пояснение для ведущего: ведущему необходимо учесть, что время на проведение этой игры ограничено. Вероятнее всего все учащиеся не успеют дать много ответов, поэтому можно ограничиться высказываниями 2-3 участников.

### ***Уникальность и своеобразие каждого человека***

Ведущий: Молодцы! Вы хорошо поиграли и убедились, как уникален и неповторим каждый человек. Природа наделила каждого уникальными талантами и заложила в каждые неповторимые черты. Нет двух абсолютно одинаковых людей. В этом и заключается индивидуальность человека.

Что такое индивидуальность? (Индивидуальность – это своеобразие человека, делающее его непохожим на окружающих и составляющее неповторимость его личности). Что такое личность?

Пояснение для ведущего: вероятнее всего участники не смогут дать желаемого ответа на поставленный вопрос. Однако необходимо дать возможность им высказаться. И только после этого ведущий может перейти к дальнейшему объяснению.

### ***Основные свойства человеческой личности***

Ведущий: Чтобы понять, что такое личность, рассмотрим свойства личности. Свойства личности состоят из нескольких компонентов:

1 компонент характеризует человека, что он есть на самом деле, – это его темперамент и характер. Одни люди сдержанны, другие эмоциональны.

2 компонент характеризует задатки и способности человека. Некоторые способности, например, говорить, ходить, есть у каждого человека. Другие – только у отдельных людей, например, петь, танцевать. Таким образом, дается ответ на вопрос «Что человек может?»

3 компонент отражает направленность личности, ее потребности, мотивы, склонности и дает представление о том, что человек хочет.

Ведущий: Итак, мы поговорили с вами о самых основных свойствах человека, но каждая личность имеет свои склонности и интересы, свои внешние

отличительные признаки. Именно поэтому нам так интересно общаться друг с другом, потому что в каждом из нас скрыт свой неповторимый мир.

### ***Игра-активатор «Надписи на спине»***

Участникам прикрепляется к спине листок, все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

### ***Быстрый круг***

Ведущий: Ребята, каким вы представляете гармоничного человека?

Пояснение для ведущего: ведущему необходимо раскрыть значение слова «гармоничный», т.е. исполненный гармонии. Гармония – это согласованность, стройность в сочетании чего-нибудь. (Толковый словарь С.И. Ожегова).

Таким образом, в ходе обсуждения необходимо подвести ребят к мысли, что гармоничный человек – это человек, в котором его истинные устремления соответствуют мотивам его поведения. Это человек целеустремленный, который в зависимости от того, чего он хочет добиться, формирует и корректирует свои жизненные цели.

### ***Дискуссия «Из чего складывается гармоничный человек?»***

1. Как стать гармоничным человеком? Каковы составные части этой гармонии?

Чтобы быть гармоничным человеком, необходимо:

- Иметь здоровье.
- Уметь взаимодействовать с окружающими.
- Уметь реализовать себя в профессии.

2. Для чего необходимо быть гармоничным человеком? (Чтобы быть успешным в жизни).

3. Может ли быть гармоничным человеком алкоголик, курящий человек, наркоман?

### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Большое всем спасибо! Вы очень здорово поработали и, мне кажется, с большой пользой. Надеюсь, вам тоже понравилось. Теперь, как обычно, скажем по кругу, что оказалось интересным и полезным для каждого из нас. А можете просто выразить свои чувства и пожелать что-нибудь каждому из присутствующих.

***Задание на дом:*** дописать тезис: «Гармоничный человек может...»

### ***Занятие «Что мы знаем о психологическом здоровье?»***

***Цели занятия:***

1. Дать представление о психологическом здоровье и о возможности влияния людей на него.

2. Раскрыть причины употребления наркотиков подростками.

3. Познакомить учащихся с влиянием наркотиков на психологическое здоровье человека.

4. Сформировать у учащихся представление о психологически здоровом человеке.

***План занятия:***

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Трясина»

2. Дискуссия «Каким образом подросткам предлагают опасные вещества?»
3. Как отказаться от предлагаемых опасных препаратов?
4. Дискуссия «Признаки психологического здоровья»
5. Итоговый круг «Интересное – полезное»
6. Домашнее задание

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о психологическом здоровье человека, о возможности влияния людей на него. Но прежде поиграем в игру «Трясина».

#### ***Игра-активатор «Трясина»***

Один доброволец встает в середину круга, образованного учащимися. Необходимое условие: учащиеся стоят за линией круга, но нельзя отбегать в сторону. Находящийся в центре должен затянуть кого-нибудь внутрь круга. Тот, кто переступил линию, попал в трясины. Теперь они уже затягивают вдвоем. Затянув третьего, тянут четвертого и так далее, пока все не окажутся в центре круга.

Ведущий: Итак, что же такое психологическое здоровье? Специалисты определяют его как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и при котором поведение и деятельность личности адекватны окружающей действительности (Словарь под редакцией А.В. Петровского, М.П. Ярошевского, 1990). В современном обществе существует возможность влиять на психологическое здоровье людей как положительно, так и отрицательно. В последнее время одним из факторов отрицательного влияния на психологическое состояние молодежи и подростков является потребление наркотических средств.

#### ***Дискуссия «Каким образом подросткам предлагают опасные вещества?»***

##### ***Ролевая игра***

Ситуация № 1. Денис приехал на лето к своим родственникам на отдых. Однажды его взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой его дядя открыл бутылку спиртного и выпил вместе с другом.

Через некоторое время он опять налил себе, другу, а в третий стакан налил немного и протянул его Денису. Он сказал ему: «Бери, не бойся. Я же твой родной дядя, разрешаю немного попробовать, чтобы теплее было...»

Ситуация № 2. Маша – новенькая и пока никого в классе не знает. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на дискотеке, имея «колеса». Маша хочет отказаться от таблеток, но боится потерять престижную компанию.

1. Почему окружающие хотят заставить героя употребить опасное вещество?
2. Какие чувства испытывает главный герой?
3. Какие чувства испытывают его оппоненты?

4. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой отказался потреблять эти вещества?

5. Что могло бы случиться потом, если бы главный герой согласился потреблять опасные вещества?

6. Как еще можно поступить главному герою, чтобы избежать приема таких веществ?

Ведущий: Расскажите о том, как кому-либо из ваших знакомых или друзей предлагали закурить, выпить алкогольный напиток или принять наркотики. Не нужно называть ничьих имен, говорите «одному моему знакомому» или «знакомой». Опишите, что происходило, при каких обстоятельствах и кто при этом присутствовал.

### ***Как отказаться от предлагаемых опасных препаратов?***

Ведущий: Приведите возможные приемы отказа от навязчивых предложений попробовать принять опасные препараты, а я буду записывать их на листе ватмана:

1. Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.

- «Нет, я не хочу неприятностей».
- «Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция».
- «Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями».

2. Обходить стороной место и людей, где могут предложить опасные вещества.

3. Сменить тему, т.е. заговорить о чем-то другом.

- «А ты смотрел вчера футбол по телевизору?»
- «Нет, я за рулем».
- «Мне вчера купили роликовые коньки. А ты умеешь кататься на роликах?»

4. Сказать, что не хотите.

- «Мне не хочется умереть молодым».
- «Нет, спасибо, препаратов не хочу».
- «Я не собираюсь загрязнять организм».

5. Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

### ***Быстрый круг***

Ведущий: По каким причинам ребята хотят или соглашаются принять наркотики?

Пояснение для ведущего: на дискуссию по этому вопросу не следует затрачивать много времени, достаточно лишь быстро опросить участников. Если никто не захочет ничего говорить, можно переходить к следующему разъяснению:

Мотивы потребления наркотиков:

- интерес к возникающим ощущениям;
- как дань моде;
- от скуки;
- облегчить общение;

- как средство поднятия настроения; возможность уйти от проблем; - из чувства обиды на близких и т.д.

### ***Дискуссия «Признаки психологического здоровья»***

1. Человек, предлагающий вам опасные вещества, улучшает или ухудшает ваше здоровье?

2. Как влияют алкоголь, табак, наркотики на психологическое здоровье человека? (Мнение специалиста: «В мозге потребителей наркотиков, алкоголя и табака создаются нейрохимические механизмы психических расстройств, аналогичных тем, которые возникают при психических заболеваниях...»). (Карпов А.М. Самозащита от наркомании, с.14)

3. Психологически здоровый человек – каков он? (Такой человек устойчив, уравновешен и способен противостоять тем влияниям, которые стремятся нарушить его целостность. Его поведение и деятельность адекватны условиям окружающей действительности).

4. По каким признакам можно судить о психологическом здоровье человека?

Признаки психологического здоровья:

- оптимизм;
- уравновешенность (владение негативными эмоциями);
- уверенность в себе;
- самоуважение;
- контроль;
- самообладание;
- свободное, спонтанное проявление чувств;
- сохранность привычного самочувствия;
- способность к творчеству;
- дисциплина ума.

### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Большое всем спасибо. Все хорошо работали. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным или полезным. Может быть, что-то показалось неправильным и обидным. Каждый может высказаться.

**Задание на дом:** дописать тезис «Психологически здоровый человек – это...»

### ***Занятие «Как быть уверенным в себе?»***

*Цели занятия:*

1. Познакомиться с понятием «неуверенное поведение» и способами его преодоления.

2. Сформировать у учащихся представление об уверенном человеке и объяснить, как быть уверенным в самом себе.

*План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Зеркало»
2. Дискуссия «Как ведет себя неуверенный человек?»
3. Упражнение «Оратор»

4. Дискуссия «Что такое чувство уверенности и как его в себе повысить?»

5. Упражнение «Совет другу»

6. Итоговый круг «Интересное – полезное»

7. Домашнее задание

*Материалы для занятия:* два мяча.

Ведущий: Добрый день! Я очень рад(а) встрече с вами. Все ли справились с домашним заданием? Зачитайте свое домашнее задание.

Пояснение для ведущего: необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за него.

Ведущий: Каждому хочется быть принятым и признанным в кругу своих сверстников, располагать к себе, нравиться людям. Можно без преувеличения сказать, что в современном мире умение нравиться людям, умение подать себя является ключом к решению многих жизненных проблем. И поэтому тема нашего сегодняшнего занятия: «Как быть уверенным в себе?» Но прежде поиграем в игру «Зеркало».

#### ***Игра-активатор «Зеркало»***

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант – вся группа повторяет движения одного. Цель игры: улучшение межличностного взаимодействия.

#### ***Дискуссия «Как ведет себя неуверенный человек?»***

Ведущий: Ребята, как вы понимаете выражение «неуверенный в себе человек»? Неуверенность проявляется в поведении?

Существуют приемы преодоления неуверенности:

- Мысленная репетиция своего идеального поведения перед тем, как оно реализуется в действительности.
- Составление предстоящего выступления.
- Поведение в роли героя – очень уверенного, напористого, активного.

#### ***Упражнение «Оратор»***

Задается тема выступления. Кто-то выходит на импровизированную трибуну и высказывается на заданную тему.

Пояснение для ведущего: ведущий до выполнения упражнения знакомит учащихся с правилами уверенного выступления перед слушателями известного психолога Д. Карнеги.

Для того чтобы стать хорошим оратором, необходимо соблюдать следующие правила:

- Начинайте речь с сильным и настойчивым стремлением достичь своей цели.
- Нужно твердо знать то, о чем вы собираетесь говорить.
- Проявляйте уверенность. Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза вашим слушателям и начинайте говорить уверенно.
- Практикуйтесь! Практикуйтесь! Практикуйтесь!

### ***Дискуссия «Что такое чувство уверенности и как его повысить?»***

1. Каким вы представляете уверенного в себе человека?

Пояснение для ведущего: ведущий выслушивает мнения ребят и знакомит учащихся с мнением специалистов по данной проблеме:

Уверенная в себе личность обладает способностью:

- открыто говорить о своих желаниях и требованиях;
- отстаивать свою точку зрения, говорить «нет», когда это необходимо;
- открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах;
- устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор;
- принимать похвалу.

2. Что повышает чувство уверенности человека в себе?

Пояснение для ведущего: ведущий выслушивает мнения ребят и помогает систематизировать их знания по данной проблеме, используя следующую информацию:

Чувство уверенности в себе повышает:

- значительные успехи в учебе, спорте, общении со сверстниками и взрослыми;
- умение принимать ответственность за результаты своих поступков;
- реально поставленные цели, согласно которым действует человек;
- принятие своих ошибок и недостатков;
- признание своей уникальности.

### ***Упражнение «Совет другу»***

Ведущий: Посоветуйте своему другу, как быть уверенным в себе.

### ***Быстрый круг***

Нужны ли уверенному человеку запрещенные вещества?

### ***Итоговый круг «Интересное – полезное»***

Ведущий: Большое всем спасибо! А теперь давайте по кругу все скажем, что на этом уроке для нас оказалось интересным и полезным. Может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным?

**Задание на дом:** написать сочинение «Моя мама (папа, брат, сестра, друг и т.д.) – уверенный в себе человек».

### ***Занятие «Умеем ли мы уважать себя?»***

*Цели занятия:*

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.
2. Помочь в осознании возможности формирования позитивной самооценки.
3. Показать негативное влияние употребления опасных веществ на позитивную самооценку.

*План занятия:*

1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Ладощка»
2. Дискуссия «Для чего человеку необходимо самоуважение?»
3. Игра «Надписи на спине»
4. Что такое самооценка?
5. Упражнение «Комплимент»

## 6. Итоговый круг «Интересное – полезное»

*Материалы для занятия:* листы бумаги по количеству участников, карандаши, ручки.

Ведущий: Здравствуйте! Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Прочитайте его.

Пояснение для ведущего: необходимо дать возможность 3-4 ученикам ответить на вопросы домашнего задания. Обязательно похвалите их за ответы.

Ведущий: Тема нашего сегодняшнего занятия: «Умеем ли мы уважать себя?». Задумывались ли вы над вопросом: «Кто я? За что меня ценят?»

Занимаясь поиском своего «я», поиском признания в обществе, особенно в молодости, люди в первую очередь обращают внимание на внешность, популярность, благосостояние. На самом же деле мы больше ценим людей не за их внешние, а за внутренние качества. А какими качествами обладаете вы?

### ***Игра-активатор «Ладонка»***

Ведущий: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом.

Вот за такие качества, которые отметили вы в себе, вероятно, можно себя уважать.

### ***Дискуссия «Для чего человеку необходимо самоуважение?»***

1. Для чего человеку необходимо самоуважение? (Помогает развитию личности и дает уверенность в своих силах).

2. По каким причинам растет самоуважение к себе? (Радость от достигнутого, успехи в учебе и спорте и т.д.).

3. От чего меняется уровень самооценки, самоуважения? (От успеха, от чувства удовлетворения).

4. К чему приводит отсутствие самоуважения? (Личность не развивается, отсутствуют возможности достижения успеха).

5. Какими способами можно подорвать самоуважение? (Отказ от своих обещаний, неумение отстаивать свою точку зрения, отсутствие авторитета среди сверстников и т.д.).

6. Какими способами можно укрепить самоуважение? (Анализировать собственные поступки, вести внутренний диалог с самим собой).

### ***Быстрый круг***

Ведущий: Может ли уважать себя человек, который не имеет своего мнения?

### ***Игра «Надписи на спине»***

Участникам прикрепляется к спине листок, все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке.

Задачу можно усложнить, например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. (Возможно при достаточном уровне доверия в группе).

### ***Что такое самооценка?***

Ведущий: С самоуважением связано такое понятие, как самооценка. Самооценка – это то, как человек видит себя. Бывают люди с высокой и низкой самооценкой.



Люди с низкой самооценкой:

- уверены в глубине души, что немного стоят;
- боятся совершать ошибки;
- постоянно мечтают о физическом совершенстве;
- ограничиваются поступками и интересами, которые хорошо известны и безопасны;
- не умеют принимать комплименты;
- в общении с другими, прежде всего, заботятся о производимом ими впечатлении;
- бывают болтливы и высокомерны, либо унижены и робки;
- пытаются командовать другими или подчиняются другим;
- либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние;
- склонны к саморазрушительному поведению, например, к потреблению запрещенных препаратов.

Люди с высокой самооценкой:

- уверены в глубине души, что обладают достаточной ценностью;
- делают ошибки и учатся на них;
- принимают свой физический облик таким, какой он есть, если даже он несовершенен;
- исследуют новые возможности и интересы, используя их для саморазвития;
- спокойно воспринимают комплименты;
- непосредственны в общении с другими;
- с уважением относятся к себе и другим;
- заботятся о физическом и эмоциональном здоровье;
- воспринимают критику как возможный путь роста.

### ***Упражнение «Комплимент»***

Попросить всех по кругу сказать друг другу что-нибудь приятное.

### ***Быстрый круг***

Что происходит с самооценкой тех, кто потребляет опасные вещества? (Принятие опасных веществ ведет к снижению уровня самооценки человека из-за стыда перед близкими за свое поведение, из-за страха быть разоблаченными).

### ***Итоговый круг «Интересное - полезное»***

Ведущий: Итак, наше занятие завершено. Теперь как обычно скажем по кругу, что оказалось интересным и полезным для каждого из нас. Можете просто выразить свои чувства и пожелать что-нибудь каждому из присутствующих.

Я очень благодарна(ен) вам за то, что вы так хорошо работали. Мне понравилось вести у вас занятия.

## Список литературы

1. Бобров, В.Е. Психологический портрет подростков, употребляющих летучие растворители / В.Е. Бобров // Экология человека. - 2009. - №4. - С. 25-28.
2. Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. Нижний Новгород, 2016.
3. О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации от 05 сентября 2011 г.
4. Организация работы по профилактике наркомании и токсикомании среди подростков Ульяновской области. Методические рекомендации в помощь педагогическим работникам / Под общ.ред. М.М.Балашова. - Ульяновск: ИПК ПРО, 1998.
5. Острые отравления новыми синтетическими наркотиками психостимулирующего действия. Информационное письмо для врачей. / К.М. Брусин [и др.] // Екатеринбург, 2011.
6. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами/Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи/ Москва, «Академия», 2005.
7. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: Руководство по использованию наглядных средств обучения /Под ред. Н.В. Ерховой. – М.: Центр наглядных средств обучения, 2005.
8. «Работающие программы», выпуск 2. Соловов А.В., кандидат медицинских наук, врач психиатр-нарколог «Навыки жизни». Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. – М., 2000.
9. Разводовский, Ю.Е. Социально-эпидемиологические характеристики молодых потребителей наркотиков / Ю.Е. Разводовский, А.Г. Винницкая, В.В. Лелевич // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - 2012. - № 2.
10. Шевляков, В.В. Особенности наркотических расстройств в зависимости от вида употребляемых психоактивных веществ / В.В. Шевляков, В.В. Шевляков (мл.) // Медицинская психология: учеб.-метод. комплекс / В.В. Шевляков, В.В. Шевляков (мл.); Минский институт управления. - Минск: Изд-во МИУ, 2012.

ГБУ РК «Региональный центр развития  
социальных технологий»  
167004, Республика Коми  
г. Сыктывкар, ул. Маркова, д. 13  
e-mail: [rcrst@soc.komi.ru](mailto:rcrst@soc.komi.ru).  
[regionalcenter.rkomi.ru/](http://regionalcenter.rkomi.ru/)  
[vk.com/rcrst](http://vk.com/rcrst)  
Тел. (8212) 30-13-50

