

Первичная профилактика употребления ПАВ



Методическое пособие по профилактике употребления ПАВ среди молодежи



Правительство
Архангельской области



**ДОМ
МОЛОДЁЖИ**
Архангельской области



МОЛОДЁЖЬ
Архангельской области

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ.	4
Почему профилактика наркомании необходима	4
Как правильно вести профилактику с точки зрения закона.	6
Виды профилактики.	7
Основные модели профилактики ПАВ.	9
ГЛАВА II. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ СПЕЦИАЛИСТАМ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ.	10
Как выглядит этот наркотик	13
ГЛАВА III. МЕТОДЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ.	19
Информационные, консультационные семинары.	19
Интеллектуальные и психологические игры.	26
Подвижные игры.	27
Кинолекторий.	28
Интерактивный театр (социодрама).	32
Социальный театр.	33
Упражнения для воспитания положительного мышления.	33
Уличные акции.	47
Ключи к упражнениям.	50

ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ.



Почему профилактика наркомании необходима

Наркотики не щадят никого, от них нельзя застраховаться или спрятаться, убежать или заслониться. Этому есть лишь одна причина – безграмотность в отношении наркотиков. Фрэнсис Бэкон сказал: «Знание — это сила!», и это действительно так. В нашем случае это сила подростка, который может осознанно сказать «нет» в тот момент, когда «хороший друг» предлагает стать «сверхчеловеком», попробовав «волшебное средство» – наркотик.

В последнее время различными государственными органами осуществляется комплекс мер, направленных на противодействие потреблению наркотических средств и их незаконному обороту. В 1998 году был принят Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных препаратах», который установил правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств и психотропных препаратов, противодействия их незаконному обороту. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ реализуется федеральными органами исполнительной власти с помощью федеральных целевых программ на 2010–2020 годы, разработанных и утвержденных Правительством РФ. С 2014 года активно реализуется принятая 15 апреля 2014 года Правительством РФ «Государственная программа Российской Федерации «Противодействие незаконному обороту наркотиков».

Тем не менее, в нашей стране отсутствует программа, которая бы объединила усилия государства и гражданского общества, эффективно противодействовала наркомании и алкоголизму. Некоторые ученые, общественные и политические деятели видят решение проблемы исключительно в карательных мерах: ужесточение наказания за распространение наркотиков, введение уголовной ответственности за потребление наркотиков, принудительное лечение и т.д.

Многие педагоги и медики выступают за объявление «информационной блокады» на тему наркомании и алкоголя, так как плохо подготовленные профилактические мероприятия вызывают обратную реакцию и стимулируют у молодых людей желание попробовать психоактивные вещества. Однако наркомания — это сложная социально-экономическая проблема, и справиться с этой страшной болезнью невозможно только правовыми и медицинскими мерами. Для эффективной борьбы с ней необходимы целенаправленные, совместные усилия власти и гражданского общества.

По статистике, сегодня в России регулярно употребляют психоактивные вещества более 6 миллионов человек. Среди них 20% — школьники, 60% — молодежь в возрасте от 16 до 30 лет и 20% — люди старшего возраста.

В Архангельске наркоситуация с 2017 года улучшается. Если сравнить с 2016 годом, то общее число стоящих на учете наркоманов в 2017 году снизилось на 11,2%. Снижение данного показателя связано с тем, что сейчас на наркорынке продаются в основном синтетические наркотики, а они не всегда выявляются при тестировании. Выявленных потребителей становится меньше, и на учете

количество людей уменьшается. Следовательно, нынешняя первичная профилактика не дает нужных результатов. Этим обусловлена актуальность данного пособия.

Данные материалы содержат некоторые из методов проведения первичной профилактики. Но стоит отметить, что в зависимости от района, численности населения, и общей наркоситуации меняются и методы. Нельзя абсолютно точно сказать, что применение какого-то определенного метода снижает динамику употребления наркотиков. Первичная профилактика индивидуальна для каждого муниципального образования, поэтому следует провести тщательную подготовку перед проведением первых мероприятий, чтобы не вызвать обратный эффект.

Как правильно вести профилактику с точки зрения закона.

При проведении первичной профилактики в виде лекций, семинаров, бесед следует руководствоваться Федеральным законом «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 года N 3-ФЗ, который гласит:

! *«Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ, культивирования наркосодержащих растений, осуществляемая юридическими или физическими лицами и направленная на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, новых потенциально опасных психоактивных веществ, местах их приобретения, способах и местах*

культивирования наркосодержащих растений, а также производство и распространение книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространение указанных сведений посредством использования информационно–телекоммуникационных сетей или совершение иных действий в этих целях запрещаются».

(п. 1 в ред. Федерального закона от 3 февраля 2015 года N 7–ФЗ)

В данном законе говорится о том, что при проведении профилактики запрещается рассказывать о способах изготовления и использования наркотических веществ, местах приобретения, эффектах употребления. Также не следует называть виды наркотиков.

Виды профилактики.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики.

Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия на факторы риска химической зависимости. Некоторые мероприятия первичной профилактики могут осуществляться в рамках государственных программ. Ведущая цель первичной профилактики – предупреждение употребления алкоголя и наркотиков, формирование устойчивой ориентации на здоровый образ жизни. Организаторами и исполнителями мероприятий первичной профилактики являются специалисты всех государственных учреждений, работающих с населением, а также сотрудники учреждений и организаций иных форм собственности,

в уставах которых пропаганда здорового образа жизни обозначена как одно из направлений деятельности.

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие системы организма) могут привести к химической зависимости. Основная цель вторичной профилактики — максимально сократить продолжительность воздействия психоактивного вещества на человека, ограничить степень вреда, предотвратить формирование хронического заболевания. Комплекс мероприятий вторичной профилактики направлен на полное прекращение дальнейшей наркотизации и восстановление личностного и социального статуса человека. Организаторами и исполнителями мероприятий вторичной профилактики являются специалисты, имеющие психолого — педагогическую и медицинскую подготовку, работающие в государственных учреждениях или в учреждениях и организациях иных форм собственности, в уставах которых как одно из направлений деятельности обозначена социально—психологическая и психолого — педагогическая помощь населению. Отдельные варианты мероприятий медико — социальной реабилитации в рамках вторичной профилактики проводятся специалистами медицинского профиля.

Третичная профилактика включает мероприятия, направленные на предотвращение срывов и рецидивов наркомании. Собственно, это и есть реабилитация, которая, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, представляет собой комплексное направленное использование медицинских,

психологических, социальных, образовательных и трудовых мер с целью приспособления больного к деятельности на максимально возможном для него уровне. Основная цель третичной профилактики – недопущение «срыва» и комплексная реабилитация.

Основные модели профилактики ПАВ.



Медицинская модель ориентирована преимущественно на медико – социальные последствия наркомании и предусматривает информирование учащихся о негативном влиянии приема наркотических и иных психоактивных веществ на физическое и психическое здоровье.



Образовательная модель направлена на обеспечение молодежи полной информацией о проблеме наркомании и возможность свободы выбора при максимальной информированности о проблеме.



Психосоциальная модель своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в разрешении конфликтных ситуаций, в умении сказать «нет» на предложение принять наркотик, противостоять давлению со стороны сверстников и взрослых.

ГЛАВА II. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ СПЕЦИАЛИСТАМ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ.

Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH («план», «дживик», «спайс», «микс», «легалка», «ромашка», «трава», «зелень», «мох», «книга», «журнал», «бошки», «головы», «палыч», «твердый», «мягкий», «сухой», «химия», «пластик», «сено», «липкий», «вишня», «шоколад», «россыпь», «рега», «дым», «ляпка», «плюха» и т.д.). Они являются синтетическими аналогами каннабиноидов (марихуана), но в разы сильнее. Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

Симптомы действия наркотиков:

- кашель (причина – ожог слизистой оболочки);
- сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости);
- мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак: многие наркопотребители о нем знают, поэтому носят с собой «Визин» или другие глазные капли для удаления красноты);
- нарушение координации;
- дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки);
- заторможенность мышления;
- неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании на 20–30 минут (если употребит много);
- бледность;
- учащенный пульс;
- приступы смеха.

В связи с тем, что дозу не просчитать (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, до потери сознания, и могут привести к смерти.

В течение нескольких дней после употребления можно наблюдать следующие симптомы:

- упадок общего физического состояния;
- расконцентрация внимания;
- апатия (особенно к работе и учебе);
- нарушение сна;
- сильные перепады настроения.

Из опыта: основные симптомы употребления наркотиков: подросток начинает пропускать уроки, падает его успеваемость, затем вообще перестает ходить в школу; постоянная ложь; появление друзей, о которых не рассказывает, телефонных разговоров с ними, которые скрывает. Появляется раздражительность, доходящая до ярости, уход от любых серьезных разговоров, от контакта с родителями, часто отключает телефон. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Подросток думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает выносить вещи из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Употребление курительных смесей – частая причина подростковых смертей. Как правило, они выбрасываются из окон. Это не значит, что подросток хотел совершить самоубийство – возможно, он хотел «полетать».

Важно! В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты!

Покупка наркотиков происходит у сверстников. Как правило, подросток заходит на известные сайты, торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получает контакт и связывается с продавцом по Skype, ICQ или SMS, делает заказ, ему сообщают номер счета, он производит оплату через терминал, и ему говорят, где забрать спрятанные наркотики. На сленге это называется «поднять закладку», «найти клад». Те же самые действия подростки могут осуществлять в «Одноклассниках», «ВКонтакте» и других социальных сетях. Также информацию считывают со стен домов, когда видят надписи «легал», «микс», «куреха», «план» и пр. и номер ICQ, реже – телефон.

Для подростков это все представляется интересной игрой. Для того чтобы понять, что ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку: подростки ее, как правило, не удаляют.

Сверстники, которые начинают торговать наркотиками в школе, сразу же становятся заметны: у них появляются дорогие телефоны, планшеты, ноутбуки, дорогая одежда, к ним обращаются старшие. Они становятся негативными лидерами, и, как правило, у позитивно настроенных детей не хватает аргументов изменить эту ситуацию. Такие подростки используют торговлю наркотиками как способ коммуникации со старшими и самоутверждения среди сверстников. Они не откажутся от этого занятия добровольно.

В последнее время можно заметить появление тенденции «найти чужую «закладку»: подростки ищут на улицах и в подъездах спрятанные наркотики. И находят, к сожалению.



Как выглядит этот наркотик

JWH представляет собой реагент (концентрат) – порошок, похожий на обычную соду. Его разводят различными способами и наносят на «основу» (опрыскивают). Чаще всего «основа» — это обычная аптечная ромашка. Либо мать – и – мачеха, или вообще любая аптечная трава. Иногда для вязкости перемешивают в миксере с черносливом или табаком для кальяна. Но молодые потребители, как правило, берут готовый наркотик.

Самый распространенный «инструмент» для употребления курительных смесей – маленькая пластиковая бутылка с прожженной дыркой (если такие бутылки находят вблизи образовательного учреждения, это самый верный признак того, что в нем употребляют наркотики). Также смеси иногда курят через различные трубочки. Их, как правило, держат при себе, и они источают ужасный запах. Иногда, прежде чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде (в щитке, в почтовом ящике).

Важно! Любой алкоголь (даже пиво) потенцирует действие наркотика. Человек начинает вести себя неестественно, теряет пространственную и временную ориентацию и память, у него отключается вестибулярный аппарат. У подростков такое встречается часто.

Из опыта: ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. У них отсутствует самокритика, трудно идет мыслительный процесс, они общаются только с себе подобными, поэтому убеждены, что курят все. Сначала хватает одной–двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления. Потом увеличивается

доза. Разгоняются быстро. И далее начинают курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если наркотика нет при себе. Приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем подростки начинают адекватно оценивать происходящее. Нам случалось наблюдать необратимые последствия употребления курительных смесей.

Также в молодежной среде популярны еще более страшные наркотики – МДВП («соли», «легалка», «скорость», «свист», «белый снег» и т.д.). Опасность этих наркотиков заключается в их доступности и простоте употребления (их нюхают, реже курят, разводят в любой жидкости и пьют, и самое страшное – колют в вену).

Очень сложно просчитать дозу. Процент летального исхода от передозировки значительно выше, чем при передозировках опиатами. И, пожалуй, самое страшное – данный тип наркотиков действует на психику и разрушает личность. При употреблении «солей» человек стремительно деградирует с необратимыми последствиями.

Как выглядит этот наркотик?

Как кристаллический порошок. Похож на сахарную пудру. Цвет от кристалльно-белого до темного. Хранят в доме – как правило, в туалете, в вентиляции, на балконе, под напольным покрытием, в постельном белье или в подъезде на своем этаже. У каждого есть специальная коробочка или мешочек, где хранятся шприцы, капли и все, что нужно для употребления.

Покупают эти наркотики по той же схеме, что и JWH (см. выше).

Из опыта: у подростков, начинающих употреблять такие наркотики, меняется поведение. Они отпрашиваются в ночные клубы, постоянно отсутствуют дома, могут исчезать на несколько дней. Возвращаясь, очень долго спят. Также наблюдаются приступы голода («нападает жор»). Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации.

Когда на притоне несколько человек, паранойя становится коллективной. Как правило, начинают всего бояться, поэтому закрывают шторы, окна и двери. Слушают громкую, быструю музыку без слов или рэп. По ночам не спят.

Употребляя дольше, пропадают из дома надолго, не отвечают на звонки. Повышается агрессивность. Не отдают себе отчета в происходящем. Общаются свысока, с гонором. Галлюцинации становятся сильнее, и могут подтолкнуть к издевательствам и убийствам. В таком состоянии держат при себе оружие и могут броситься даже на родных. Никто из «солевых» никогда не знает сегодняшнюю дату. Часто держат при себе глазные капли «Тропикамид», «Метриоцил», «Цикломед». Добавляют их в раствор, используют как пролангаторы. Под воздействием гипертрофируются все черты характера.

Что необходимо знать специалистам по работе с

молодежью: если курительные смеси можно какое-то время употреблять незаметно, то начавшего употреблять «соли» видно сразу.

Сразу после употребления и в течение последующих нескольких часов проявляются следующие симптомы:

- дикий взгляд;

- обезвоживание;
- тревожное состояние (ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли);
- дефекты речи, судорожные движения нижней челюстью, гримасы;
- отсутствие аппетита;
- галлюцинации (как правило, слуховые);
- произвольная жестикация (движения руками, ногами, головой);
- полное отсутствие сна;
- невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, но все действия, как правило, непродуктивны);
- желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, разбирать на составляющие части сложные механизмы);
- возникновение бредовых идей (например, поуправлять миром).

Все это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики.

Позднее можно наблюдать следующие проявления:

- резкая потеря веса (до 10 кг за неделю);
- вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (сон на протяжении нескольких суток);
- сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения;
- неопрятный внешний вид;
- угревая сыпь и прыщи на лице («побочка»);
- часто опухают конечности и лицо;
- резкий спад интеллектуальных возможностей и постоянная ложь;

Глазами токсикологов: в 2010 – 2013 годах наблюдался стремительный рост количества острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия. Тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушений сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острой дыхательной недостаточности, в некоторых случаях (у 4–5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления — неуправляемая гипертермия (до 8% больных) и развитие отека мозга. При повышении температуры тела более чем до 40–41°C у больного быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, и больной умирает через несколько часов.

Количество больных, поступивших с передозировкой, увеличивается в полтора – два раза каждый месяц. Процент летальных исходов очень высокий. Иногда требуется интенсивная терапия в реанимации, больные нуждаются в гемодиализе. Острое психотическое состояние удается снять в течение 24 – 48 часов, но часть больных из него не выходит и нуждается в длительном лечении в психиатрическом отделении.

Когда необходимо вызвать «скорую помощь» при отравлении наркотиками психостимулирующего действия?

Достаточно одного признака из нижеперечисленных:

- сознание: отвечает только на болевые раздражители или отсутствует;
- боль в груди стенокардического типа (давящая, сжимающая);
- судороги, похожие на эпилептические, даже однократные;
- артериальное давление: систолическое – менее 90 или более 180, диастолическое – более 110 при двух измерениях с интервалом 5 мин;
- спутанность, выраженная ажитация или агрессия без улучшения в течение 15 мин.

ГЛАВА III. МЕТОДЫ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ.

Информационные, консультационные семинары.

Данный метод направлен, в первую очередь, на информирование аудитории по вопросам зависимостей и зависимого поведения, а также методов борьбы с этой проблемой. В качестве содержания семинара используется фактическая информация и надежная статистика. В процессе семинара может быть предусмотрено обсуждение отношения к новой информации (но не достоверности данной информации).

Продолжительность мероприятия: от 40 до 90 минут; от 2 часов до 6 часов.

Охват 15 – 60 человек.

Важно: при работе с подростками нужно основываться на методе доверия. Относиться к ним как к взрослым, а не с позиции наставника. Для общения на равных требуется знание подросткового сленга, иначе вас не будут воспринимать как равного, а это сводит профилактику на нет. Также необходимо знать все про наркотики и уметь оперировать фактами.

Пример: беседа «Опасности ПАВ».

Цель: донести до участников беседы негативные последствия употребления ПАВ.

При ведении беседы следует выводить участников на диалог. Ведение монолога, как показывает практика, не приводит к положительным результатам, а только ухудшает обстановку. Следует задавать вопросы участникам, например: «Что такое яд? Как организм реагирует на яд?» После ответов следует высказать свою точку зрения. Рассказывать можно о последствиях первого

употребления, о физиологических изменениях, о юридической стороне. Важно предостерегать, а не пугать! Необходимо также рассказать о воздействии наркобизнеса на страну, на социум в целом, как все это относится к семье каждого. После беседы ответить на интересующие вопросы.

Тренинговые занятия.

Данный метод основан на принципе равенства между ведущим и участниками. Благодаря этому во время занятия устанавливаются доверительные отношения, способствующие откровенному высказыванию подростками своей точки зрения и адекватной реакции на ее обсуждение. Циклы тренинговых занятий с одной и той же группой значительно эффективнее разового занятия, поскольку участники привыкают к ведущему и сами инициируют обсуждение значимых для них проблем. Согласно принципу равенства, любой участник имеет возможность поднять обсуждение того вопроса, который волнует именно его.

Продолжительность мероприятия: 90 – 180 минут.

Охват: 10 – 20 человек.

Важно: Проведение тренинга по профилактике ПАВ требует усиленной подготовки. Каждый элемент тренинга должен быть тщательно подготовлен. Необходимо знать все про наркотики и уметь оперировать фактами. Ошибка при проведении тренинга может привести к обратному эффекту.

Пример: тренинг «Скажи «нет ПАВ!»

Цель: развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ.

Задачи: обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики. Познакомить с различными способами уверенного отказа. Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятия.

Энергизатор: «Я люблю себя за то, что...».

Представление темы занятий.

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

- Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
- Какую цель преследовал предлагающий?
- Удалось ли отказаться?
- Кому труднее всего отказывать в просьбе?
- Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно если это были старшие по возрасту или более авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, чего ему не хочется: не хочет оказаться изгоем, быть высмеянным, боится обидеть, казаться грубым, быть не таким, как все и др. Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что ты делать не хочешь или считаешь вредным для себя.

Мини – лекция.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго. Отвечайте без паузы – так быстро, как только возможно, настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.). Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Работа в группах КО.

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию и, используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа:

- *Нет, не могу.*
- *Нет, нет и еще раз нет.*
- *Нет, мне сейчас некогда.*
- *Нет, спасибо, мне не нужны деньги.*
- *Скажите «нет» и уходите, не объясняя причины.*

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что бывает сложно сказать «НЕТ», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируются избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра.

Объедините участников в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточку с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

- *Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое-что выпить.*
- *Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим / Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).*
- *Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что, салага?*
- *Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят / Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.*
- *Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрячься.*
- *Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман / Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.*
- *Хочешь выпить?*
- *Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки / Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.*

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно: *довести до участников понимание того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выразить свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.*

Подведите итог занятия, обратив внимание на то, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохраняет здоровье.

Энергизатор: «Подарок». Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа, свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод

Существует много эффективных способов говорить «НЕТ».

Интеллектуальные и психологические игры.

Данный метод направлен на привлечение молодежи к просоциальной деятельности. Метод полезен тем, что в таких играх участники приобретают друзей, которые стараются держаться подальше от антисоциальных действий. Таким образом, метод полезен в качестве первичной профилактики.

Продолжительность мероприятия: 60 – 90 минут.

Охват: 25 – 35 человек.

Важно: Одним из самых сильных методов первичной профилактики является вовлечение подростков в общественную деятельность. При этом не затрагивается тема наркотиков, а это тоже плюс. Подростки, которые являются волонтерами или общественниками, приобретают «щит» от наркотиков. Поэтому следует проводить как можно больше мероприятий, которые могут привлечь подростка.

Подвижные игры.

Данный метод направлен на привлечение внимания молодежи к активному образу жизни. Сюда включаются различные квесты, игры по станциям. В первичной профилактике подвижные игры могут служить легким способом вовлечения детей и подростков в просоциальную деятельность.

Продолжительность мероприятия: 60 – 90 минут.

Охват: 30 – 50 человек.

***Важно:** при проведении игр необязательно делать упор на наркотики. Лучше, если тема наркотиков останется в стороне. Главное — это вовлечение участников в игру, чтобы они наслаждались игрой, так у них будет меньше поводов попробовать наркотик. К примеру, можно провести турниры по известным играм. Следует использовать ту игру, которая наиболее популярна в вашем регионе.*

Примеры игр:

1) Турнир по игре «Лазертаг».

Высокотехнологичная игра, происходящая в реальном времени и пространстве. Суть игры состоит в поражении игроков–противников безопасными лазерными выстрелами из бластера–автомата. Собственно «поражение» игрока происходит путем регистрации луча бластера–автомата специальными датчиками оппонента, закрепленными на одежде игрока или на специальном жилете.

Необходимое оборудование: снаряжение для игры в лазертаг.

2) Турнир по игре «Yukigassen».

Юкигассен — командная игра в снежки, появившаяся в конце 1980–х в Японии. В настоящее время ежегодные соревнования проводятся в России, Японии, Швеции, Финляндии и Норвегии. Провести данную игру помогут организаторы из Архангельска.

Необходимое оборудование: борты, мячи (зимой – снежки), лопаты, оградительная лента, свисток.

Кинолекторий.

При использовании данного метода уклон делается на наглядный материал: фильм или выдержки из фильма. При этом, задачи вовлечения, мотивирования и информирования решает демонстрируемый видеоматериал. Поэтому правильный выбор фильма является основополагающим шагом для реализации первичной профилактики. Часто в рамках данного метода используют список рекомендуемых фильмов или составляют набор отрывков, акцентирующих внимание аудитории на проблемах, которые ведущий планирует обсуждать.

Продолжительность мероприятия: от 45 до 120 минут.

Охват: 10 – 50 человек.

Важно: *следует тщательно отбирать видеоматериал, который будет освещать проблему и развивать дальнейшее обсуждение. Личность ведущего также является значимым фактором, поскольку после окончания фильма необходимо не потерять интерес аудитории и удержать ее внимание для последующего обсуждения.*

Необходимое оборудование: проектор, ноутбук, колонки, экран.

Примеры фильмов для просмотра и дальнейшего обсуждения:

**«В прятки со смертью» 12+,
Россия, 2007, 26 мин, DVD.**

Основная идея данного фильма – научить ребят, еще не начавших употреблять наркотики, говорить «нет». Картина обращена непосредственно к личности подростка, к чувству собственного достоинства, его самолюбию. Чувство собственного достоинства и самоутверждения – самое болезненное место у подростков. Авторы обращаются к ним напрямую и называют вещи своими именами. Прямо и жестко говорится: ты станешь жертвой, тобой будут манипулировать, как хотят, пройдет немного времени, и тебя, используя, выбросят, унижат и разорвут, как окурки сигареты.

**«В руках матери» 16+,
Россия, 2012, 52 мин, DVD.**

Данный фильм позволяет посмотреть на проблему другими глазами, по-новому воспринять свои жизненные ценности, так как он посвящается матерям и рассказывает о судьбах двух женщин, чьи дети стали наркоманами.

**«Вся правда о наркотиках», 1 часть, 65 мин. 16+,
«Вся правда о наркотиках», 2 часть, 65 мин. 16+,
Россия, «Авант–видео», 2010.**

Фильмы сняты в форме оригинальной беседы – лекции. Беседу ведет М.В.Грибанова – президент антинаркотической организации – просто, легко, с примерами из жизни (что особенно понятно юной аудитории), о том, как не попасть в сети наркодилеров, ведь если подросток вооружен знаниями, он может противостоять искушению.

**«Грустный разговор»,
Россия, 2013, 44 мин, DVD 16+.**

Фильм повествует о наркомании и алкоголизме в России. Катастрофическое увеличение числа наркозависимых показано на примере малых городов нашей страны, где процент наркоманов достигает до 60 % молодых людей. В фильме также отражены и положительные моменты противостояния злу. Рассказывается о приютах, где наркоманов и алкоголиков исцеляют религией и трудом.

**«Если в доме беда» 12+,
Россия, 2012, 9 мин, DVD.**

Социальный ролик рассказывает о борьбе с алкоголизмом и мероприятиях, направленных на его преодоление.

В съемках принимали участие врачи–наркологи, психотерапевты, представители органов правопорядка,

а также бывшие больные, которые смогли преодолеть свою болезнь и стали полноценными гражданами.

**«Подмена» 16+,
Беларусь, 2007, 4 серии по 26 минут.**

Тематика цикла – влияние средств массовой информации и рекламы на сознание молодого поколения, причины употребления алкоголя, наркотиков, табакокурения в раннем возрасте. Фильмы динамичные, легкие. Они побуждают аудиторию к размышлению. Действие разворачивается в форме диалога и дискуссии с участниками, представителями целевой аудитории – детьми, подростками, молодыми людьми в возрасте 10 – 18 лет. Также использованы острые репортажи, приводятся хроники–реконструкции, даются мнения экспертов.

Массовая культура создает и навязывает образ успешного, преуспевающего человека, жестко определяя и программируя стиль его жизни. Скрыто или явно рекламируемые табак, алкоголь, наркотики – неотъемлемые атрибуты такой жизни. Подобная жизнь легко дает авансы, но потом предъявляет и счет. В этом и состоит подмена, которую автор сериала решил разоблачить.

**«Поймать обезьяну» 16+,
Россия, 2007, 52 мин, DVD.**

Фильм снят по заказу Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН).

«Поймать обезьяну» на языке наркоторговцев означает «подсадить новичка на наркотик». Наркомания – это не просто болезнь, и не только преступление. Это форма одержимости, когда человек не принадлежит себе и не владеет собой. Владеют им! Он не приемлет морали, отрицает закон, ненавидит нравоучения, пренебрегает советами врачей. Единственным спасением он считает очередную дозу. На слабости и безволии этих людей наркоторговцы делают миллионы.

И только когда сам человек захочет больше жить, чем умереть – он справится! Жестокие по своей реалистичности эпизоды с наркоманами, стоящими у последней черты, съемки по захвату наркопритонов и изъятию наркотиков впечатляют не меньше, чем исповеди тех, кто нашел в себе силы разорвать смертельный круг «вечного кайфа» и встать на путь выздоровления.

Интерактивный театр (социодрама).

В настоящее время данный метод является инновационным в области профилактики наркозависимости. Название «Интерактивный театр» точно определяет суть метода: в спектакле принимают участие актеры, разыгрывающие сцены, актуальные для подростково–молодежной аудитории. Несколько раз в процессе спектакля происходят стоп–кадры, в ходе которых психолог ведет обсуждения происходящего со зрителями. В ходе этих стоп–кадров возможно общение зрителя с персонажами и даже предложения дальнейшего развития сценария со стороны зала.

Продолжительность мероприятия: 80 минут.

Охват: 20 – 50 человек.

Важно: как и во всех методах на тему первичной профилактики ПАВ, следует проявлять аккуратность и тщательность в подготовке спектаклей. Плохо подготовленный спектакль повлечет обратный эффект профилактики. Сценарии интерактивных спектаклей можно найти в сети Интернет.

Социальный театр.

В отличие от интерактивного театра, данный метод не предполагает активного участия аудитории в демонстрируемом спектакле. Социальный театр представляет собой полноценное театральное представление, актерами в котором выступают подростки, ставящие спектакли на социально значимые темы. После окончания спектакля ведущий (психолог) проводит со зрителями обсуждение их восприятия поднятой в спектакле темы. Как правило, в социальном театре поднимаются темы ценности жизни, толерантного отношения к окружающим и противодействия экстремизму.

Продолжительность мероприятия: 80 минут.

Охват: 20 – 70 человек.

Упражнения для воспитания положительного мышления.

Данные упражнения направлены на получение положительного мышления у участников взамен деструктивному. Данный метод является инновационным в области первичной профилактики ПАВ. Упражнения можно использовать в сочетании с другими методами.

Упражнение 01 «Позитивное восприятие».

Каждый человек, взаимодействуя с другими, делает выбор: он созидательный творец собственной истории и истории своего рода или он безответственный индивид, ищущий того, кто виноват в его бездействии и несчастьи. Предложите заполнить правую колонку позициями, противоположными пессимистическим взглядам безответственного человека.

Страдалец от безответственности	Ответственный патриот
Живет в «этой стране».	
Видит только ужасное бездорожье.	
Воспринимает новые стройки как результат распила.	
Впадает в депрессию от «козней подлых чиновников, лживых политиков и вороватых бизнесменов».	
Регулярно устраивает истерики, провоцирует конфликт.	
Считает окружающих черню и подлецами.	
Боится кровожадных садистов–полицейских и мучителей–фээсбэшников.	
Боится ругать оппозицию или хвалить власть.	
Мечтает «свалить».	

Унижается, заискивает перед всем иностранным, винит себя и своих соотечественников в преступлениях, которые не совершал.	
Коллекционирует негативные новости о «рабстве, воровстве, отвратительном российском менталитете и нефтяной игле».	
Воспринимает образование и медицину разрушенными, врачей и учителей – взяточниками и мучителями.	
Замечает только повальное пьянство и рост наркомании.	
Фиксирует, что пенсионеры побираются по помойкам, растет возраст выхода на пенсию.	

Упражнение 02 «Трансформатор негатива в позитив».

Если где-то обнаружено зло, возникло недовольство, — это должно послужить импульсом для созидания, для борьбы за что-то, а не против. Только начав бороться за что — то, человек начнет влиять на окружающее как созидатель, творец.

Когда человек размышляет о том, как бороться «за», а потом действует, он становится максимально эффективным как для себя, так и для мира. Поэтому первое, что необходимо сделать, увидев зло, заметив, что что-то кого-то не устраивает — это найти созидательную цель.

Несовершенство мира может казаться злом только до тех пор, пока не появится позитивная цель.

Преобразуйте негативную цель в позитивную.

Негативная цель	Позитивная цель
Терроризм	
Наркомания (включая алкоголизм, курение)	
Нищета, бедность	
Разрушения	
Ненависть	
Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм	
Дискриминация	
Коррупция	

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

Упражнение 03 «Ищу мотиватора».

В объявлении «Ищу себе Мотиватор24» отметьте нужный ответ из предложенных вариантов или впишите свой. Обязательное условие – все ответы должны быть позитивными.

1. Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете?

1.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего возраста.

1.2. Мотиватор, которого я ищу, намного старше меня.

1.3. Мотиватор, которого я ищу, намного младше меня.

1.4. Для Мотиватора, которого я ищу, возраст не имеет значения.

2. Какого пола должен быть Мотиватор, которого вы ищете?

2.1. Мотиватор, которого я ищу, моего пола.

2.2. Мотиватор, которого я ищу, противоположного пола.

2.3. Для Мотиватора, которого я ищу, пол не имеет значения.

3. На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете?

3.1. Мотиватор, которого я ищу, похож на меня.

3.2. Мотиватор, которого я ищу, похож на кого-то из реальных людей моей жизни.

3.3. Мотиватор, которого я ищу, – исторический герой.

3.4. Мотиватор, которого я ищу, – вымышленный (придуманный в литературе, в кино, в мультфильмах) герой.

3.5. Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора.

4. Какими положительными качествами должен обладать Мотиватор, которого вы ищете?

4. 1. _____

4. 2. _____

4. 3. _____

4. 4. _____

5. Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?

5.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего уровня образования.

5.2. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, ниже моего.

5.3. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, выше моего.

5.4. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

6. В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?

6.1. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в моей настоящей или будущей профессиональной области.

6.2. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в отличной от моей профессиональной области.

6.3. Профессионализм Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

7. В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого вы ищете?

7.1. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать рядом со мной.

7.2. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать там, где комфортно ему.

7.3. Не имеет значения, где будет проживать Мотиватор, которого ищу я.

8. В каком самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?

8.1. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем рядом с настоящим местом проживания.

8.2. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем за границей.

8.3. Не имеет значения, где мы будем отдыхать с Мотиватором, которого ищу я.

9. На какие темы вы будете вести приятные душевные разговоры с Мотиватором, которого ищете?

9.1. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я охотно разговариваю со своими близкими.

9.2. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я ни с кем не разговариваю.

9.3. С Мотиватором, которого я ищу, мы не будем вести приятные душевные разговоры.

10. Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором, которого ищете?

10. 1. _____

10. 2. _____

10. 3. _____

10. 4. _____

11. Сколько вы готовы платить ежемесячно Мотиватору, которого ищете?

11.1. Мотиватору, которого я ищу, буду платить примерно столько же, сколько зарабатываю сейчас сам.

11.2. Мотиватору, которого я ищу, буду платить намного больше, чем зарабатываю сейчас.

11.3. Мотиватор, которого я ищу, обойдется скромной зарплатой.

11.4. Мотиватору, которого я ищу, не буду платить, потому что у нас ним не денежные расчеты.

12. Напишите, какие еще дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору, которого ищете?

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

Упражнение 04 «Рисуем демотиватора».

Нарисуйте Демотиватора, который, в противовес Мотиватору, сдерживает ваше развитие. Вот четыре характеристики Демотиватора:

- Страхи
- Разочарования
- Уныние
- Ненависть



Ключ см. в конце Рабочей тетради.

Упражнение 05 «Счастье как обретение первой части»

Счастье – абстрактная категория, обобщенное, оцениваемое представление о желаемом образе жизни, способность мозга сопоставлять реальное и проецируемое. Счастье выступает мотивом поступков, действий, деятельности, жизни.

Счастье («с» и «часть» – «обретение другой части») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия,

полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения в межличностном взаимодействии.

Человек как созидатель собственной жизни счастлив потому, что выстраиваемая им жизнь соответствует его представлению о жизни в обществе счастливых людей, а его способности созидать счастливую жизнь (делать счастливыми себя и близких) максимально развиты.

Счастливый человек – творец собственной жизни, активно влияющий на счастье окружающих, их эмоциональное благополучие, чувство защищенности, позитивное взаимодействие.

Отсутствие счастья, ошибочное восприятие счастья как предметного обладания или временного чувственного удовольствия ведут к ухудшению здоровья и асоциальному поведению, тогда как желание быть счастливым, делать счастливыми окружающих побуждают человека к совершенствованию себя и общества.

Образ счастливого человека в окружении счастливых близких и желание проживать жизнь в согласии с данным образом составляют основу личностной структуры, вектор жизненной направленности, определяют действия:

- познаю: жизнь, смыслы, свою любовь, силу, красоту, свободу, творчество;
- отношусь: удовлетворен, умиротворен, общаюсь, позитивен;
- преобразую: созидаю, творю, усовершенствую, проектирую, конструирую жизнь иную; помогаю, поддерживаю, вдохновляю других.

Образ счастья влияет на систему ценностей, систему поведения, выбор деятельности, содержание, характер, стиль жизни.

Заполните таблицу, подобрав позиции «способного быть счастливым», а затем опросите всех членов своей семьи, счастливы они или нет, по каждому из придуманных вариантов.

Не способный быть счастливым	Способный быть счастливым	В нашей семье, из семи «Я»
Ищет причины своего несчастья		
Скупой		
Эксплуатирует эмоции окружающих		
Не удовлетворен жизнью		
Раздражителен, агрессивен		
Одинок и разрушает межличностные связи		
Безразличен, равнодушен		
Подвержен деструктивным течениям		
Несправедлив		

Упражнение 06 «Реагируйте счастьем».

Если агрессивному или уставшему человеку в ответ на его раздражение или оскорбление желать счастья (вслух или про себя) – ему станет легче.

Ведущий предлагает участникам, разбитым на пары, заданные роли и ситуации для общения. Участники общаются в течение 1 минуты. Задача – установить бесконфликтный контакт, как можно ярче сыграть свою роль.

Примерные заданные ситуации	Решение
Встретились два одноклассника, которые не виделись долгое время, причем один из них другого явно видеть не желает, зато второй искренне рад встрече.	
Маленький ребенок потерялся и горько плачет, необходимо его успокоить.	
Два хороших друга встретились после долгой разлуки и искренне рады встрече.	
Любопытная соседка пытается узнать как можно больше о ваших близких, чтобы рассказать об этом всему миру.	
При поездке в час пик в автобусе вы получаете неприятный толчок в спину, развернувшись, видите очень старую бабушку.	

Упражнение 07 «Благодарное дарю».

Благодарность — это удивительный, неисчерпаемый ресурс любого человека. Даже если временно не хватает денег, отсутствует возможность говорить, слышать и видеть — человек может оставаться благодарным. Это неиссякаемый дар — бесконечно и безвозмездно дарить блага другим.

Существуют четыре правила эффективной благодарности: индивидуальность, своевременность, неожиданность, публичность.

Благодарность должна быть адресной, опираться на ожидания. Чем более точной и ожидаемой будет благодарность, тем большая слава пойдет о вас по всему миру.

Эффект благодарности проявляется в том, что она:

- позволяет получить удовольствие без ориентации на какую-то только материальную пользу;
- убирает в жизни монотонность, сомнительность результата;
- мотивирует человека вкладывать в работу большие личные ресурсы;
- снижает напряженность и конфликты, излишний критицизм, самоуничижение и агрессивность;
- поощряет самовыражение, экспериментирование и инновации;
- стимулирует к дальнейшему обучению и профессиональному совершенствованию;
- позволяет полюбить себя и людей, а именно это оказывает влияние на здоровье, соблюдение режима сна, питания и на устойчивость семьи.

Отметьте в таблице, что из предложенного вы больше всего хотите для себя лично, а что любите делать для других.

Благодарность	Мне хочется	Раздаю другим
Сказать «спасибо»		
Пожать руку или обнять		
Послать смс–сообщение или просто смайлик		
Познакомить со своими родными и друзьями		
Дать ответственное, значимое поручение		
Дать возможность побыть вами – по сидеть в вашем кресле, поносить вашу корону		
Подарить свою любимую футболку, значок, книгу, фотографию и т. п.		
Дать какую–то интересную и важную информацию о людях или событиях		
Нарисовать портрет		
Сфотографироваться		
Написать красивое письмо, открытку, грамоту		
Написать в своем блоге, на сайте, статью для газеты,		

репортаж для радио или ТВ-передачи		
Наградить перед группой специально приглашенных людей или индивидуально		
Добиться заслуженной награды от официальных лиц		
Сфотографировать с официальными лицами или известными людьми		
Сделать официальную запись в личное дело учащегося, трудовую книжку работающего, книжку волонтера		
Содействовать в трудоустройстве, учебе или повышении квалификации		
Объявить номинацию «Герой нашего времени»		
Устроить торжественный прием или обед. Направить на интересное мероприятие (в том числе за рубеж)		
Повысить в должности или звании		
Провести мастер-класс		

или тренинг		
Подарить билеты в кино, театр, музей, парк		
Учредить именную стипендию, премию, приз		
Сделать приятный сюрприз		
Раздавать именные карточки или медали: «Спасибо!», «Молодец!», «Умница!», «Отлично!», «Радуюсь!», «Любо!», «Славно!», «Чудно!», «Благодарю!»		

Посчитайте количество позиций «себе» и «другим».
Ключ см. в конце Рабочей тетради.

Уличные акции.

Данный метод первичной профилактики отличается от всех перечисленных в первую очередь условиями его проведения. Уличная акция характеризуется привлечением большого количества зрителей и участников. Как правило, уличные акции сопровождаются раздачей полиграфической продукции и контактов для дальнейшего сотрудничества. Уличные акции – метод, направленный в первую очередь на привлечение внимания к проблеме и к организации, проводящей мероприятие. Проведение уличных акций возможно только при наличии необходимых ресурсов.

Продолжительность мероприятия: 60 – 90 минут.

Охват: 45 – 90 человек.

Примеры уличных акций:

Акция «Живой двор».

Цель: обучить школьников дворовым играм, тем самым развить культуру общения и сохранить наследие, оставленное взрослыми.

Участники акции: подростки 12–18 лет.

В ходе реализации акции во дворе организуется несколько игровых площадок.

1. Полоса препятствий («паутина»). Позволяет ребятам проявить ловкость, помогает выявить лидерские качества.

2.. Проведение дворовых игр: «Мышеловка», «Чай–чай выручай», «Тише едешь – дальше будешь, стоп!», «Море волнуется раз», «Колечко–колечко, выйди на крылечко», «Красное знамя, ударное звено». Данные игры позволяют окунуться в атмосферу беззаботности и детства.

3. Метание телефонов. Участники конкурса выбрасывают телефоны, которые им предоставили организаторы, выполняя задания различного типа: выбросить из–за головы, с ноги, с плеча; попасть в коробку.

Все участники награждаются небольшими призами. Чтобы заинтересовать детей, необходимо добавлять новые, современные игры: кэтчбол, ведение хоккейной клюшкой и др.

Необходимое оборудование: колонки, микрофон, ноутбук, клюшки, ракетки, скакалки (в зависимости от игр, которые будут проводиться, изменяется и необходимое оборудование).

Флешмоб–сценка «Опасности ПАВ».

Важно: Флешмоб следует проводить в самом начале профилактической деятельности для привлечения равнодушных людей присоединиться к первичной профилактике. Таким образом, появляются активисты, готовые помогать в проведении следующих мероприятий. Флешмоб следует делать ярким и запоминающимся, в месте с самой большой проходимостью. Также его следует согласовать с администрацией. Флешмоб может сопровождаться раздачей полиграфической продукции и контактов для дальнейшего сотрудничества.

Необходимое оборудование: колонки, микрофон, ноутбук.

Рейд по закрашиванию надписей, рекламирующих или пропагандирующих ПАВ.

***Важно:** часто рекламу наркотиков наносят на стены при помощи краски. Такую рекламу следует закрашивать и уничтожать. Обычно для этого используется краска в баллончиках. Также к этому мероприятию можно привлечь СМИ.*

Необходимое оборудование: краска.

Кибер – рейд по блокированию веб-ресурсов, продающих или пропагандирующих ПАВ.

***Важно:** реклама наркотиков в основном находится на интернет – ресурсах (сайтах). Чтобы удалить такую рекламу, необходима совместная работа с Роскомнадзором, который может заблокировать интернет – ресурс и прекратить его деятельность. Для этого следует организовать кибер – рейд по поиску интернет-ресурсов, пропагандирующих и продающих наркотики. Далее ссылки на сайты передаются органам, которые уполномочены их заблокировать. Также к этому мероприятию можно привлечь СМИ.*

Необходимое оборудование: компьютер, смартфон, планшет.

Ключи к упражнениям.

КЛЮЧ к упражнению 01. «Позитивное восприятие».

Страдалец от безответственности	Ответственный патриот
Живет в «этой стране».	Живет в «моей стране».
Видит только ужасное бездорожье.	Видит, что дороги могут быть лучше, делает их лучше.
Воспринимает новые стройки как результат распила.	Гордится новыми стройками.
Впадает в депрессию от «козней подлых чиновников, лживых политиков и вороватых бизнесменов».	Двигаясь вперед, разбирается с неприятностями, борется за справедливость.
Регулярно устраивает истерики, провоцирует конфликт.	Сдержан, воспитан, уважителен.
Считает окружающих черню и подлецами.	Взаимодействует с людьми, воспринимая их как добрых, хороших, нормальных.
Боится кровожадных садистов–полицейских и мучителей–фээсбэшников.	Смело ходит по улицам, не напивается, не нарушает закон и не ведет себя как хам.
Боится ругать оппозицию или хвалить власть.	Высказывает свое мнение и думает самостоятельно.
Мечтает «свалить»	Стремится совершенствовать условия жизни в своей стране.

<p>Унижается, заискивает перед всем иностранным, винить себя и своих соотечественников в преступлениях, которые не совершал.</p>	<p>Гордится страной: ее прошлым, настоящим и будущим.</p>
<p>Коллекционирует негативные новости о «рабстве, воровстве, отвратительном российском менталитете и нефтяной игле».</p>	<p>Коллекционирует только позитивные новости.</p>
<p>Воспринимает образование и медицину разрушенными, врачей и учителей – взяточниками и мучителями.</p>	<p>Гордится бесплатным, доступным, постоянно обновляющимся образованием и медициной, строительством новых объектов.</p>
<p>Замечает только повальное пьянство и рост наркомании.</p>	<p>Замечает, что все больше и больше трезвых людей всех поколений занимается спортом.</p>
<p>Фиксирует, что пенсионеры побираются по помойкам, растет возраст выхода на пенсию.</p>	<p>Фиксирует регулярное повышение пенсии и рост продолжительности жизни россиян.</p>

КЛЮЧ к упражнению 02. «Трансформатор негатива в позитив».

Негативная цель	Позитивная цель
Терроризм	Обучение позитивным смыслам жизни
Наркомания (включая алкоголизм, курение)	Нахождение счастья («с» и «часть» – обретение другой части») в духовном межличностном взаимодействии
Нищета, бедность	Духовное и физическое здоровье, профорентация и трудоустройство
Разрушения	Созидание
Ненависть	Созидательная любовь к себе, близким, Родине
Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм	Дружба народов, поиск объектов для совместной позитивной заботы
Дискриминация	Равноправие, коллективная забота о притесняемых
Коррупция	Искусство и культура народовластия

КЛЮЧ к упражнению 03. «ПредКачели времени».

Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы. Вот какой ключ к этому тесту:

1. Человек, которого вы взяли с собой на «Качели времени», это самый важный человек в вашей жизни сейчас и в будущем.
2. Размер водоема – это размер вашей любви
3. Чем более «мокрый» способ передвижения вы выберете, тем большее значение в вашей жизни играет любовь
4. Размер животного – это на самом деле размер ваших забот. Чем животное больше, тем тяжелее вам кажется жизнь.
5. То, как вы реагируете на неожиданную встречу с животным – наиболее характерный для вас способ решения проблем: агрессивный, любовный, пассивный или убегающий.
6. Размер «Качелей времени» – это размер ваших амбиций. Если «качели» слишком большие, возможно, у вас завышенные ожидания от жизни.
7. Если доступ к «Качелям времени» открыт, вы внутренне свободный человек. Если он есть, значит вы цените личное пространство и того же ждете от других.
8. Если на столе вы не увидите еды, цветов, напитков, а за столом – людей, значит, вы, скорее всего, еще в поиске своего счастья. Если всего и всех много – вы очень счастливый человек.

9. Прочность и долговечность материала, из которого сделана чашка, – это то, насколько прочными и крепкими вы воспринимаете свои отношения в семье. Одноразовый пластиковый или бумажный стакан? Стекло? Скорее всего, вам тревожно за будущее своей семьи. Если чашка была в вашем сознании металлической или фарфоровой, значит, вам не о чем беспокоиться.
10. Ваш поступок характеризует отношение к человеку из вопроса номер 1.

КЛЮЧ к упражнению 03. «Ищу Мотиватора»

Вы описали себе самого лучшего, самого перспективного, самого счастливого, но чаще всего скрываемого от других и даже от себя. Очевидно, что Мотиватор24 – это вы сами, потому что только вы знаете свое будущее и сможете его приблизить скорейшим образом, меняя что-то в настоящем. Только вы можете сосредоточиться на позитивном, не обращая внимания на то, что не в силах изменить.

Вот ваша самохарактеристика себя идеального – Мотиватора24.

1. Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете.

1.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего возраста.

1.1 Я нахожусь в состоянии «нормальности» возраста. Вокруг меня все молодые и старые, а я нормальный, своего паспортного возраста. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, одновременно сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

1.2 Мотиватор, которого я ищу намного старше меня.

1.2. Я взрослый, опытный человек, потому что чаще всего нахожусь или мечтаю находиться в окружении мудрых людей старшего возраста (родители, коллеги, начальники, друзья), которым хочу соответствовать. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, сейчас я самый молодой по отношению ко всей

своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы.

1.3. Мотиватор, которого я ищу, намного младше меня.

1.3 Я молод душой и сердцем, озорной, жизнерадостный. У меня впереди много открытий и приятных встреч. Я мечтаю, чтобы обо мне заботились и обращали на меня больше внимания. У меня прекрасные перспективы!

1.4 Для Мотиватора, которого я ищу, возраст не имеет значения.

1.4 Я счастливый человек, для которого возраст не имеет значения. Я его не замечаю ни в себе, ни в других. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом, сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы.

2. Какого пола должен быть мотиватор, которого вы ищете?

2.1 Мотиватор, которого я ищу моего пола

2.1 Я яркий представитель своего пола, излучаю притягательную уверенность, отвечаю за свои слова и поступки.

2.2. Мотиватор, которого я ищу, противоположного пола

2.2 Я сориентирован на создание и поддержку семьи, ищу или забочусь о своей второй половине. Я ответственен за всех, кто меня окружает, успешен в семье, на работе, в бизнесе, в развлечениях.

2.3 Для Мотиватора, которого я ищу, пол не имеет значения

2.3. Я счастливый человек, который не обращает особого внимания на половые различия, ища что-то полезное и нужное в каждом человеке, которого встречает на своем пути.

3. На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете.

3.1 Мотиватор, которого я ищу, похож на меня

Я являюсь тем образом, идеалом, к которому стремлюсь и хочу, чтобы окружающие равнялись на меня, относились ко мне так же, как я отношусь к ним.

3.2. Мотиватор, которого я ищу, похож на кого-то из реальных людей моей жизни

Я счастливый человек, потому что рядом со мной находятся люди, являющиеся образцом для подражания. Я уважителен к окружающим, хочу, чтобы окружающие относились ко мне так же, как я отношусь к ним

3.3 Мотиватор, которого я ищу, исторический герой.

У меня есть исторический герой, на которого я хочу быть похожим, который будет образцом для моих детей и внуков. Я хотел бы повторить его судьбу, оставив свой след в истории.

3.4 Мотиватор, которого я ищу, вымышленный (придуманый в литературе, в кино, в мультфильмах) герой.

Мой образец для подражания – вымышленный герой, обладающий важными для меня чертами характера, компетенциями, совершающий поступки, о которых я тайно мечтаю, которые сделают меня особенным и неповторимым.

3.5 Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора

Я уникальный, особенный, неповторимый человек, второго такого нет на свете. Поэтому нахожусь в поиске идеального образа, позволяющего мне найти умиротворение и согласие с самим собой.

4. Какими положительными качествами должен обладать ваш Мотиватор?

4.1 _____

4.2 _____

4.3 _____

4.4 _____

Интерпретация:

Вот этими отличительными качествами _____ я горжусь, потому что ищу в других то, что спрятано глубоко внутри меня. Теперь эти качества станут моей визитной карточкой. Буду их лелеять, пестовать и ценить в себе и окружающих меня людях.

5. Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?

5.1 Мотиватор, которого я ищу, примерно моего уровня образования

Я счастливый человек, потому что удовлетворен имеющимся у меня уровнем образования. Умный человек не тот, у кого много дипломов и званий, умный – это тот, кто умеет правильно ставить вопросы и находить нужные ответы.

5.2 Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, ниже моего

Я счастливый человек, потому что уровень моего образования уже превысил тот порог, о котором я мечтал. Теперь я получаю новые знания, наслаждаясь тем, что научился правильно задавать вопросы и находить на них правильные ответы.

5.3 Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, выше моего

Я счастливый человек, потому что у меня большие ожидания и шикарные перспективы относительно моего уровня образования.

5.4 Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения

Я счастливый человек, для которого уровень образования не имеет особого значения, потому что в жизни есть более важные вещи.

6. В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?

6.1. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в моей настоящей или будущей профессиональной области.

Выбранная мною сейчас профессия приносит или принесет мне удовлетворение и гармонию. Я наслаждаюсь тем, что делаю, относясь к своей работе радостно и ответственно.

6.2 Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в отличной от моей профессиональной области

Выбранная мною сейчас профессия не является той самой главной, о которой я мечтал, а это значит, что у меня есть прекрасная возможность попробовать себя в другой области, получить новые компетенции, сделать новые открытия.

6.3. Профессионализм Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения

Профессия не самое главное в моей жизни. Я получаю удовольствие от других занятий, мечтая, чтобы мои увлечения начали приносить мне и моей семье стабильный доход.

7. В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого вы ищете?

7.1. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать рядом со мной.

Я счастливый человек, потому что наслаждаюсь тем местом, в котором нахожусь. Где я, там и моя Родина, мои близкие, мои мечты и достижения. Я всегда на связи с теми, кому нужен, дорог, ради кого живу

7.2. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать там, где комфортно ему.

Я все еще в поиске самого комфортного для проживания места, осознавая, что ищу я самого себя. Я понимаю, что моё позитивное отношение к местам, в которых я родился, учился, работал, дружил, любил, делает меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

7.3. Не имеет значения, где будет проживать Мотиватор, которого я ищу.

Я нахожусь в поиске самого себя, редко обращая внимание на условия своего проживания. Самым важным для меня является гармония между моим внутренним миром и окружающим миром, к которому я пытаюсь относиться позитивно. Я понимаю, что моё доброе отношения к местам, где я родился, учился, работал, дружил, любил, делает меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

8. В каком самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?

8.1 Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем рядом с моим настоящим местом проживания.

Я настоящий патриот, который любит и ценит свою Родину, может добродушно принять в своем доме много гостей со всех уголков мира, любит делать подарки и

удивлять окружающих сюрпризами. Я долгожданный гость в каждом доме, потому что дарю людям радость и уверенность в себе.

8.2 Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем за границей.

Мне предстоит много путешествий, открытий, новых полезных встреч. При этом я понимаю, что моё любящее Родину сердце – самое важное, что поднимает мой авторитет в глазах иностранцев, делает меня интересным и привлекательным.

8.3 Не имеет значения, где мы будем отдыхать с Мотиватором, которого я ищу.

Я нахожусь в поиске себя, даже когда настало время отдохнуть от забот и поручений. Моё спокойное отношение к необходимости обязательного отдыха – это только временная попытка сосредоточиться на самых главных вещах моей жизни. Отдых – это просто смена дыхания, поэтому больше внимания я буду уделять движению, действию, другим.

9. На какие темы вы будете вести приятные душевные разговоры с Мотиватором?

9.1. С Мотиватором мы будем обсуждать темы, на которые я сейчас охотно разговариваю со своими близкими.

У меня гармония внутреннего мира с миром окружающих людей. Я профи в темах, которые мы охотно обсуждаем с друзьями и близкими. Я даю компетентные рекомендации, за это меня ценят окружающие.

9.2. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые я ни с кем не разговариваю.

Мое сегодняшнее окружение не совсем соответствует моему внутреннему миру. У меня сильная потребность

познакомиться и подружиться с людьми, имеющими со мной общие интересы, достигшими в жизни успеха. Они могут подтянуть меня до своих вершин, сделать нужным и полезным себе и другим.

9.3. С Мотиватором, которого я ищу, мы не будем вести приятные душевные разговоры.

Мой внутренний мир находится под моим контролем, при этом я постоянно ищу человека, способного познать меня, раскрыть мой внутренний мир, сделать меня нужным и полезным себе и другим.

10. Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором?

10.1

10.2

10.3

10.4

Радостные моменты моей прошлой, настоящей и будущей жизни: _____ - являются моим сегодняшним смыслом жизни. Это то, ради чего я живу. Это маячки моего существования на планете Земля, моего великого предназначения. Есть возможность задуматься: а этого ли хочет от меня Вселенная?

11. Сколько вы готовы ежемесячно платить Мотиватору, которого ищете?

11.1. Мотиватору я буду платить примерно столько же, сколько зарабатываю сейчас сам

11.1 Я финансовый реалист, наслаждаюсь тем, что имею, и точно знаю стоимость всего, что меня окружает.

11.2 Мотиватору я буду платить намного больше, чем зарабатываю сейчас.

11.2 У меня большие финансовые амбиции, но я очень нуждаюсь в детализации своих доходов и расходов, мечтаю, что мои потребности «обалдели» от моих возможностей, а мои мечты имели четкий алгоритм своего достижения.

11.3 Мотиватор обойдется скромной зарплатой

11.3 У меня маленькие запросы, поэтому я скромнен в своих доходах и расходах, зато нахожу радость в других вещах. Главные вещи на Земле – это не вещи. Я смогу оценить себя адекватно, когда каждая моя мечта получит четкий алгоритм своего достижения.

11.4. Мотиватору я не буду платить ничего, потому что у нас с ним не денежные расчеты.

11.4 Для меня деньги сейчас не главное. Есть более важные в жизни ценности и мне не нужно много и дорого есть, пить, одеваться, кормить близких, покупать машины и дома, отдыхать и оздоравливаться. Я волонтер, готов трудиться много и с удовольствием, за «спасибо» и доброе отношение.

12. Напишите, какие еще дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору?

12.1 _____ — вот то, чего мне не достаёт для полного счастья здесь и сейчас. Получу это – и буду на седьмом небе от счастья!

Итак, Мотиватор найден – это вы!

Важно наслаждаться жизнью в полную силу, находиться здесь и сейчас, ощущать себя в реальном времени и пространстве.

Если мы увязаем в прошлом, мы тормозим мысль. Оглядываясь на жизнь, мы всегда больше жалеем о том, чего не сделали, чем о том, сделали. Если слишком сильно мечтаем о будущем, мы ускоряем ход наших мыслей. И

только наслаждаясь СЕЙЧАС – удивительным мигом между прошлым и будущим, мы не только сохраняем, но и усиливаем в разы свою жизненную энергию, так необходимую нам и нашим близким.

Найти полную гармонию можно только внутри себя. Гармония – это не новая работа, не новый дом, не новая машина и не новый брак... Гармония – это новые возможности, и они начинаются здесь и прямо СЕЙЧАС.

КЛЮЧ к упражнению 04. «Рисуем Демотиватора»

Покажите, как выглядит ваш СРУН (аббревиатура от Страхи, Разочарования, Уныния, Ненависть)?

Это – ваш автопортрет, когда вы в страхе, разочаровании, унынии, ненависти.

Реальность страха:

Вы не боитесь темноты, а того, что придумали в ней.

Вы не боитесь высоты, вы боитесь того, что будет после падения.

Вы не боитесь людей вокруг, вы боитесь быть отвергнутым

Вы не боитесь любви, вы боитесь, что вас могут не полюбить в ответ.

Вы не боитесь отпускать, вы боитесь одиночества.

Вы не боитесь попробовать еще раз, вы боитесь боли души.

КЛЮЧ к упражнению 05. «Счастье как обретение первой части»

Не способный быть счастливым	Способный быть счастливым
Ищет причины своего несчастья	Ищет и создает счастье в себе и других
Скупой	Щедрый
Эксплуатирует эмоции окружающих	Дарит позитивные эмоции окружающим
Неудовлетворен жизнью	Удовлетворен жизнью
Раздражителен, агрессивен	Спокоен, великодушен
Одинок и разрушает межличностные связи	Расширяет и укрепляет круг межличностных отношений
Безразличен, равнодушен	Активен, инициативен, энергичен
Подвержен деструктивным течениям	Создает позитивные объединения
Несправедлив	Справедлив

КЛЮЧ к упражнению 07. «Благодарное дело»

Благодарность – это еще и внешняя оценка жизни человека.

Если у вас позиций «для себя» получилось меньше, чем «для других», - следует приступить к положительным сдвигам в своей жизни, начать благодарить жизнь и окружающих, вспоминая радостные моменты и планируя дружеские встречи.

Лидер будущего благодарит себя, близких, далеких. Даря на этом своё время, можно повысить чувство собственного достоинства и усилить приверженность своих последователей к командной работе.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Методическое издание

Первичная профилактика наркомании

Методическое пособие по профилактике
ПАВ среди молодежи

Авторы:

Полозов Сергей Андреевич

Пономарев Сергей Алексеевич

Жезлов Александр Сергеевич

