«Психолого-педагогические основы предупреждения наркомании»

**Наркотики ломают жизнь людей, подрывают**

Устойчивое развитие человека и порождают преступность…

Злоупотребление наркотиками наносит ущерб свободе и

Развитию молодежи - наиболее ценного мирового достояния.

(Политическая декларация специальной сессии

Генеральной Ассамблеи ООН)

Ситуация с потреблением наркотиков среди молодежи в России продолжает оставаться катастрофической. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту потребления наркотиков и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Согласно информационно – аналитическому отчету Центра социологических исследований Министерства образования Российской Федерации, доля потребляющих наркотик или пробовавших его хотя бы один раз в составе возрастной группы молодежи 12-22 лет – 44,8%. Молодежь начинает пробовать наркотик в среднем в возрасте 15,4 года. Несмотря на то, что в последние года работа по профилактике подростковой наркомании и созданию пособий для профилактики существенно активизировалась, дефицит учебно-методической литературы по организации занятий в этой области остается значительным. С целью расширения методической базы для профилактической работы в колледже разработана данная программа.

Обучение навыкам безопасного обращения с психоактивными веществами вообще и профилактика наркомании в частности – чрезвычайно специфическая область образования. Её особенности определяются рядом факторов:

**Необходимостью проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста** (12-16 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать с наркотиками.

Недостаточной до сих пор осведомленностью представителей старшего поколения в обсуждаемых вопросах и тем, что соответствующие методы обучения и идеи часто выглядят противоречащими общепринятым представлениям.

Тем, что формальное изучение неблагоприятных последствий употребления наркотиков не дает в подростковой среде позитивного профилактического эффекта.

**Важностью для профилактики направленных** на развитие гармоничной личности мероприятий, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.

Важностью личного примера значимых для подростков людей (родители, старшие товарищи, преподаватели, популярные личности и т.д.) в отношении употребления психоактивных средств, и не только их требования и рекомендации, но и поступки.

Сложностью точной оценки результатов профилактической работы.

**Характеристика целевой группы.**

Данный курс рассчитан на подростков в возрасте от 12-ти до 16-ти лет. Однако верхняя возрастная граница может быть расширена в том случае, если ведущий курса уверен, что ему удастся заинтересовать аудиторию более старшего возраста.

Размер группы обучения является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность профилактической работы в группах, в которых меньше 8-9 и больше 15-16 человек, существенно падает. Проведение занятий с меньшей эффективностью возможно и в больших группах.

Концептуальная основа программы.

Разработку профилактической образовательной программы необходимо рассматривать в контексте основных задач реализации федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» и Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде Министерства образования и науки Российской Федерации.

**Общая формула профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) давно известна:** снижение спроса + снижение предложения. При этом снижение предложения должно несколько опережать снижение спроса, как бы ориентируя в нужном направлении. Если использовать типологию этапов реагирования на социальную проблему (злоупотребление несовершеннолетними наркотиками и другими ПАВ), то в нашей стране позади остались такие этапы, как отрицание проблемы, панические реакции, и сейчас мы находимся на этапе разрозненных инициатив, постепенно приближаясь к этапу скоординированного системного ответа.

**Пояснительная записка**

Необходимость изучения спецкурса по профилактике наркомании обусловлена, прежде всего, социальной потребностью. На современном этапе учебный процесс имеет большие нереализованные возможности в решении этой насущной общественной проблемы. В первую очередь эти возможности связаны с предметами гуманитарного цикла, т.к. именно гуманитарное образование создает условия для саморазвития человека, включения его в социальную культуру и формирования у него навыков социально-психологической ориентации.

По результатам научных исследований, в структуре мотивации личности, предрасположенной к наркотикам, первое место занимает любопытство. Оно сопряжено с незнанием и недооценкой реальной неотвратимой опасности.

Предполагаемый профилактический курс разъясняет, как наркотик воздействует на личность, что такое наркотическая зависимость и каким образом следует контролировать свои эмоции, развивать волевые качества, научиться преодолевать депрессию, чтобы не поддаваться искушению.

**Цели и задачи курса**

Изучение курса не требует от учащихся никаких специальных знаний. Он носит мировоззренческий характер. Самые необходимые знания по проблеме личности они получают в блоке гуманитарных дисциплин.

В процессе тренинговых занятий и индивидуальной консультационной работы с учащимися, их родителями и преподавателями, выявлении болевых проблем личности, межличностного общения и их гармонизации.

Сотворчество учащихся и специалистов в проработке актуально-значимых задач подросткового возраста.

Выявление, осмысление и возможная корректировка ценностных ориентаций учащихся, раскрытие и рост их духовного потенциала.

Привитие учащимся необходимых знаний и навыков адаптации в социуме.

Обучить учащихся пониманию и умению выражать, управлять своими чувствами, эмоциями, иметь свою точку зрения, научиться ее отстаивать.

Дать понятие о наркомании как о социальном явлении.

Обеспечение учащихся средствами самопознания и умения разрешать личностные проблемы без применения психоактивных веществ.

Научиться ставить реальные цели и добиваться их.

Выработка у учащихся активной жизненной позиции на здоровый образ жизни.

**Требования к уровню освоения содержания курса**

В результате изучения курса учащиеся должны:

Знать основные этапы возрастной психологии и особенности своего возрастного периода;

Научиться навыкам эмпатии, милосердного служения другому;

Понимать особенности своего духовного и психологического состояния;

Знать основные законы духовного, душевного и телесного здоровья;

Понимать природу химической зависимости личности и понятия «быть свободным от зависимости».

Курс рассчитан на 32 часа, из них 18 часов лекций и 14 часов – практических заданий.

Учебно-тематический план программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы программы | Всего | Лекции | Практические занятия |
| 1 | Наркомания как социальное явление | 2 | 2 | - |
| 2 | Наркотическая зависимость, ее последствия | 2 | 2 | - |
| 3 | Социально-психологический портрет наркомана | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Личностные факторы защиты от наркозависимости | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Эмоционально-волевые качества личности и профилактика наркомании | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Психологическая устойчивость человека | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Методы восстановления сил и снятия напряжения | 4 | 2 | 2 |
| 8 | Пути снижения внушаемости | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Деятельность как основной способ существования личности | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого | 32 | 18 | 14 |

**Содержание программы**

Наркомания как социальное явление (2 ч.)

Понятие о наркомании. Краткий исторический обзор проблемы. Факторы, приводящие к риску: социально-экономическое неблагополучие, неблагоприятное окружение и общественная необустроенность, семейная предрасположенность; склонность к антисоциальному поведению и гиперактивности, отчуждение.

Социальные основы отклоняющегося поведения в молодежной среде. Мотивы наркомании: любопытство, уход от невзгод и неприятностей, подражания.

Наркотическая зависимость, ее последствия (2 ч.)

Наркотические средства, их виды по квалификации. Типы зависимости. **Влияние на восприятие.** Раздвоение личности, физиологические нарушения. Первый опыт употребления наркотиков.

Последовательность формирования психофизиологической зависимости: этап 1 – эксперимент, этап 2 – периодическое употребление, этап 3 – регулярное употребление, этап 4 – навязчивая идея, этап 5 – формирование психофизиологической зависимости.

Социально-психологический портрет наркомана (4 ч.)

Специфические черты психики. Неадекватная самооценка. Влияние группы. Отношение к жизненным трудностям. Призрачный образ жизни.

Психоанализ о наркомании. Физические нарушения и духовное вырождение наркомана.

Страдания от разного рода фобий: страх перед арестом, перед наказанием, перед утратой точки опоры и т.п. Неполноценное «Я» наркомана. Нарушения функционирования «Сверх-Я». Слабая выраженность морального аспекта личности.

Личностные факторы защиты (4 ч.)

Взаимосвязь социальных, семейных и личностных факторов защиты. Личность и окончательный выбор варианта жизни. Видение жизненной перспективы. Высокий самоконтроль, умение взять себя в руки. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями. Способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями. Адекватная самооценка. Способность к конструктивному поведению в условиях конфликта. Здоровье и развитое чувство юмора.

Эмоционально-волевые качества личности и профилактика наркомании (4 ч.)

Понятие об эмоциях и чувствах. Развитие умения контролировать свои умения.

Воля. Функции воли. Волевые качества личности и деятельность. Личная ответственность. Воля и рефлексия. Связь волевой регуляции поведения с борьбой мотивов, потребностями и целями человека. Основные направления развития воли. Становление волевых качеств личности как средство, противостоящее наркомании.

Психологическая устойчивость человека (4 ч.)

Структура психологической устойчивости. Адаптация к изменяющимся условиям. Стратегия поведения стресса. Стрессовые факторы. Система ценностей личности, ее выносливость, интересы. Самостоятельное преодоление стресс-факторов.

Сознательная психологическая саморегуляция, противостоящая наркотическим средствам. Расслабление, дыхание, сосредоточенность, концентрация внимания, медитация. Использование слова для релаксации. Использование библиографии, музыки в сочетании со зрительными образами. Имитационная игра.

Пути снижения внушаемости (4 ч.)

Внушение и конформность. Задачи и обстоятельства, вызывающие конформное поведение в группе. Внушаемость и конформность как свойства личности. Методика по определению внушаемости. Методика по определению конформности. Низкие показатели психологической внушаемости у людей, устойчивых к наркозависимости.

Снижение внушаемости в процессе психоактивных тренингов и психокоррекционных упражнений.

Деятельность как основной способ существования личности (4 ч.)

Основные устремления человека. Основа успеха - планирование цели от нужды. Профессиональная деятельность и ее успешность.

Этапы профессионального становления личности. Компоненты профессионального становления личности. Профессии группы риска. Профессиональное совершенствование как важнейшее средство профилактики наркомании. Профессионализм, коммуникабельность, умение управлять ситуацией – составляющие устойчивости психики. Перспективы их развития.

Практические занятия:

Диагностика отношения группы проблеме наркозависимости и наркомании.

Системная оценка удовлетворенности жизнью. Коррекция жизненной программы.

Основы техники саморегуляции.

Тренинг способностей к конструктивному поведению в условиях конфликта.

Дискуссия о духовности, смысл жизни, смерти и бессмертии как фундаментальной основы психологической устойчивости человека.

Психоактивные тренинги и психокоррекционные упражнения по снижению внушаемости.

Тренинг уверенности в себе.

Основные формы и методы работы.

Важной особенностью профилактики потребления психоактивных веществ в целом и данного курса в частности является то, что эффективная работа невозможна без доверительных отношений между ведущим курса и учащимися. Те знания, которые ведущие пытаются донести до подростков, пока что не поддаются никакому измерению или исчислению. По ним не публикуют справочников и сводных таблиц. Их или принимают на веру, или проверяют на собственном опыте. Если нет доверия к ведущему, подростки просто не будут принимать их на веру; соответственно, им придется проводить эксперименты на самих себе. Именно поэтому подобному курсу не подходит обычная форма проведения уроков. Он требует несколько отличной от общепринятой организации занятий. Вообще говоря, следует стремиться к тому, чтобы занятия не походили на уроки по общеобразовательным предметам.

Идеальный способ – дружеская беседа между равноправными и равноуважаемыми партнерами. Кстати, поскольку подросткам и педагогам образовательных учреждений часто одинаково трудно преодолеть устоявшийся стереотип отношений «учитель – ученик» и давно сложившиеся личные отношения, нередко окрашенные теми или иными негативными чувствами, участие в проведении профилактического курса приглашенных со стороны специалистов (психологи, активисты общественных организаций, врачи, сотрудники органов внутренних дел и т.п.) может существенно повысить эффективность работы. Главное, чтобы подростки могли полюбить ведущих своего курса.

Важность формы круга

Форма круга не является случайной для психологических тренингов. Во-первых, эта форма подчеркивает демократичность – важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе. Во-вторых, эта форма также позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени занятий, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.

Разделение учащихся на группы и подгруппы

Поскольку учащиеся постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям, предоставление возможности садиться там, где хочется, на протяжении первых 3-4 занятий почти наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как подростки внутри них начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать и т.д.

Поэтому настоятельно рекомендую использовать какие-либо приемы для размещения учащихся в более или менее случайном порядке. Это могут быть считалочки, размещение по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т.д.), распределение по расчету на первый-второй-третий и любые другие.

Анкетирование

Проведение анкетирования совершенно необходимо: оно позволяет лучше ориентироваться в ситуации внутри конкретной группы. Поэтому анкетирование необходимо проводить в каждой группе, которая начинает изучать курс. Заключительная анкета позволяет приблизительно оценить эффективность курса и качество его проведения, оценить удачные и неудачные моменты и сделать выводы на будущее (Приложение 1). Сбор результатов анкетирования на протяжении ряда лет может оказать учебному заведению существенную помощь в оценке общих тенденций употребления подростками психоактивных веществ и эффективности профилактической работы в целом.

**Игры и упражнения-активаторы**

Игры и упражнения-активаторы необходимы для психологической разминки учащихся. Они помогают быстрее сплотить группу, установить доверительные отношения между ее участниками, задать тон и настроение занятию в его начале, а также мобилизовать учащихся, дать им разрядку или перейти от одной темы к другой. По возможности ведущему следует принимать участие в них на правах рядового члена. Во время упражнений необходимо поощрять ребят, даже если кто-либо из них не слишком хорошо справляется с заданием.

**Дискуссии**

Дискуссии предназначены для того, чтобы дать учащимся возможность глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, а также составить собственное мнение о нем. Чрезвычайно важно предоставить подросткам возможность свободно высказывать свои мысли. Хотя некоторые заявления учащихся в ходе дискуссии могут быть ошибочными, а то и провокационными, не следует сразу же обрывать говорящего или давать оценку услышанному.

В итоге группа все же (особенно при умелом руководстве ведущего) приходит к позитивному результату. Во время проведения дискуссии задача ведущего – постараться обеспечить возможность высказаться всем. В ходе дискуссии ведущему лучше лишь задавать наводящие или побуждающие к обсуждению вопросы, свое мнение о предмете следует высказывать в мягкой форме лишь в конце обсуждения, во время подведения итогов обсуждения.

**Быстрый круг**

Быстрый круг, по сути, является опросом учащихся по очереди. Эта форма введена в курс для экономии времени. На быстром круге каждый получает возможность высказать только свое мнение, высказывания других участников не обсуждаются. На каждого ученика отводится ограниченное время, обычно можно попросить подростков сказать не более 2-3 предложений или даже нескольких слов.

Итоговый круг

***Итоговый*** *круг* – это разновидность быстрого круга. Повторение наиболее запомнившихся тем занятий на итоговом круге позволяет закрепить пройденный материал. Кроме того, итоговый круг поможет учащимся выразить интенсивные эмоции, если таковые возникли во время занятий. Наконец, итоговый круг позволяет ведущему быстро получить обратную связь, т.е. мнение участников группы относительно формы проведения занятия и материала, что может оказаться важным для планирования последующих занятий.

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы обеспечивается под контролем заместителей директора по УВР, с привлечением кураторов академических групп, классных руководителей, педагога психолога, социальных педагогов и психологов учебных заведений, представителей правоохранительных органов, специалистов наркологического центра.

.

***Приложение 1***

Общие сведения об антинаркотическом законодательстве

В основе российского антинаркотического законодательства заложены требования важнейших международно-правовых документов — Единой конвенции о наркотических средствах 1961 г., Конвенции о психотропных веществах 1971 г., Конвенции ООН по борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г., Всеобъемлющего междисциплинарного плана будущей деятельности по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами, принятого ООН в 1987 г., а также Концепции государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации, принятой в 1993 г. российским парламентом и президентом.

В Российской Федерации требования всех этих документов учтены в Федеральном законе «О наркотических средствах и психотропных веществах», в который включены разделы о контроле над наркотиками в медицинской и других разрешенных сферах деятельности, а также о борьбе с незаконным оборотом наркотиков, лечении и социальной реабилитации наркоманов. Например, статья 40 этого закона гласит: «В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача». Любые действия с наркотиками, выходящие за рамки, дозволенные законом, наказываются в соответствии с уголовным, административным или трудовым законодательством.

Какая же ответственность предусмотрена за такие незаконные действия Уголовным кодексом Российской Федерации (УК РФ)?

Преступления, связанные с наркотиками, в основном содержатся в главе 25 УК РФ «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности». Самым распространенным преступлением среди несовершеннолетних является незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере, предусмотренное частью 1 статьи 228 УК РФ. Наказывается это преступление лишением свободы до 3 лет.

Не надо думать, что «крупный размер» — это чемоданы и мешки наркотиков. Фактически речь идет не о таких уж значительных количествах. В соответствии со сводной таблицей заключений Постоянного комитета по контролю наркотиков при Минздраве России для марихуаны, высушенной крупным размером считается от 0,1 до 500 г, гашиша - от 0,1 до 100 г, опия - от 0,1 до 10 г, морфина - от 0,1 до 1 г, кокаина - от 0,01 до 1 г, а для героина — всего лишь до 0,005 г. Слова «без цели сбыта» означают «для себя, для личного потребления, т.е. не для продажи или передачи другому человеку». При этом приобретением наркотика считается любая форма его получения. Это необязательно должна быть покупка, но может быть принятие в подарок, в качестве угощения, взаймы, в счет уплаты долга и т.п. И даже находка утерянного или припрятанного кем-либо наркотика также считается незаконным приобретением. Хранением же наркотика считается любая форма фактического обладания им (в тайнике, в карманах одежды, в квартире, автомашине, гараже, на рабочем месте и т.п.).

Часть 2 статьи 228 предусматривает наказание лишением свободы от трех до семи лет за незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовления переработку, перевозку, пересылку либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ. По смыслу закона сбыт наркотиков — это любая их передача другому лицу, в том числе безвозмездная. Изготовление — это процесс, в результате которого из различных химических веществ получаются готовые к употреблению наркотики, а переработка — процесс очищения от примесей, повышение концентрации, увеличение наркотического эффекта уже готового наркотика. Перевозка и пересылка — это транспортировка любым способом наркотика из одного места в другое с использованием любого транспорта и способа в первом случае в сопровождении, а во втором — без сопровождения.

Часть 3 упомянутой статьи устанавливает наказание в виде лишения свободы от пяти до десяти лет и предусматривает ответственность за описанные выше действия, но совершенные: а) группой лиц по предварительному сговору; б) неоднократно (т.е. два или более раза); в) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере. При этом группой считаются два и более человека, заранее сговорившихся о месте, времени и способе совершения преступления, а о крупном размере мы уже говорили выше.

Наиболее тяжкое преступление в статье 228 УК РФ описано в части 4, за которое предусмотрено лишение свободы от семи до пятнадцати лет. Здесь речь идет незаконном обороте наркотиков в особо крупном размере или совершение организованной преступной группой. В упомянутой уже сводной таблице заключений Постоянного комитета по контролю наркотиков к особо крупному размеру наркотических средств или психотропных веществ отнесены, например, более: 500 г высушенной марихуаны, 100 г гашиша, 10 г опия, 1 г морфина, кокаина, 0,005 г героина и т.д.

Часть 5 статьи 228 УК РФ несовершеннолетних не касается, так как в ней предусмотрена ответственность для работников (медиков, фармацевтов, ветеринаров и некоторых других), нарушивших обязательные для них правила обращения с наркотиками, а также веществами, инструментами и оборудованием используемыми для их изготовления.

Важное значение имеет примечание к статье 228 УК РФ, в котором говорится об освобождении от уголовной ответственности за совершенное преступление, связанное с наркотиками, если виновный добровольно сдаст наркотические средства или психотропные вещества, а также окажет активную помощь в раскрытии или пресечении таких преступлений, изобличении преступников обнаружении незаконно нажитого имущества. Это реальная возможность избежать наказания для любого оступившегося подростка в том случае, если он честно и твердо встанет на путь отказа от своей преступной деятельности, захочет исправить совершенные им ошибки.

В статье 229 УК РФ предусмотрена ответственность за хищение (как применением насилия, так и без него) или вымогательство наркотических среде или психотропных веществ. Наказание за это преступление определено в предел, от трех до пятнадцати лет в зависимости от ряда обстоятельств. Причем за этопреступление ответственность наступает с 14-летнего возраста, тогда как за все прочие преступные деяния, связанные с наркотиками, — с 16-ти лет.

Выше уже говорилось о том, что подростков чаще всего вовлекают в наркоманию сверстники или старшие знакомые. Законом предусмотрено, если кто-либо путем уговоров, советов и других действий склонял человека к потреблению наркотиков, он может быть наказан по статье 230 УК РФ ограничением свободы до трех лет, арестом до шести месяцев или лишением свободы от двух до пяти лет. Ну а если к потреблению наркотиков склонялись несовершеннолетний, два или более человека, применялись насилие или угрозы, а также при неоднократном склонении, предусмотрен повышенный срок наказания — лишение свободы от трех до восьми лет. Для тех случаев, когда в результате склонения к потреблению наркотиков наступили тяжкие последствия или смерть по неосторожности, наказание еще более суровое — от шести до двенадцати лет лишения свободы. В УК РФ имеется еще одна похожая статья – 151, в соответствии с которой наказывается вовлечение в употребление не наркотиков, а любых других одурманивающих веществ или спиртных напитков.

Наказуемы в уголовном порядке культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества (штрафом или лишением свободы до восьми лет), организация либо содержание наркопритонов (лишением свободы до семи лет), незаконная выдача либо подделка рецептов или других документов для получения наркотиков (лишением свободы до двух лет). Имеется и несколько других статей о наркопреступлениях, которые для подростков не характерны.

Уголовным законодательством предусмотрены некоторые специфические условия привлечения к ответственности и наказания наркоманов, совершивших различные преступления. Так, в части 5 статьи 73 УК РФ предусмотрено, что в случае условного осуждения такого лица суд может обязать осужденного пройти курс лечения от наркомании. Статья 97 УК РФ предусматривает возможность назначения принудительного лечения совершившему преступление и нуждающемуся в лечении наркомании лицу. При этом наркоманам принудительное лечение может быть назначено только в случае, если им вынесен обвинительный приговор и назначено наказание. Принудительное лечение проводится либо по месту отбывания наказания (в случае лишения свободы), либо амбулаторно по месту жительства в наркологической лечебнице общего типа.

Заслуживают внимания некоторые положения Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации (КоАП). Статья 6.8 КоАП предусматривает наказание в виде штрафа от 5 до 10 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) за незаконные приобретение или хранение наркотических средств или психотропных веществ без цели сбыта. Здесь речь идет о тех же действиях, что и в части 1 статьи 228 Уголовного кодекса РФ, но совершенных с наркотиками не в крупных размерах. Такими административно наказуемыми по той же сводной таблице Постоянного комитета по контролю наркотиков считаются количества наркотических средств или психотропных веществ меньше, чем крупные: сушенная марихуана, гашиш и опий — до 0,1 г, морфин и кокаин — до 0,01, а для некоторых наиболее сильных наркотиков (героин, фентанил) некрупные размеры не установлены, и, стало быть, за обладание любым их количеством сразу наступает уголовная ответственность.

Если человек, незаконно приобретший или хранивший наркотики без цели сбыта, добровольно сдаст их, то он освобождается от административной ответственности за это правонарушение.

В соответствии со статьей 6.9 КоАП установлена административная ответственность за потребление наркотиков без назначения врача. Наказание за эти действия — штраф от 5 до 10 МРОТ или административный арест до 15 суток. Однако потребитель наркотиков освобождается от наказания, если он добровольно обратится за медицинской помощью или его направят на лечение от наркомании.

Нужно обязательно упомянуть также статью 20.22 КоАП, в соответствии с которой на родителей, чьи несовершеннолетние дети потребляют наркотики, может быть наложен штраф от 3 до 5 МРОТ.

***Приложение 2***

Анкета

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно, иначе наши остальные занятия могут получиться неинтересными.

*1. Твой пол:*□ мальчик □ девочка *Твой возраст:\_\_\_\_\_\_*лет

*2. Как ты думаешь, много ли твоих одногруппников курит?*

□ все □ многие □ некоторые □ никто

*3. Как ты думаешь, много ли твоих одногруппников употребляет алкоголь?*

□ все □ многие □ некоторые □ никто

*4. Как ты думаешь, много ли твоих одногруппников иногда нюхает клей или похожие вещества?*

□ все □ многие □ некоторые □ никто

*5. Как ты думаешь, много ли твоих одногруппников иногда принимает наркотики?*

□ все □ многие □ некоторые □ никто

*6. Как ты считаешь, много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики?*

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

*7. Куришь ли ты сам?*

□ нет □ один раз □ иногда □ регулярно

*8. Если да, то где обычно ты куришь?*

□ дома □ в школе □ в компании □ в других местах

*9. Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?*

□ нет □ один раз □ иногда □ регулярно

*10. Если да, то где ты чаще выпиваешь?*

□ дома □ на вечеринках □ на дискотеках □ в других местах

*11. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?*

□ да □ нет

*12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше?*

□ да □ нет

*13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше?*

□ да □ нет

*14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашем колледже употребляли меньше алкоголя и наркотиков?*

□ да □ нет

*15. Хотел бы ты участвовать в такой работе?*

□ да □ нет

**Приложение 3**

Заключительная анкета

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, можешь ее исправить - главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно.

*1. Твой пол:*□ мальчик □ девочка

*2. Оцени в баллах, насколько тебе понравился курс в целом (обведи кружком):*

1 2 3 4 5

*3. Отметь, пожалуйста, свое отношение к занятиям:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие | ПОНРАВИЛОСЬ | НЕ ПОНРАВИЛОСЬ |
| 1. Знакомство. Правила групповой работы |  |  |
| 2. Наркомания как социальное явление |  |  |
| 3. Наркотическая зависимость, ее последствия |  |  |
| 4. Личностные факторы защиты от наркозависимости |  |  |
| 5. Социально – психологический портрет наркомана |  |  |
| 6.Эмоционально – волевые качества личности и профилактика наркомании |  |  |
| 7. Психологическая устойчивость человека |  |  |
| 8. Методы восстановления сил и снятия напряжения |  |  |
| 9. Пути снижения внушаемости |  |  |
| 10. Деятельность как основной способ существования личности |  |  |

*4. Что меньше всего тебе понравилось в курсе:*

|  |  |
| --- | --- |
| Ведущий | □ |
| Форма проведения занятий | □ |
| Содержание занятий | □ |
| Игры | □ |
| Задания | □ |
| Слайды | □ |
| Все понравилось | □ |

*5. Изменилось ли после курса твое мнение относительно употребления:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| наркотиков | □ да | □ нет |
| алкогольных напитков (включая пиво) | □ да | □ нет |
| табака | □ да | □ нет |

*6. Как ты считаешь, поможет ли этот курс твоим одногруппникам не употреблять:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| наркотиков | □ да | □ нет |
| алкогольных напитков (включая пиво) | □ да | □ нет |
| табака | □ да | □ нет |

*7. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков в нашем колледже, нашем районе?*

□ да □ нет

*8. Сколько своего времени ты мог бы тратить на работу по профилактике?*

в день в среднем\_\_\_\_\_часов

*9. Какое пожелание ты бы еще хотел добавить (этот пункт заполнять необязательно)?*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Приложение 4***

Основные личностные признаки сформировавшейся зависимости от наркотиков

Если зависимость от ПАВ формируется или уже сформировалась, то вне состояния опьянения можно заметить поведенческие неспецифические признаки употребления наркотиков:

Колебания веса, аппетита, болезненный вид

Необъяснимые проблемы со здоровьем (рвота, простуда, потливость, бледность кожных покровов)

Быстрая утомляемость

Резкие колебания настроения, неадекватные ситуации (неожиданный гнев или беспричинный смех, болтливость, расслабленность при стрессовых ситуациях, апатичность)

Нарушение сна.

Снижение успеваемости (прогулы лекций и семинарских занятий по неуважительным причинам)

Изменение круга общения, появление «подозрительных» друзей.

Использование сленговых выражений.

Лживость.

Безразличие в общественной жизни группы, учебного заведения.

***Приложение 5***

Информационный материал

Одним из самых распространенных наркотиков является анаша (марихуана, гашиш). Марихуана - вещество растительного происхождения (высушенные листья и соцветия индийской конопли). Физическая зависимость организма от данного наркотика является незначительной. Она может вызвать, как и любой другой наркотик, психическую зависимость, которая формируется индивидуально, но приходит время, когда эффекта анаши не хватает для того, чтобы получить удовольствие («кайф»). При употреблении анаши наступает состояние эмоциональной неустойчивости: то беспричинного веселья, болтливости, смешливости, легкость поступков и действий, то по малейшему поводу проявляется злобность, агрессивность. Употребление сопровождается раздражением слизистой оболочки глаз, постоянной жаждой, сухостью во рту, речь становится заплетающейся, невнятной. Поведение молодых людей, которые начинают употреблять марихуану, не отличается ничем особенным. Можно иногда заметить большую склонность к уединению и к многочасовым медитациям под музыку. Но уже через 2-3 месяца наркоман начинает избегать знакомых и прежних занятий, появляется потребность в конспирации и таинственности.

Барбитураты (фенобарбитал, «колеса») – производные барбитуратовой кислоты используют в медицине для лечения бессонницы и снятия напряжения, неуверенности. Главными признаками отравления барбитуратами является сонливость, помрачнение сознания, галлюцинации, затрудненная тихая речь и заикание, поверхностное дыхание, раздражительность, ослабление памяти и мыслительных способностей. Также наблюдается нарушение равновесия, человек производит впечатление пьяного алкоголем. Движения неконтролируемы и нескоординированы. При применении барбитуратов необходимо постепенное повышение дозы, чтобы достигнуть желаемого результата. Хроническое отравление организма барбитуратами всегда сопровождается психическими нарушениями личности. Особо опасно совмещение «колес» с алкоголем, что может вызвать резкое угнетение деятельности головного мозга, сердца, системы дыхания, может наступить катастрофическое падение давления и, как следствие, смерть.

Кокаин (кока, марафет, кокс, благородный, белый) считается «деликатесом» среди наркоманов по причине исключительно сильного эффекта. При его введении в организм наркотик вызывает эйфорию и особый вид опьянения, при котором ощущается повышение интеллектуальных возможностей и физической силы. Человек становится деятельным, чувствует уверенность в себе, находится в постоянном движении, испытывает потребность в общении, становится самоуверенным. В то же время наблюдается некоторая шаткость походки, смазанная речь, мелкое дрожание радужной оболочки глаз, нарушение сна и аппетита. Действие наркотика очень кратковременное (1-1,5 часа).

Прекращение принятия наркотика выражается в усталости, раздражительности и депрессии, наступает состояние выраженной тревоги, злобность, пониженное настроение. Из физиологических особенностей – дрожание языка, век, вытянутых рук, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение, высокое давление, головная боль. Психические нарушения становятся все более серьезными и могут перейти в психоз и бредовое состояние (например, при частом приеме возникают идеи преследования). Наркоманы, злоупотребляющие кокаином, через очень короткое время разрушают себя в физическом, моральном и социальном плане, становятся жестокими и даже беспощадными, чувствуют беспричинную ревность, игнорируя общественные обязанности. Чтобы выйти из этого состояния, человек обычно принимает либо алкоголь, либо наркотики группы опия, либо лекарственные препараты, либо снова кокаин.

Хроническое употребление кокаина приводит к психическому истощению, ухудшению сообразительности и концентрации внимания. Наркоман становится постоянно нервным, его настроение часто меняется, он страдает бессонницей, подвержен частым приступам судорог. Чрезвычайно частое употребление наркотика приводит к необратимым изменениям в организме и, как следствие, к смерти.

Героин является полусинтетическим производным морфина, в химически чистом состоянии представляет собой серо-коричневый порошок. Он в 20-25 раз сильнее по силе действия и в 2 раза сильнее в плане привыкания, чем морфин. Наркоторговцы часто добавляют в героин молочный сахар, известь, увеличивая его вес и снижая концентрацию. Уже через, пару дней после употребления наркотика возможно развитие сильной физической зависимости. При попадании наркотика в организм он угнетающе действует на головной и спинной мозг. После укола обычно возникает дремота, зрачки сужаются до точки. Если попросить человека сильно зажмуриться, а затем резко открыть глаза, зрачки остаются тех же размеров. Кожа наркомана имеет лиловую бледность, отмечается зуд кожи лица, при этом происходить нарушение координации движений и речи. Из страха перед отсутствием следующей дозы героиновые наркоманы могут быть очень агрессивными, опасными для общества. Хроническое употребление героина понижают аппетит, приводит к истощению и снижению сопротивляемости организма инфекциям. Постепенно употребляемой дозы становится недостаточно для получения «кайфа», повышение дозы очень быстро приводит к передозировке, смерти.

Наркотизм – это начальный этап потребления, приобщения к потреблению наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ). Психическая и физическая зависимость еще не сформированы. Если наркотик вызовет приятные ощущения и появляется желание повторно его испытать, то уже после нескольких приемов может сформироваться заболевание – наркомания – с возникновением психической зависимости. Через некоторое время психическая зависимость переходит в физическую, при которой отсутствие наркотика вызывает абстинентный сидром.

Наркомания – это хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

В формировании и прогрессировании наркомании большое значение имеет страх у наркозависимых перед развитием у них абстинентного синдрома.

Психическая зависимость – непреодолимое или трудно преодолимое стремление непрерывно или эпизодически принимать ПАВ с тем, чтобы испытать определенные ощущения. Психическая зависимость является результатом систематического употребления алкоголя, наркотиков и др. ПАВ, причиной последующего их приема, т.к. прекращение ведет к психическому дискомфорту.

Физическая зависимость – состояние, проявляющееся соматовегетативными нарушениями при прекращении приема ПАВ. Эти нарушения, обозначаемые как синдром отмены, или абстинентный синдром (ломка), отражают глубокие изменения в организме в обменных процессах организма, где алкоголь и наркотик становятся необходимыми компонентами этих процессов, и абстинентные проявления есть как бы «требования» организма ввести эти вещества.

Абстинентный синдром (наркотический голод, ломка, кумар) – состояние, которое возникает на фоне уже сформированной физической зависимости при отсутствии наркотика. В состоянии абстиненции человек не может сосредоточиться на каком-либо деле. Наркотики важнее еды, важнее всего... Это состояние сопровождается различными неприятными ощущениями.

*Приложение 6*

Тема занятия: Наркологическая зависимость, ее последствия.

***Цели занятия:***

Уточнить понимание подростками термина «наркотики».

Улучшить понимание негативных последствий употребления наркотиков.

Помочь ученикам осознать, что подростки, как и взрослые, страдают от употребления наркотиков.

Дать подросткам навык распознавания собственной зависимости от различных привычек.

***План занятия:***

Приветствие ведущего и игра-активатор «Пирамида».

Дискуссия «Что такое наркотики».

Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя».

Дискуссия «Как подростки страдают от наркотиков, табака и алкоголя».

Рассказ ведущего о структуре зависимости.

Упражнение «В шкуре зависимого».

Итоговый круг «Интересное-полезное».

Домашнее задание.

***Материалы для занятия:***

**1. Приветствие ведущего и игра-активатор «Пирамида»**

Добрый день. Я рада видеть вас снова на нашем очередном занятии. Только сначала мы с вами поиграем. Игра называется «Пирамида».

Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину комнаты и пригласит к себе двух других. Те двое выберут себе каждый по двое игроков и т.д.

Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

**2.** **Дискуссия «Что такое наркотики»**

Отлично. Вот вы все и в кругу. Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест! На протяжении последних занятий мы много говорили о наркотиках. А что такое наркотики? Кто может это объяснить своими словами?

Пояснение для ведущего

Следует дать подросткам возможность высказать свои определения. В ходе предыдущих занятий этот вопрос уже поднимался, необходимо напомнить учащимся, к какому определению пришла группа. При необходимости можно вернуться к материалам занятия 1 — разъяснению понятий «наркотики» и «психоактивные вещества».

А теперь скажите мне, алкоголь - это наркотик? А табак? Помните, мы говорили об этом? Кто может вспомнить, относятся ли алкоголь и табак к наркотикам? Если не относятся, то что их отличает?

Пояснение для ведущего

Побудите подростков подискутировать на эту тему. Когда они выскажут свое мнение, похвалите их и при необходимости откорректируйте выводы: все эти вещества являются психоактивными, т.е. вызывают изменение психического состояния и зависимость. При этом алкоголь и табак, как и некоторые лекарственные препараты и средства бытовой химии (клей), не являются наркотиками, так как официально не внесены в перечень наркотических средств и психотропных веществ, подлежащих контролю в Российской Федерации. Государство не контролирует их применение. Однако их опасность от этого не уменьшается — просто исторически сложилось так, что алкоголь и табак употребляет слишком много людей и их физически невозможно держать под постоянным контролем.

**3. Мозговой штурм** «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя»

Давайте теперь вместе подумаем: какие существуют вредные последствия употребления наркотиков, алкоголя и табака? Воспользуйтесь для этого своими сочинениями. Пусть каждый по очереди назовет и коротко опишет хотя бы два-три. Чтобы вам было легче, я покажу слайд, на котором перечислены группы этих последствий. Вы можете вспоминать вредные последствия наркотиков, сопоставляя два столбца, имеющихся на слайде: например, отравление наркотиком является медицинским последствием для одного человека, а рождение больных детей - медицинским последствием для его семьи.

**«Вредные последствия употребления психоактивных веществ»**

Пояснение для ведущего

Демонстрируется слайд 27, на котором перечислены последствия употребления психоактивных веществ:

Медицинские

Экономические

Социальные

Для человека и его потомства

Для его семьи, государства и общества

Для всего общества

Следует записать на доске или ватмане те вредные последствия, которые будут предлагать учащиеся в ходе мозгового штурма.

Если активность учащихся будет не слишком высокой, можно для подсказок использовать таблицу осложнений, приведенную в предыдущем занятии.

**4. Дискуссия «Как подростки страдают от наркотиков, табака и алкоголя»**

Хорошо, мы записали вредные последствия, которые возникают при употреблении табака, наркотиков и алкоголя. А теперь давайте поговорим о том, с какими вредными последствиями курения, употребления алкоголя и наркотиков сталкивались ваши знакомые.

Можете снова обратиться к вашим сочинениям. Напоминаю наши правила: мы не рассказываем за пределами нашей группы о том, что услышали здесь о личной жизни других людей. Чтобы никому не навредить, вы можете не называть их имена.

Пояснение для ведущего

Следует побуждать учащихся к тому, чтобы они не «теоретически» обсуждали возможные вредные последствия, а говорили о реальных случаях, которые знают из жизни. В идеале было бы неплохо, чтобы они рассказывали о том, что сами переживали или переживают в связи с курением или употреблением алкоголя. Разумеется, следует останавливать учащихся, которые бравируют случаями употребления алкоголя и т.п., напоминая им, что задание было совсем другим. Если у подростков не получится вспомнить неприятные случаи, связанные с употреблением психоактивных веществ ровесниками, можно попросить их вспомнить и рассказать о знакомых взрослых, которые являются заядлыми курильщиками или злоупотребляют алкоголем. Если вообще ничего не получится, можно попросить их посчитать, сколько денег уходит у их знакомых на табак или алкоголь за месяц или год.

Особое внимание следует обратить на проблему возникновения ВИЧ-инфекции и гепатита у употребляющих наркотики и указать на опасность этих заболеваний.

**5. Рассказ ведущего о структуре зависимости**

Если употребление алкоголя, табака и наркотиков приносит много неприятностей, то следует вопрос: почему же люди продолжают их принимать? Ведь понятно, что если что-нибудь вызывает неприятные последствия, то люди стараются этого избегать! Однако даже те, кто сильно пострадал от употребления сигарет, алкоголя или наркотиков, почему-то не всегда прекращают их использовать. Как вы считаете, почему так происходит?

Пояснение для ведущего

Очевидный ответ — «из-за зависимости» - не всегда приходит подросткам в голову. Часто они начинают рассуждать о том, что сигареты или алкоголь помогают расслабиться или повеселиться. Это еще один удобный момент напомнить учащимся о возможных крайне тяжелых и опасных последствиях, безусловно перевешивающих приятные стороны употребления психоактивных веществ. Следует направить обсуждение таким образом, чтобы подростки в итоге пришли к выводу: люди продолжают употреблять психоактивные вещества, потому что не могут отказаться от них из-за привычки или зависимости.

А как выглядит зависимость от наркотиков, табака, алкоголя? Какие черты у нее есть? Давайте посмотрим на слайд. Видите, за исключением первого столбца (т.е. названия), все, что связано с употреблением табака, алкоголя и наркотиков, очень похоже. Даже состояния, которые наступают после прекращения употребления, в действительности различаются только силой выраженности, а механизм возникновения у них один и тот же, и по-научному он называется «абстинентный синдром».

**«Структура зависимости»**

Пояснение для ведущего

Во время объяснения материала ведущий демонстрирует слайд 28 «Структура зависимости». На нем представлена следующая таблица, подробно разбираемая ведущим.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Действие | Эффект | Результат | Состояние после прекращения действия | Чем люди жертвуют ради продолжения употребления |
| Курение табака | Удовольствие | Зависимость | Дискомфорт | Деньги  Здоровье  Любовь  Дружба  Семья  …. |
| Употребление алкоголя | Улучшение настроения | Зависимость | Похмелье |
| Употребление наркотиков | Эйфория | Зависимость | «Ломка», ухудшение самочувствия |

**6. Упражнение «В шкуре зависимого»**

Все было понятно в объяснении? А теперь я предлагаю вам маленький эксперимент. Давайте посмотрим, каково жить человеку, попавшему в состояние зависимости. Для этого мне нужны три-четыре добровольца, которые могли бы рассказать нам о какой-нибудь одной своей привычке.

Пояснение для ведущего

Необходимо, чтобы каждый из трех-четырех человек описал какую-нибудь свою привычку (годится любая, лишь бы она была стойкой: чистить зубы по утрам, завтракать, смотреть мультфильмы каждый день, обязательно есть мороженое по воскресеньям и т.п.). После того как ребята опишут свои привычки, можно переходить ко второму этапу.

А теперь давайте нарисуем таблицу, которая повторяет слайд (за исключением столбца с зависимостью), и вместо употребления психоактивных веществ вставим в эту таблицу наши привычки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действие | Эффект | Без этого я... | Ради этого я могу... |
| Привычка 1 |  |  |  |
| Привычка 2 |  |  |  |
| Привычка 3 |  |  |  |

**Пояснение для ведущего**

После этого необходимо расспросить учащихся (и записать в соответствующие столбцы), какой эффект или какие чувства вызывает выполнение привычного действия , что они чувствуют и как себя ведут, если привычное действие выполнить не удалось, и на что готовы пойти (чем пожертвовать), чтобы все-таки его выполнить. Заполнение таблицы можно продемонстрировать. В законченном виде таблица, к примеру, примет такой вид:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действие | Эффект | Без этого я... | Ради этого я могу... |
| Каждый день в 10 часов вечера я смотрю видео. | Интересно, отдыхаю, расслабляюсь, получаю удовольствие.... | буду злиться,  почувствую  раздражение.... | пожертвовать хорошими отношениями с родителями, которые не дают смотреть видео (поскандалю с ними). |
| Каждое утро я делаю макияж в течение 15 минут. | Уверенность в себе, хорошее настроение.... | раздражена, недовольна, раздосадована.... | опоздать в школу и получить выговор от учителя и другие неприятности. |

**Кто еще готов «поделиться» своими привычками?**

Когда вы обсудите первые три-четыре примера, у оставшихся учащихся тоже может появиться желание рассказать о своих привычках и их чертах. По возможности следует дать им высказаться, чтобы они могли пережить опыт осознания своих автоматических действий и их возможных негативных последствий.

Видите, наши привычки не такие разрушительные, как злоупотребление алкоголем, табаком и наркотиками, однако они также могут доставлять неприятности. Представляете, как живется людям, которые стали зависимыми от психоактивных веществ? А избавиться от этих привычек намного труднее, чем от привычки чистить зубы по утрам.

**7. Итоговый круг «Интересное-полезное»**

Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**8. Домашнее задание**

А теперь послушайте, пожалуйста, домашнее задание. В нашем городе (районе, колледже) с каждым годом все больше людей начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики. Как вы думаете, почему это происходит? Опишите в своих тетрадях не менее десяти причин распространения пьянства и наркомании. Надеюсь, домашнее задание понятно всем? Встретимся на следующем занятии. До свидания.