

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО  
УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ М.М. АБРЕКОВА»**

**Методические рекомендации для педагогов,  
кураторов и родителей по профилактике  
наркомании, алкоголизма, табакокурения  
студентов и рекомендации по отказу от вредных  
привычек для студентов ПОУ «МОКСУ имени  
М.М. Абрекова»**

**Черкесск  
2023 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перечень вопросов, к которым составлены методические рекомендации по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и отказ от вредных привычек студентов ПОУ «МОКСУ имени М.М. Абрекова».....	5
3. Методические рекомендации для педагогов и кураторов по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения студентов колледжа .....	6
4. Методические рекомендации для родителей по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения студентов колледжа.....	11
5. Методические рекомендации по отказу от вредных привычек студентов колледжа.....	18
6. Список литературы.....	21

## Пояснительная записка.

Рекомендации предназначены для оказания помощи студентам со стороны педагогов, кураторов, родителей, а также по отказу от вредных привычек для самих студентов.

**Цель методических рекомендаций** – помощь педагогам и кураторам в организации консультирования родителей и студентов по профилактике употребления наркотических веществ, алкогольных напитков и табакокурения, помощь родителям при определении и предотвращения употребления вредных веществ их подростком, а также правила отказа от вредных привычек самих студентов колледжа.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о вредных привычках молодежи (табакокурение, алкоголизм и наркомания).

К сожалению, все предпринимаемые попытки остановить рост подростковой наркомании, алкоголизма и табакокурения до сих пор не увенчались успехом. Одна из наиболее существенных причин этого - крайне упрощенное представление о содержании и направлениях профилактики. В большинстве зарубежных стран, столкнувшихся с эпидемией молодежной наркомании гораздо раньше нас, педагогическая профилактика стала приоритетным и наиболее перспективным направлением, а педагог - одним из главных участников превентивной политики.

Основная задача психолого-педагогической профилактики заключается не только и даже не столько в предотвращении реального знакомства с наркотиками, сколько в том, чтобы предупредить возникновение у подростка установки на употребление наркотических веществ - желания попробовать дурман.

Но для того чтобы такого желания не возникло, молодой человек должен успешно строить отношения с окружающим миром - решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания.

На современном этапе развития педагогической науки обострились проблемы теоретического и практического характера, необходимость научного решения которых детерминирована особенностями социокультурной ситуации в российском обществе. Одна из таких проблем - возрастающие в массовых масштабах многообразные формы вредных привычек, к которым следует отнести: алкоголизацию, табакокурение, наркотизацию, токсикоманию, компьютерную зависимость и другие явления. Наиболее распространенными формами вредных привычек являются алкоголизация и табакокурение подростков.

Статистика фиксирует небывалый рост числа курящих, наркоманов и алкоголизирующих подростков. Прогрессирующее ухудшение этой ситуации

в России сопровождается следующими негативными тенденциями. Во-первых, происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин и алкоголь. Во-вторых, с распространением вредных привычек происходит лавинообразное развитие симптомов болезни - многоочагового поражения коры головного мозга, степень тяжести которого определяет эмоционально-волевые, интеллектуальные, морально-нравственные нарушения, что представляет собой серьезную угрозу для здоровья молодежи и нации в целом. В-третьих, последствия алкоголизации и табакокурения подростков имеют во многом скрытый, «латентный» характер, что способствует раннему формированию тяжелых хронических заболеваний. Важно отметить, что курение и алкоголизация являются «психологическими воротами», способствующими началу употребления других психоактивных веществ и формированию ранней криминализации. Эти негативные тенденции в развитии современного общества ставят перед педагогической наукой исключительно важную задачу поиска эффективных методов и форм профилактической работы с подростками.

**Перечень вопросов, к которым составлены методические рекомендации по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения и отказ от вредных привычек, студентов ПОУ «МОКСУ имени М.М. Абрекова»»**

1. Методические рекомендации для педагогов и кураторов по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения студентов колледжа;
2. Методические рекомендации для родителей по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения студентов колледжа;
3. Методические рекомендации по отказу от вредных привычек, студентов колледжа.

## **Методические рекомендации по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения для педагогов и кураторов.**

Педагогу очень важно своевременно выявить в подростковом коллективе тех, кто уже имеет опыт применения наркотических или психоактивных веществ, а также употребления алкогольной и табачной продукции. Во-первых, для того чтобы препятствовать дальнейшему развитию у юного поклонника дурмана, а во-вторых, для того, чтобы предотвратить приобщение к одурманиванию других воспитанников. Дело в том, что для подростков, имеющих опыт вредных привычек, свойственна специфическая поведенческая реакция - прозелитизм (заражение). Установлено, что один молодой человек, использующий наркотики, способен вовлечь в наркотизацию еще 4-5 подростков. Таким образом, подросток пытается снять чувство вины за собственное увлечение, оправдываясь перед собой тем, что «не он один такой плохой», а также формирует микросреду, которая живет по схожим законам и принимает его. Конечно, такое поведение редко носит осознанный характер, сам молодой человек до конца не понимает мотивы своих действий.

В профилактике наркомании специалисты выделяют несколько направлений: медицинское, юридическое, социальное. Как правило, все они ориентированы на «исправление» последствий наркотизации, алкоголизма и табакокурения - медики разрабатывают все новые и новые методы лечения зависимости, юристы предлагают варианты законодательных мер, способных остановить торговлю наркотиками, и т.п. Педагогическая профилактика рассматривается как вспомогательное звено антинаркотической политики, и возможности ее оцениваются весьма скромно. Между тем именно она способна стать той самой «прививкой», которая защитит подростка от зависимости вредных привычек. А какой должна быть педагогическая профилактика?

Многие взрослые считают, что для того, чтобы сформировать у ребенка или подростка устойчивость к соблазну наркотических и психоактивных веществ, а также алкогольной и табачной продукции, достаточно рассказать об опасности, вреде всех этих веществ. Но, увы, этого явно недостаточно. Можно хорошо разбираться в том, что такое хорошо и что такое плохо, и при этом продолжать рисковать своим здоровьем и судьбой.

Психолого-педагогическую профилактику нельзя свести к обычным назиданиям и поучениям. Конечно, молодому человеку нужно знать о последствиях наркотических и психоактивных веществ, уметь реально оценивать опасность знакомства с наркотиками.

Но для того, чтобы понять, как наркотические и психоактивные вещества влияют на здоровье (а следовательно, убедиться в их опасности), подросткам нужно иметь представление об устройстве и работе человеческого организма. При этом важно, чтобы молодой человек понимал, насколько совершенно его тело, организм, какие потенциальные возможности таятся в каждом из нас. А

раз это так, то забота о собственном здоровье не просто скучная обязанность, выполнения которой требуют взрослые, а непереносимое условие реализации своих желаний, достижения успеха в жизни. Следовательно, педагогическая профилактика - это еще и формирование культуры здоровья подростков.

Для обеспечения активного родительского участия в профилактике приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению педагогу **важно:**

- своевременно информировать родителей о фактах употребления табака, алкоголя и наркотиков их подростками; о телефоне доверия, телефонах медицинских учреждений, оказывающих помощь подросткам;
- регулярно информировать родителей об участии их подростка в выполнении программы по профилактике потребления табака, алкоголя и наркотиков;
- приглашать родителей на занятия по основам безопасности жизнедеятельности и для участия в мероприятиях колледжа;
- обеспечивать родителей информацией о телефоне доверия по проблеме приобщения подростка к наркотикам, алкоголю, табакокурению; о телефонах кабинетов наркологической экспертизы; телефонах местных медицинских учреждениях, оказывающих диагностическую и лечебную помощь детям с алкогольной и наркотической зависимостью.
- При наличии серьезных, обоснованных предположений о том, что подросток употребляет алкоголь, наркотики, курит, необходимо сообщить родителям, что только специалист может достоверно определить состояние алкогольной, никотиновой, наркотической интоксикации.

**Обязательные правила в работе педагога с несовершеннолетними, которые имеют проблемы с употреблением наркотиков:**

- предложите подростку помощь в решении его проблем; учтите, что подросток не примет вашу помощь, если между вами не установится атмосфера доверия;
- не разглашайте информацию в отношении подростка, которому установлен официальный диагноз;
- работайте в сотрудничестве с комиссией по делам несовершеннолетних, отделом профилактики правонарушений несовершеннолетних, отделом по борьбе с незаконным оборотом наркотиков, с государственными наркологическими учреждениями, узнайте у них телефоны, места расположения, часы работы;

**При ситуации, когда подросток находится в состоянии алкогольной, никотиновой или наркотической интоксикации:**

- пригласите медицинского работника (врача), так как может оказаться, что интоксикация угрожает здоровью подростка, и потребовать оказать ему неотложную медицинскую помощь. Состояние интоксикации устанавливается наркологической экспертизой, на которую может быть направлен сотрудниками полиции.
- поставьте в известность администрацию колледжа;

- если факт интоксикации достоверно установлен, немедленно поставьте в известность о случившемся родителей (законных представителей) подростка; родителям следует сообщить только факты, опирающиеся на официальное заключение, сделанное специалистами; необходимо быть готовым предложить родителям провести беседу с участием психиатра-нарколога, инспектора КДН и ЗП, ОВД;
- в случае хулиганского поведения подростка (оскорблений словом или действием) обратитесь в отделение милиции, добейтесь вызова наряда и составления протокола. При обнаружении у подростка наркотического вещества, в отношении него может быть возбуждено уголовное дело.
- Лучшая профилактика подростковой наркозависимости, приобщения подростка к алкоголю и табакокурению – это создание условий для разностороннего развития его личности, предоставление возможностей для творческого развития подростка, формирования его позитивного социального и культурного опыта.

**Для этого рекомендуем:**

- обеспечивать стабильное функционирование системы дополнительного образования студентов в колледже и вне его;
- развивать профессиональное партнёрство группы с общественными институтами социальной направленности;
- использовать активные формы участия подростков в социально ориентированной деятельности: волонтерском движении, органах студенческого самоуправления и т.д.

Индивидуальная работа проводится, как правило, с двумя группами студентов - с подростками, которые подозреваются в употреблении наркотиков; - с несовершеннолетними, отнесенными к «группе риска».

1. Во всех случаях обнаружения признаков употребления наркотических и психотропных веществ у обучающихся, в том числе, если информация поступила от родителей, руководитель образовательной организации должен организовать врачебный осмотр этого подростка в медпункте. Чтобы не вызвать тревоги, уклонения от осмотра у подростка, подозреваемого в употреблении наркотиков, следует под убедительным предлогом организовать осмотр группы студентов. Если предположение подтвердилось, следует сообщить в полицию. В процессе индивидуальных бесед с подростком следует осторожно и тактично выяснить, кто вовлек его в наркоманию и откуда он получает наркотики. Затем педагоги совместно с родителями и работниками полиции принимают меры для изоляции подростка от поставщиков наркотиков и приятелей-наркоманов. К индивидуальной работе с подростком должен быть подключен педагог-психолог, социальный педагог, родители, сотрудники полиции. Работа должна проводиться тактично, педагогически грамотно, носить доверительный, конфиденциальный характер. При наличии медицинских показаний следует убедить подростка в необходимости лечения и организовать проведение амбулаторного или стационарного лечения.



2. Работа со студентами «группы риска» сводится к выявлению студентов, подвергающихся опасности приобщения к наркотикам. В начале учебного года на основании бесед со студентами и их родителями определяется круг лиц, которых можно включить в определение «группа риска». Список утверждается на заседании педсовета. Список подростков «группы риска» по наркотическим показателям может составляться отдельно, либо быть включен в общий список трудных подростков с обязательным указанием причин, на основании которых они попали в «группу риска». В «группу риска» по наркотическим показателям включаются подростки: - состоящие на учете в полиции; - регулярно посещающие молодежные клубы, бары, дискотеки и другие значимые места, где можно приобрести наркотики (информацию о таких местах можно получить в полиции); - поддерживающие связи с лицами, склонными к правонарушениям, пьянству, наркомании, вернувшимися из мест лишения свободы, или регулярно посещающими места, где можно приобрести наркотики; - проживающие в семьях, где родители или другие члены семьи злоупотребляют алкоголем, либо употребляют наркотические или психотропные вещества, либо страдают психическими заболеваниями; - с нарушениями психосоциальной адаптации (пропуски уроков, уходы из школы, нарушения межличностных взаимоотношений со сверстниками, семьей, учителями); - являющиеся жертвами психологического, физического и сексуального насилия. При решении вопроса о включении подростка в «группу риска» следует исходить из реальной опасности вовлечения в наркоманию, с учетом характера, поведения, подверженности чужому влиянию, окружению подростка, т.е. тем факторам, которые могут подтолкнуть его к употреблению наркотических средств. При работе со студентами «группы риска» педагоги должны создавать обстановку доброжелательности, постараться выявить положительные качества их характера и умело опираясь на это, приобщать подростков к учебной и общественной деятельности. В большинстве случаев внимательным и добрым отношением педагог может добиться доверия и уважительного отношения к своим словам. Хорошо использовать при этом метод «система поручений». Педагог дает студенту вполне посильное задание и в случае его выполнения, необходимо похвалить подростка и желательно при всем классе. Повторенный несколько раз такой прием позволяет добиться доверия и привязанности подростка. В процессе работы с подростками из «группы риска» педагог должен обеспечить постоянный контроль за их поведением во внеурочное время. Следует установить тесный контакт с родителями подростка, или лицами их заменяющими, убедить их в необходимости информировать педагога о его связях с лицами, оказывающими на него отрицательное влияние, обо всех случаях позднего возвращения домой. Если подросток состоит на учете в полиции, такую информацию можно получить от детского работника. Получив такую информацию, педагог во время беседы затрагивает и ставший ему известным негативный фактор, при этом,

не раскрывая источника информации, обсуждает с подростком последствия такого события, вовлекает его в доверительную беседу, проявляя при этом свою осведомленность. Подобный метод помогает удержать студента от противоправных действий, т.к. создает впечатление у подростка, что о нем все известно. При проведении таких бесед необходимо соблюдать педагогический такт и информацию негативного характера, полученную от самого подростка, разглашение которой может принести ему моральный вред, следует отнести к разряду конфиденциальной. Положительно сказывается и такой метод, как телефонные звонки подростку во внеурочное, лучше вечернее время под благовидным предлогом, например, разового поручения. Педагог интересуется о занятиях подростка в вечерние часы, в его отсутствии спрашивается об этом у родителей, последних заранее следует предупредить о таких звонках.

## Методические рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения подростка.

Медицинские исследования показали, что алкоголизм распространяется в семье (в 95% случаев или мать выпивала, или отец, или дядя, или брат).

Так, вероятность риска развития зависимости у *мальчиков* достигает 40%, если алкоголизмом страдает мать; 50%, если злоупотребление отмечено у отца; 60%, если алкогольная зависимость зарегистрирована и у отца, и у матери.

У *девочек* – в большей степени зависит от поведения матери и достигает 20%, если та употребляет алкоголь.

Употребление наркотических веществ подростком нередко начинается в условиях, которые мы создаём сами:

а) типичная ошибка – дефицит внимания к ребёнку в семье – *гипоопека*. Это, в одних случаях, явное пренебрежение родителями своими обязанностями. В других – загруженность родителей на работе, когда на общение с сыном или дочерью выкраивается каких-нибудь 15 минут в день перед сном.

Таким образом, отсутствие контроля и внимания со стороны родителей может спровоцировать раннее приобщение к одурманивающим веществам;

б) *повышенная опека*.

В этом случае родители с раннего детства контролируют буквально каждый шаг подростка, не давая ему возможности проявить самостоятельность. В результате молодежь не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Привыкнув к постоянному контролю, подчинению указаниям взрослых, подростки просто не могут отказаться от сомнительного предложения – ведь этому их в семье не научили;

в) огромную роль играет *нарушение взаимоотношений в семье*. Принято считать, что под влияние дурмана чаще попадают подростки из неполных семей. Однако, как показывает практика, важна не столько формальная структура семьи, сколько характер отношений между ее членами.

По мнению психологов, предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с *уровнем самоуважения ребёнка*.

Существует *пять принципов формирования самоуважения ребёнка*.

**Принцип первый.** Одобряйте, хвалите подростка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

**Принцип второй.** Помогайте вашему подростку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

**Принцип третий.** Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого подростка. Например, лучше сказать: «Лазать по заборам

опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазать по заборам – это глупо» (или: «Так делают только дураки!»).

**Принцип четвёртый.** Дайте вашему подростку почувствовать ответственность за какую-нибудь реальную работу. Ребёнок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

**Принцип пятый.** Показывайте подростку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ощущать хорошее отношение к нему.

Необходимо подчеркнуть, что все эти факторы могут лишь потенциально увеличить риск приобщения к наркотическим веществам.

Реализуется или нет эта предрасположенность – зависит от взрослых окружающих подростка. Если взрослые сумеют научить мальчика или девочку регулировать своё состояние, удовлетворять потребность в получении удовольствия за счёт разнообразных источников, не разрушающих их физическое и психическое здоровье, можно смело утверждать: алкогольный и никотиновый соблазн им будет не страшен.

Сегодня от риска знакомства с наркотиками и иными психоактивными веществами не застрахована ни одна, даже считающаяся благополучной, семья. Поэтому, очень важно «не проспать» начало употребления подрастающему поколению этой отравы, т.к. подростковому возрасту свойственны желание всё испытать, высокое мнение о своих волевых качествах и физических возможностях, стремление выделиться в коллективе, ложное понятие о «крутизне».

*Вы должны встревожиться, если:*

- у подростка легко меняется настроение без особых причин;
- он перестал засыпать в обычное для него время, бодрствует по ночам и спит днём;
- постоянно просит у вас деньги, изобретая каждый раз новые причины;
- перестал хорошо учиться, забросил любимое занятие, поссорился со старыми друзьями или сократил своё общение с ними;
- не хочет знакомить Вас со своими новыми приятелями, постоянно пытается остаться один, его телефонные разговоры всё больше Вам не понятны;
- на теле у него появились татуировки, неясные Вам по содержанию.

*Вы должны немедленно отправиться к врачу наркологу, если заметили:*

- подросток часто сонлив, заторможен, отвечает в этом состоянии на вопросы после паузы;
- из дома пропадают вещи и деньги, при этом Ваш подросток постоянно Вам лжёт; при отказе дать ему денег немедленно становится груб, агрессивен, может замахнуться, ударить;

- часто потеет, независимо от того, тепло или холодно, что может быть проявлением абстинентного синдрома (ломки);
- отказывается от привычной еды: постоянно просит и поглощает в невероятных количествах шоколад, конфеты и прочие сладости...

Надеемся, что Вас никогда не коснутся эти проблемы. Но, если беда нагрянет, не пытайтесь решить проблему самостоятельно (наркомания – это болезнь, требующая квалифицированного лечения).

Несправедливыми упрёками Вы можете испортить свои отношения с ребёнком. Многие из перечисленных признаков совпадают с типичными признаками подросткового поведения, однако пристальное внимание к их сочетаемости и периодичности появления поможет сделать Вам правильный вывод об их причинах.

*Что делать, если это случилось?*

Не впадать в панику. Прочитать и узнать о наркотиках всё, что можно.

Постараться тактично поговорить с ребёнком.

Не пугать, не угрожать, не наказывать.

Постараться выяснить, какую помощь Вы можете оказать ему.

***Главное – уделяйте больше времени и внимания ребёнку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу.***

***Как научить ребёнка отказаться от предложения попробовать наркотик?***

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, если Вы не хотите, чтобы за Вас это сделали другие. Эксперты считают беседы родителей о наркотиках первой ступенью помощи подросткам, тем более, что ребёнок любого возраста нуждается в объективной информации об этом зле и его последствиях. Такие беседы, продуманные и учитывающие особенности характера и уровень развития подростка, помогут в установлении отношений доверия в вопросах о наркотиках.

2. Учитесь слушать. Подросток должен знать о Вашем неподдельном интересе к его внутреннему миру, переживаниям и тревогам. Попытайтесь вместе с ним искать решение возникающих проблем. Информацию, полученную от подростка, никогда не используйте во вред ему. Заранее оговаривайте с подростком ситуации (например, очевидный вред здоровью, готовящееся преступление), дающие Вам право в определённой мере раскрыть полученную от него информацию даже вопреки его желанию.

3. Давайте советы, но не давите советами. Подросток стремится вырваться из-под диктата взрослых. Беседы о сокровенном требуют такта. Совет будет эффективен только тогда, когда в нём есть необходимость. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не приобрёл уважения и самоуважения, в чьей жизни возник вакуум – дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Обладая самоуважением, подросток с большей вероятностью сможет сказать твёрдое «нет!»

предлагающим с помощью наркотика «испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким, как все».

4. Чаще общайтесь с подростком. Пусть он знает, что Вы готовы поделиться с ним, а не уходите в себя. При этом оберегайте психику, не перегружайте его эмоциями, приобретёнными Вами вне дома или в семье.

**Что нужно рассказать и чему научить подростка, чтобы предотвратить его знакомство с одурманивающими веществами**

Профилактика наркомании должна заключаться не только и даже не столько в беседах об опасности одурманивающих веществ. Гораздо важнее сформировать у подростка свойства и качества, обеспечивающие ему успешную социальную адаптацию, дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности без помощи наркотизации.

Вспомните, пожалуйста, сколько раз за последние две-три недели вы приходили домой и искренне, без какой-то воспитательной задачи, «в трезвом уме и здравой памяти» говорили своему подростку о том, как прекрасна жизнь, какое наслаждение быть живым и здоровым, любить, смеяться, плакать...

Среди всеобщего нытья о плохих людях, растущих ценах, плохих жилищных условиях, об ухудшении экологической обстановки, о «таких-сяких» политиках помогаем ли мы своим собственным детям верить в то, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности, - великий и бесценный дар?.. Что она прекрасна и удивительна!..

***Мы не имеем права забывать, что для подростка самый действенный образец жизнелюбия или смертной скуки – это его родители.***

Итак, прежде всего, важное значение имеет формирование у ребёнка культуры здоровья.

Подросток должен знать, что здоровье – это одно из важнейших условий для счастливой жизни, его нужно беречь и укреплять. Но как объяснить это подростку и, главное, как научить его бережно относиться к своему здоровью? Это весьма непростая воспитательная задача, решение которой требует от родителей немалой выдержки, терпения и фантазии, ведь восприятие здоровья ребёнком в значительной степени отличается от такового у взрослого. У подростка нет опыта «нездоровья», который имеет большинство взрослых. Состояние болезни подростком воспринимается главным образом как ограничение свободы (необходимость лежать в постели, ограничение в общении со сверстниками, диета и т.п.).

Необходимо помочь подростку освоить как можно больше способов реализации собственных потребностей, не прибегая к столь опасным способам. Только в этом случае можно говорить о существовании своеобразного внутреннего иммунитета к одурманиванию, поскольку оно имеет какое-либо значение и привлекательность для ребёнка: стоит ли рисковать, если можно достичь желаемого за счёт собственных усилий.

Взрослым необходимо обеспечить насыщение потребности в различных социально-ценных источниках: книги, кино и театр, общение с друзьями, походы и экскурсии, занятия в кружках; показать подростку привлекательность этих источников. Это единственная альтернатива другому опасному способу получения приятных ощущений – за счёт наркотизации.

Давно известно: невозможно сделать подростка счастливым, удовлетворяя его желания, но можно добиться этого, если научить его самого реализовывать свои потребности. Один из французских писателей говорил: «На дно бокала с вином нас толкают наши несчастья».

Нередко раннее приобщение к одурманивающим веществам происходит из-за того, что подросток подобным образом пытается завоевать авторитет среди сверстников, войти в компании, стать «своим». Вот почему так важно научить подростка контактировать с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, профилактическая работа, в конечном итоге сводится к формированию у подростка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром. Эти качества способны стать надёжными внутренними барьерами для подростка, предотвращающими многие беды, в том числе и «дружбу» с одурманивающими веществами.

На родительских собраниях кураторы должны оповещать родителей о широком распространении наркомании среди несовершеннолетних, рассказывать о губительных последствиях приема наркотиков, приводить наглядные примеры. Педагоги должны приложить все усилия, чтобы родители в работе по профилактике наркомании стали их союзниками, обращали внимание на малейшие признаки, свидетельствующие о вовлечении детей в наркоманию, были бдительны и контролировали своих детей. Распространенными причинами употребления наркотиков подростками является низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков самостоятельного решения личностных проблем, умения противостоять давлению окружающих. Неумолимому росту наркотизации молодежи способствуют жизненные стрессы. Употребление психотропных и наркотических средств помогает снятию напряжения и тревоги, создает иллюзию преодоления стрессов и многих проблем, изменяет эмоциональное состояние и повышает настроение. Чрезмерная занятость родителей на работе, нехватка времени, уделяемого детям, погружение в свои проблемы и невнимание к проблемам детей, недостаток чуткости, отсутствие повседневного контроля часто приводят к тому, что подросток ощущает себя одиноким и незащищенным даже в полной семье, и служит одной из причин вовлечения несовершеннолетних в наркоманию. Одной из основных проблем в работе с родителями – это искаженное общественное мнение, не подкрепленное реальной информацией, о масштабах распространения подростковой наркомании, о том кто и как может на нее повлиять. В сознании родителей укоренился традиционный подход к распределению ответственности за воспитание детей

между общеобразовательной организацией, обществом и родителями. Большинство из них убеждено в «непогрешимости» своих детей, в том, что проблема наркомании не может затронуть их семью, и данная информация им не нужна. Им очень трудно представить, что будет, если они узнают о применении наркотика их ребенком. Эти ощущения паники и страха они отгоняют от себя, при этом они испытывают страх не только за жизнь и здоровье детей, но и перед общественным мнением. Задача педагогического коллектива, администрации организации, разрушить эти стереотипы, убедить родителей в необходимости формирования консолидированного подхода к этой проблеме. На родительские собрания примерно раз в полгода следует приглашать специалистов (наркологов, психологов, представителей полиции). Они дают полную информацию о признаках употребления наркотиков, помогают установить с подростком контакт, доверительные отношения, сообщают контактные адреса и телефоны, по которым можно получить индивидуальные консультации и помощь. Вовлечение подростков в наркоманию чаще всего происходит на пустырях, подвалах или чердаках, где уединяются подростки, а также общественных местах, где они собираются. Это молодежные клубы, дискотеки, бары и другие значные места. Поэтому родители подростков, посещающих такие увеселительные заведения, должны особенно внимательно присматриваться к своим детям. Также должно настораживать общение их детей с подростками, употребляющими наркотики или психотропные вещества. Родители, заподозрившие у детей признаки приобщения к наркомании, не должны вдаваться в панику, проявлять чрезмерную подозрительность. Следует разобраться в проблеме и если даже появится чувство вины за недостатки внимания к ребенку, отчужденность, обида, следует сделать все возможное, чтобы помочь ему. Это сложно сделать усилиями только семьи, т.к. появляется ощущение подавленности и страха за судьбу ребенка, боязнь общественного мнения. Необходимо убедить их, что о своих подозрениях следует сообщать руководителю общеобразовательной организации или классному руководителю. Так как только совместными, терпеливыми усилиями можно организовать контроль и уговорить ребенка обратиться к специалисту, начать лечение. Как правило, если не добиться согласия на лечение самого пациента, оно не принесет должных результатов и будет пустой тратой времени. Родителям надлежит терпеливо разьяснять, что противостояние наркотикам – это общее дело и только общими усилиями с колледжем, путем систематической, индивидуальной работы и контроля, будет возможно отвратить его от наркотиков. Родителям следует знать, что нельзя оставлять без внимания известные им факты распространения наркотиков среди несовершеннолетних. Им необходимо задуматься о том, что любой пропущенный случай с распространением наркотиков, повлечет за собой цепочку приобщения к наркотикам все новых и новых подростков и может поставить под угрозу и их детей. О каждом известном случае



распространения наркотиков надлежит сообщать руководителю общеобразовательной организации или в полицию.

## Методические рекомендации по отказу от вредных привычек для студентов колледжа

Многие подростки начинают курить, принимать наркотические и психоактивные вещества и алкогольные напитки под влиянием друзей. Им не хочется, но они не знают, как отказаться, поэтому предлагаем несколько правил по отказу от вредных привычек:

**Тебе предложили выпить или наркотики, как сказать нет.**

*Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!».*

*Некоторые варианты отказа:*

1. **Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

2. **Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие выпить или наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. **Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи: «Нет».

4. **Имей какое-нибудь дело.** Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков или выпивки. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

5. **Избегай ситуаций.** Ты ведь можешь знать тех, кто употребляет наркотики и выпивает, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест и от этих людей.

6. **Дружи с теми, кто не употребляет наркотики и не выпивает.** Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

**«Да все это делают!» -**

**эта фраза является прямым давлением на тебя.**

Примерные фразы отказа:

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на мопеде.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями и учителями.
- Спасибо, нет. Если я выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).
- Спасибо, нет. После выпивки, я быстро устаю.
- Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1—2 года,

психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит именно сейчас самое время бросить курить.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

### **Принять решение.**

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы за отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все против — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

### **Подготовить себя.**

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) и все это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться.

*Вот некоторые советы:*

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите, если вам не хочется, даже за компанию,
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли: уж было трудно не курить?

### **Что вы выигрываете, отказавшись от курения?**

· Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

· Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезли головные боли. Повысилась вкусовая чувствительность.

· Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели,

· Если вы не курите год — вам удалось сэкономить на курении значительную сумму.

· Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

**ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ 500000 ЧЕЛОВЕК.**

ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ  
КУРЕНИЯ?

НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ — БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

**ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

Не начинайте курить!

**КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? – ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

## Список литературы

1. Новикова Е.П. Противодействие наркотизму в России: анализ и перспективы // Антинаркотическая безопасность. - 2016 - № 1(16). - С. 114-118.
2. Смирнов А.И., Орлов С.В., Бушлякова Д.В. О совершенствовании методик раннего выявления лиц, вовлеченных в незаконный оборот наркотиков, и организации индивидуальной профилактической работы с ними // Алтайский юридический вестник. - 2019 - № 1 (25). - С. 78-83.
3. <http://gigabaza.ru/doc/84060.html>
4. <http://www.ronl.ru/shpargalki/psikhologiya/266035/>
5. <http://sov.opredelim.com/docs/92600/index-13817.html>