

---

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

---

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Брянский государственный аграрный университет»**

---

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО Брянский ГАУ  
профессор

\_\_\_\_\_ С.М. Сычёв

22 мая 2025 г.

**Программа**

по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательной среде  
вуза «Твой выбор»

Брянская область

2025

## Введение

Общество, в котором мы живем, характеризуется крайней степенью социальной и политической нестабильностью. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне, неспособность части населения, а особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе.

Данная программа направлена на обучение сознательному отказу от употребления психоактивных веществ, формирование ценностного отношения к себе и к собственному здоровью, умение выходить из проблемных ситуаций, формирование уверенности в себе, развитие способностей к сотрудничеству и лидерских качеств.

Программа может оказать существенную помощь организаторам воспитательной работы в профессиональном образовательном учреждении, в том числе психологам и педагогам-психологам.

**Разработчик:** Поздняков Г.В. – психолог службы психолога ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

## Основные понятия и термины

В Программе применяются следующие основные понятия:

**Психически активные вещества (ПАВ)** - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин, токсические и другие средства.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной социальной общности. ЗОЖ рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производительных сил и производственных отношений, т.е. от образа жизни.

**Профилактика потребления ПАВ** - совокупность мер, направленных на предупреждение возникновения негативных форм поведения людей, а также изменение имеющихся негативных форм поведения, приводящих к зависимостям от ПАВ.

**Наркомания** - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от ПАВ, морально-этической

деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

**Токсикомания** - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

**Алкоголизм** - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

**Первичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ;

**Вторичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с употреблением ПАВ у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни.

## **Обоснование актуальности программы**

Современное общество вступило в эпоху изменений, и это касается не только повсеместной цифровизации, информатизации и глобализации нашей жизни, но и выражается в изменении самого взгляда на жизнь. Сегодня в развитом мире набирает обороты культура здорового образа жизни, здорового и красивого тела, активной и осознанной жизненной позиции, личностного развития. Однако, на фоне этого ярким пятном выделяется одна из насущных проблем – проблема употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Общество, в котором мы живем, характеризуется крайней степенью социальной и политической нестабильностью. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне, неспособность части населения, а особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе.

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой и молодежной среде приобретают угрожающий характер. Такое положение дел нельзя считать нормальным, поскольку курение, наркомания, алкоголизм – это действия направленные на уничтожение себя или уничтожение личности в себе.

Профилактика злоупотребления ПАВ должна быть направлена в первую очередь на формирование у молодёжи навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет молодым людям понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Данная программа направлена на обучение сознательному отказу от употребления психоактивных веществ, формирование ценностного отношения к себе и к собственному здоровью, умение выходить из проблемных ситуаций, формирование уверенности в себе, развитие способностей к сотрудничеству и лидерских качеств.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательной среде вуза «Твой выбор»
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 с изменениями 2018 г. (в ред. от 03.08.2018 г.).</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»</li> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 08.01.1998 г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»</li> <li>- Приказ Минобрнауки России от 16.06.2014 №658 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования»</li> <li>- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 5 сентября 2011 г. и рекомендована Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 г.)</li> <li>- Проект Указа Президента РФ «О Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» (по состоянию на 14.02.2020, подготовлен МВД России)</li> </ul>
Разработчик программы	Психолог службы психолога ФГБОУ ВО Брянский ГАУ – Поздняков Г.В, проректор по воспитательной, социальной работе и молодежной политике Брянского государственного аграрного университета – Козарез И.В., коллектив кураторов ФГБОУ ВО Брянский ГАУ.

Объект психологопедагогического сопровождения	Студенты вуза 1-5 курсов разных категорий, в том числе: - дети-инвалиды, инвалиды и лица с ОВЗ; - дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей; - обучающиеся, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации (группа «риска»). Педагоги; кураторы студенческих групп; родители студентов.
Цель программы	создание условий для формирования мотивации здорового образа жизни в молодежной среде и первичная профилактика употребления психоактивных веществ.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование студентов о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;</li> <li>- информирование обучающихся о службах помощи, досуговых центрах, службах занятости для молодежи;</li> <li>- создание условий для личностного роста молодежи и самореализации;</li> <li>- формирование у студентов навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;</li> <li>- создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;</li> <li>- привлечение активной молодежи к общественной деятельности по реализации проекта.</li> </ul>
Сроки реализации программы	2025-2026 г.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение общекультурного уровня обучающихся; популяризация здорового образа жизни и негативное отношение к употреблению ПАВ;</li> <li>- формирование активной и ответственной жизненной позиции обучающихся, способной противостоять влиянию по привлечению к употреблению ПАВ;</li> <li>- уменьшение количества поведенческих рисков;</li> <li>- развитие активной позиции субъекта профилактического воздействия у родителей обучающихся, кураторов студенческих групп и педагогов.</li> </ul>
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль за исполнением программы осуществляют заместители директоров институтов, директор центра среднего профессионального образования, заместитель декана факультета СПО, старший куратор: - Дьяченко О.В. – заместитель директора института

	<p>экономики и агробизнеса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кривопушкина Е.А. – заместитель директора института ветеринарной медицины и биотехнологии;</li> <li>- Случевский А.М. – заместитель директора инженерно-технологического института;</li> <li>- Воронин А.А. – заместитель директора института энергетики и природопользования;</li> <li>- Суконкин А.Н. – директор центра среднего профессионального образования;</li> <li>- Шкуратов Г.В. – заместитель декана факультета среднего профессионального образования;</li> <li>- Лупекина О.М. – заместитель директор центра СПО по практическому обучению и воспитательной работе;</li> <li>- Будко С.И. – старший куратор.</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **Принципы программы**

1. *Системность* - проведение профилактической работы со всеми участниками образовательной системы:
  - работа с обучающимися; работа с кураторами студенческих групп; работа с педагогами; работа с родителями.
2. *Возрастная адекватность* - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям обучающихся.
3. *Преемственность* - проведение профилактической работы на протяжении всего периода обучения в вузе.
4. *Компетентность* – проведение работы с учетом возрастных особенностей обучающихся специалистами.
5. *Практическая целесообразность* - содержание занятий отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у обучающихся навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ.
6. *Комплексность* – с одной стороны программа затрагивает все основные аспекты развития человека:
  - самопознание
  - семейные взаимоотношения, самооценка и устойчивость к стрессу;
  - осознание своей зависимости и внушаемости, способности критически мыслить;
  - сопротивление давлению со стороны, деструктивная конфликтность и коммуникативная компетентность; ответственное поведение и раскрытие творческого потенциала.

## **Критерии отслеживания эффективности предложенной программы**

1. Уровень и степень добровольной вовлеченности студентов, кураторов студенческих групп, родителей, и других людей в мероприятия.
2. Изменение отношения к возможному приему ПАВ
3. Уровень конфликтности в студенческой среде
4. Оптимизация внутрисемейных отношений

## Мероприятия по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Ответственный
<b>Работа с обучающимися</b>			
1	Тестирование ЕМ СПТ обучающихся вуза	Сентябрь-октябрь	Психолог, педагог психолог, Заместители директоров институтов, директор центра СПО, заместитель декана факультета СПО
2.	Социально-психологическое тестирование по оценке вероятности вовлечения студентов в зависимое поведение	Ноябрь	Психолог, педагог психолог, кураторы студенческих групп
3.	Анкетирование по выявлению уровня информированности о влиянии ПАВ на организм и жизнь человека.	Март	Психолог, педагог психолог, кураторы студенческих групп
4.	Цикл кураторских часов: - «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни» - «Секреты здорового образа жизни», «Как влияет употребление ПАВ на внешний вид и поведение человека» - «Уровни развития отношений» - «Заблуждение о безвредности слабоалкогольных напитков»	Январь-февраль	Кураторы студенческих групп
5.	Цикл тренинговых занятий: - «Как противостоять давлению среды» - «Как влияет курение на молодой организм» - «Мой выбор – ЗОЖ!»	Ноябрь-декабрь	Психолог, педагог психолог
6.	Круглый стол «Вредные привычки. За и против»	Декабрь	Психолог, педагог психолог, кураторы студенческих групп

7.	Организация конкурса электронных плакатов «Ты можешь сказать НЕТ!»	Март	Психолог, педагог психолог, кураторы студенческих групп
8.	Организация и проведение книжной выставки «Стоп - наркотики»: профилактика, диагностика и лечение наркозависимости.	Апрель	Директор Научной библиотеки
8	Организация и проведение массовых мероприятий антинаркотической направленности: выступления волонтерских отрядов, акция «Танцуй ради жизни»	Май	Руководитель отдела по воспитательной работе и молодежной политике
9	Организация и проведение спортивных мероприятий «За здоровый образ жизни»	Май	Педагоги спортивного клуба
10	Организация ежегодных акций «Брось сигарету!» среди студентов, посвященный Всемирному дню без табака.	Май	Руководитель отдела по воспитательной работе и молодежной политике; объединенный совет обучающихся
11	Проведение акций «Молодежь против курения», «Обменяй сигарету на конфету», «Забей на курение» приуроченных к Международному дню отказа от курения	Ноябрь	Руководитель отдела по воспитательной работе и молодежной политике; объединенный совет обучающихся
12	Организация тематических лекций с привлечением узких специалистов: врач-нарколог; врач-психиатр; медицинский психолог; инспектор ОДН; оперуполномоченный ФСКН и др.	В течение года	Проректор по воспитательной, социальной работе и молодежной политике Брянского ГАУ

13	Заседания Совета профилактики	В течение года	Проректор по воспитательной, социальной работе и молодежной политике Брянского ГАУ; психолог, педагог психолог, заместители директоров институтов, директор центра СПО, заместитель декана факультета СПО.
----	-------------------------------	----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Работа с родителями			
1	Родительские собрания по вопросам совершенствования системы профилактической работы с несовершеннолетними и раннего выявления незаконного потребления наркотиков	Сентябрь-октябрь	Кураторы студенческих групп
2	Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам употребления наркотических и психоактивных веществ	В течение года	Психолог, педагог психолог
3	Тематический кураторские часы для родителей «Доверие в семье как основа профилактики употребления детьми ПАВ», «Вредные привычки в семье»	В течение года	Кураторы студенческих групп
Работа с педагогическим коллективом			
1	Выступления на расширенных собраниях кураторов по итогам СПТ и вопросам профилактики вредных привычек среди студентов	В течение года	Психолог, педагог психолог
2	Обучающие семинары для педагогов. Темы: «Возрастные особенности студентов», «Факторы риска наркозависимости», «Стиль	В течение года	Проректор по воспитательной, социальной работе и молодежной политике Брянского

	педагогического общения как стрессовый фактор»		ГАУ; психолог, педагог психолог,
--	------------------------------------------------	--	----------------------------------

**План профилактической работы по итогам социально-психологического тестирования обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Участники</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Планируемый результат</b>
1.	Анализ результатов социально-психологического тестирования	Психолог, педагог-психолог	октябрь-ноябрь	Определение студенческих групп с наибольшим процентом учащихся «группы риска»
2.	Объявление результатов тестирования в студенческих группах с наибольшим процентом учащихся «группы риска»	Студенческие группы	декабрь	Донести информацию до студентов о возможных причинах угнетенного состояния
3.	Проведение дополнительного анкетирования для выявления наиболее актуальных проблем у студентов	Студенческие группы	декабрь	Выявление актуальных проблем у студентов
4.	Индивидуальные коррекционные беседы со студентами, склонными к употреблению алкоголя, табакокурения, наркомании, токсикомании и употреблению ПАВ	Студенческие группы	январь - май	У студентов сформируются знания об особенностях юношеского возраста и молодости. Они научатся видеть положительные качества личности в себе и других

				людях.
5.	Профилактические и коррекционные беседы с родителями обучающихся «группы риска»	Родители	январь - май	Родители получают помощь в преодолении негативных переживаний у своих детей.
6.	Проведение тренингов с группой студентов имеющих группу риска, направленные на развитие самопознания и уверенности в себе.	Студенческие группы	январь - май	Студенты расширят знания о чувствах и эмоциях, научатся управлять выражением своих эмоциональных состояний.
7.	Кураторские часы по обучению преодоления трудностей в учебе, развитию навыков общения с одноклассниками и преподавателями.	Студенческие группы	февраль	Повышение учебной мотивации. Повышение уверенности в себе у студентов, преобладание в группе конструктивных форм общения.
8.	Выступление на родительских собраниях: «Помощь студентам со стороны родителей. Причины конфликтных ситуаций между родителями и молодежью».	Родители	январь - апрель	Родители узнают о причинах негативных переживаний у молодежи. Как помочь своему ребенку в трудных ситуациях. Узнают способы

				разрешения конфликтов.
9.	Работа с кураторами студенческих групп и преподавателями. Семинар «Кризисные зоны развития молодежи и характер педагогической поддержки».	Коллектив кураторов и преподавателей	январь-март	Педагогические работники получают знания о кризисных зонах развития молодежи и о методах педагогической поддержки.

**Разработки мероприятий по реализации программы по  
профилактике употребления ПАВ**

*Приложение №1*

**Анкета «Моё отношение к вредным привычкам»**

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_ **возраст** \_\_\_\_\_

1. Как Вы относитесь к употреблению наркотиков, алкоголя, табакокурению?

- положительно; - отрицательно;
- мне всё равно.

2. Есть ли среди Ваших одноклассников те, кто употребляет наркотики?

- да;
- нет
- не знаю

3. Знаете ли Вы об источниках распространения наркотиков?

- да;
- нет.

4. Принято ли в Вашей компании употреблять:

- наркотики;
- алкоголь; - табак; - нет.

5. Знаете ли Вы о последствиях вредных привычек?

- да;
- нет.

6. Какие меры Вы считаете эффективными в борьбе с наркоманией?

- легализация (законное разрешение);
- профилактика;
- запрещение;
- другое \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 7. Есть ли у вас опыт употребления психоактивных веществ (кроме никотина и алкоголя)?

- А) пробовали всего один раз;
- Б) пробовали несколько раз;
- В) потребляю не чаще 2-3 раз в месяц;
- Г) потребляю примерно 1 раз в неделю; Д) потребляю 2-3 раза в неделю;
- Е) никогда не потребляю.

8. Считаете ли вы употребление наркотиков:

- А) болезнью;
- Б) вредной привычкой;

- В) правонарушением;
- Г) преступлением;
- Д) способ расслабиться.

9. Знаете ли вы, какая ответственность существует за изготовление, хранение и сбыт наркотиков?

- А) да, знаю;
- Б) нет, не знаю;
- В) что-то слышал, но точно не знаю.

10. Что или кто является для Вас поддержкой в трудную минуту?

- друзья;
- родители;
- домашние животные;
- природа;
- религия;
- алкоголь;
- другое \_\_\_\_\_

## «ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

из программы «Teenstar» (Dr.H.Klaus). 1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение в юношеском и подростковом возрасте изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Молодежь и подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам молодежи (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком или юношей, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки или юноши нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте молодежь и подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители,

скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто молодежь и подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к молодежи или подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

## Тренинг « Курение-дело серьезное! ».

### **Цели:**

Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

### **Задачи:**

- 1) способствовать формированию здорового образа жизни;
- 2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

### **Ход занятия:**

1. Энергизатор «Рука к руке». Ведущий подает команды:
- 2) рука к руке;
- 3) нос к носу;
- 4) спина к спине;
- 5) 5) хвост к хвосту;
- 6) 6) локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто останется без пары, становится ведущим.

2. Объявление целей и темы занятия.

3. Мозговой штурм.

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

4. Мини-лекция.

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн.

человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих молодежи и подростков. В вузах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек.

Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает

компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакмана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

5. Энергизатор. «Внутренняя бесконечность».

Ведущий: 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.

2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.

3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

6. Деление на группы КО.

Ветер, воздух, снег, солнце.

7. Работа в группах КО.

1) Нарисуйте «кожу курильщика».

2) Нарисовать «лицо курильщика»

3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ. 4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия

-Что нового узнали?

-Что было самым интересным?

10. Энергизатор «Я не тормоз».

## Тренинг « Скажи « нет!» ПАВ!».

**Цель:** Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

### **Задачи**

- Обсудить ситуации, когда молодежь принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

### **Ход занятий**

**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:

1. Кто предлагал ( взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. 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 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, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

**Мини – лекция.**

Повесьте плакат « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. *если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*

2. *отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*

3. *настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*

4. *попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*

5. *смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой ( дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).*

6. *не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

### **Работа в группах.**

Объедините участников в группы 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, он 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 уйдите, 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 не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

**Ролевая игра.** Объедините участников в 4 группы. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки 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 упрямясь.

*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 понимания 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 выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их 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».

## **Тренинг для родителей «Мы в ответе за тех, кого воспитали».**

**Цели:** формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

**Задачи:** - познакомить с историей возникновения табака;

- тренировать способы адекватного поведения родителей в разных ситуациях, связанными с употреблением ПАВ молодежью.

- формирование копинг- стратегии на основе имеющихся копинг ресурсов.

**Ход занятия:**

1. **Энергизатор:** «Я здоровый потому что ...».

2. **Представление темы занятий.**

3. **Мозговой штурм:**

1) Вспомните, по какой причине вы начали курить?

2) По каким причинам курит современная молодежь?

4. **Мини-лекция. Из истории табакокурения.**

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индейца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале 17 века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жанн Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и называли ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в

законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствование Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 тонн табачных листьев.

О пагубном влиянии табака известно давно, но научное объяснение сложилось только в нашем столетии. В табачном дыме 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензопирен, полоний 210.

Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.

Чем опасен табачный дым?

Каждый третий умирающий в мире - жертва табака. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают в развитии, в 7 лет – плохо читают, в 10 лет - плохо понимают текст, математические задания.

5. **Деление на группы:** «Яблоко-банан-груша».

6. **Работа в группах.**

**Задание для первой группы:**

Проинсценировать ситуацию «Вы нашли сигареты у ребенка» (Диалог).

**Задание для второй группы:**

«Вы увидели, что ваш ребенок курит». (Диалог)      Задание для третьей группы:

«Вам сказали, что ваш ребенок курит». (Диалог)

7. **Рефлексия:** - Что нового вы узнали для себя сегодня?

### Инструкция участника «Социологического опроса»

Дорогие обучающиеся! Вы не раз слышали о том, что человек должен вести здоровый образ жизни, что такие вредные привычки как курение, алкоголизм, наркомания не сохраняют наше здоровье. И человек имеет право сам решать какие жизненные ценности для него наиболее важны.

И вы имеете право сами выбрать свой образ жизни, ведь у каждого из вас свои ценностные взгляды на жизнь...

Нам хотелось бы узнать ваше мнение о такой проблеме как табакокурение. Мы предлагаем вам принять участие в социологическом опросе, ответив на вопросы анонимной анкеты.

В анкете предлагается ряд вопросов, на которые даются варианты ответов. Из этих ответов вы должны выбрать один, наиболее значимый, по вашему мнению, и отметить его знаком «+».

### БЛАНК ОПРОСНИКА

### СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС ОБУЧАЮЩИХСЯ

Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
Не курю \_\_\_\_\_ Пробовал(а) \_\_\_\_\_ Курю регулярно \_\_\_\_\_

**1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей 3 наиболее, по твоему мнению, важные для человека.**

**Проранжируй их, поставив рядом числа: 1,2,3.**

- А) Профессиональная карьера;
- Б) Крепкое здоровье;
- В) Хорошая дружная семья;
- Г) Яркая, насыщенная жизнь; Д) Материальное благополучие;
- Е) Близкие друзья.

**2. Чем ты готов пожертвовать ради курения табачных изделий:**

- А) деньгами,
- Б) физическим здоровьем,
- В) обонянием и чувством вкуса,
- Г) чистотой дома и одежды,
- Д) приятной внешностью,
- Е) продолжительностью жизнью.

**3. С каким из данных утверждений ты согласен:**

- А) при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы,
- Б) курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе,
- В) курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить,
- Г) курение вызывает материальную зависимость,
- Д) многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги,
- Е) курение – это примета взрослости,
- Ж) курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей,
- З) некурящие люди имеют право на свежий воздух,
- И) реклама курения – это чьи-то доходы за счет здоровья курильщиков,
- К) каждый в праве выбирать, курить или не курить.

**4. Какие жизненные ситуации могут подтолкнуть к курению:**

- А) одиночество, отсутствие друзей,
- Б) курящая компания,
- В) курящие родители,
- Г) любопытство, интерес,
- Д) безделье,
- Е) мода, реклама.

**5. Продолжи предложения:**

- А) здоровье – это...
- Б) сильная воля и твердый характер – это...
- В) свободный человек – это...
- Г) жизнь без табака – это...

## Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям»

**Цели:** выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

### **Упражнение (разминка) Игра «Полет в будущее»**

#### ***Ход игры:***

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: «Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни». Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: **«соблазн, зависимость, вредные привычки»**. Перед нами стоят две задачи:

выжить;

определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грядущей беде"

#### 2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", «вредные привычки», «зависимость»? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На доске фиксируется список зависимостей: Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону, · постоянное желание спать и т.д.

*Ведущий:* "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

#### Игра «В открытом будущем» *Ход игры:*

1. Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут

придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

*Ведущий:* «Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим «Книгу больших идей» с перечнем тех способов, которые помогли нам».

3. «Большая книга идей»:

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя «хорошим», только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать «НЕТ!» «Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это».

- Сделайте перерыв и скажите: «Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение».

- Используйте перерыв эффективно:

- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
  - б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе «Телефон доверия», у специалиста (психолога);

- в) составь план дальнейшего действия.

- г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу..."

- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

- Поощрите себя за одержанную победу!

*Ведущий:* «Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее». Оценивание занятия «Голосованием»

## Тренинговое занятие «Пути достижения жизненных целей»

**Цель:** осознание жизненных целей и путей их достижения.

**Упражнение (разминка)**

**Обсуждение**

*Ведущий:* «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос «Чего я хочу?». Работаем в своих тетрадах».

Перечень основных жизненных целей:

- Семья
- Спокойная жизнь
- Хорошие друзья
- Риск. Азарт. «Куча событий»
- Здоровье
- Любимая работа
- Жизненные неудачи
- Успех (слава, карьера, власть...)
- Интересные увлечения
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
- Независимость. Самостоятельность
- Любимые дети
- Престижная работа
- Великая цель. Идея
- Жить по совести и морали

Инструкция группе:  
«Поднимите руки, кто выбрал первую цель». На доске фиксируется количество выбравших первую цель. вторую и т.д.

Вопросы для обсуждения:

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».

Перечень основных путей:

- Успехи в колледже
- Техникум (среднее специальное образование)
- ВУЗ (высшее образование)
- Диссертация (аспирантура, соискательство)
- Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)
- Основная работа
- Подрабатывать (честно)
- Нарушить закон (но пока не попасться...)
- "Продать совесть" (не нарушая закон)
- Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)
- Кружки, секции, курсы
- Служба в армии
- Свадьба
- Рождение ребенка
- Развод
- Уход в себя. «Богоискательство»
- Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)
- Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)
- "Балдеж", кайф, загул (пока молодость)
- Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)
- Тюрьма (терпеть, работать, думать...)
- Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)
- Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)
- Нигде не учиться и не работать (официально)
- "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
- Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
- Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)
- Бескорыстная помощь кому-либо. Опекать слабых
- Увольнение за плохую работу
- Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
- Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

Вопросы для обсуждения:

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

**Задание на дом:**

«Реализуйте составленный план дня и проанализируйте его». Схема анализа:

1. Чему я научился сегодня?
2. Что или кто доставил мне сегодня радость?
3. Приблизил ли меня этот день к достижению моих целей?
4. Что самое лучшее, что я сегодня сделал?

Проректор по воспитательной, социальной работе  
и молодежной политике

И.В. Козарез

Психолог

Г.В. Поздняков.