

# Алкоголь, табак и наркотики – что может сделать школа?



Поставьте знак «!» или наклейте яркую наклейку возле той темы, которую вы обязательно рекомендуете прочитать коллегам!



## Залог успеха эффективной профилактики – руководство школы,

которое последовательно осуществляет профилактическую работу и проводит её оценку, а также формирует основные установки и ценности, действующие в школе.

## Исключительная роль учителя и возможности

Ежедневно работающий со своими учениками учитель отлично их знает и понимает, какие навыки и знания им необходимы. Это позволяет учителю прорабатывать связанные с психоактивными веществами темы регулярно и в соответствии с возрастом детей.

## Профилактика употребления – это сотрудничество между школой, учителем, учениками, семьёй и (со)обществом

Совместно выработанные решения дают всем больше уверенности в том, что профилактика является областью ответственности всех сторон, а не только лишь какой-то одной.

## Важные темы, которые необходимо обсуждать между собой в школе:

- ✓ **Безопасная и поддерживающая среда**, в которой ребёнок понимает, что он может доверять взрослым, а также чувствует себя защищённо и хорошо.
- ✓ **Единые ценности и соглашения**, в том числе среда без табака, алкоголя и наркотиков.
- ✓ **Привлечение к взаимному сотрудничеству детей, родителей и представителей (со)общества.**
- ✓ **Изменения в поведении ребёнка – как их заметить.**
- ✓ **Принципы вмешательства и оказания помощи** – проблемы дома, с учёбой или при общении со сверстниками.
- ✓ **Интеграция тем, связанных с психоактивными веществами, в учебную программу.**



## Профилактика употребления в школе – каких методов следует избегать и почему?



### Шокотерапия (запугивание)

Шокирующие истории или материалы ученикам хорошо запоминаются, так как они вызывают сильные эмоции, но они не приводят к изменениям в поведении.

Такого рода материал вызывает всеобщую дискуссию на заявленную тему, но **влияние будет кратковременным** и не поможет ребятам справиться с вызовом в конкретной ситуации, например, отказаться от употребления алкоголя.

#### Что же тогда делать иначе?

Для того, чтобы произошли изменения в поведении, необходимо обучать практическим навыкам, которые помогут справиться в реальных жизненных ситуациях.



### Бывшие потребители:

#### Делятся информацией, но не учат жизненным навыкам.

Помимо информации о вреде употребления наркотиков важно развивать и жизненно важные навыки, например, навык критически оценивать информацию, решать проблемы, справляться со стрессом. Информация и знания без приобретения соответствующих навыков бесполезны.

#### Делятся своим опытом и опытом своих знакомых, с которыми молодые люди себя не ассоциируют.

Зачастую бывшие наркопотребители рассказывают о своём опыте эмоционально и увлекательно, так что истории могут показаться привлекательными и произвести даже положительное впечатление. Чаще всего в этих рассказах нет ничего общего с жизнью детей, что добавляет ещё больше таинственности и привлекательности. Кроме того, ребятам может показаться, что главная идея таких рассказов в том, что употребление наркотиков – не такое уж и рискованное дело, и при желании всегда можно бросить употреблять, ведь такой классный и интересный человек смог с этим справиться.

#### Способствуют формированию и закреплению установки/нормы, что вся молодёжь употребляет наркотики.

Когда кто-то делится своим опытом об употреблении наркотиков, то у ребят может возникнуть чувство, что всё пережитое является обычным и нормальным, в следствие чего среди школьников может возрасти количество употребляющих психоактивные вещества.

#### Способствуют формированию и закреплению установки/нормы, что употребление наркотиков является какой-то ценностью.

«Минута славы» выздоравливающего зависимого, его «выступление» перед школьниками может мотивировать их на такое поведение, которое мы совершенно не хотим видеть. Акцентируя же внимание на негативном поведении, можем получить противоположный результат.

#### Где опыт бывших зависимых может быть полезен?

В качестве равных консультантов бывшие потребители могут успешно оказывать поддержку взрослым людям с похожими проблемами.



### Акцентирование на самых страшных и экстремальных последствиях

Специалисты часто приводят примеры самых серьёзных и негативных последствий, которые только могут произойти с молодёжью.

Исследования же показывают, что **негатив и чрезмерная драматизация может, наоборот, вызвать защитную реакцию**. Если врач скорой помощи или полицейский почти всё время говорят только о серьёзных травмах и повреждениях, ребята не смогут сопоставить эти истории со своей жизнью, и, следовательно, не смогут изменить своё поведение. Чаще всего защитная реакция возникает именно у тех, кто уже употреблял какие-либо психоактивные вещества.

#### Что же тогда делать иначе?

Важно сосредоточиться на достижении изменений в поведении – **тренировать навыки решения проблем в малых группах**, например, как отказаться от поездки на автомобиле с пьяным водителем.



### Как обеспечить последовательность

В начальных классах можно объяснить, что иногда на праздниках взрослые пьют алкоголь, это влияет на их поведение, которое может стать странным, – люди могут вести себя так, как никогда бы не повели себя, будучи трезвыми.

С учениками старшей школьной ступени можно обсудить, по каким причинам люди употребляют алкоголь, и как это на них влияет.

Все эти темы необходимо **поднимать из года в год, снова и снова**, привлекая к активному обсуждению самих учеников.



### Формировать неодобрительное отношение к употреблению психоактивных веществ – табачных изделий, алкоголя и наркотиков – через разрушение мифов и ложных представлений в ходе обсуждений и дебатов.

При таком подходе у ребят будет развиваться критическое мышление и навык анализировать информацию.



### Предоставлять достоверную информацию и обучать детей критическому мышлению

В случае с психоактивными веществами важно, чтобы дети и подростки учились оценивать качество и достоверность получаемой информации, потому как вокруг нас слишком много информационного шума.



### Применять вовлекающие учебные методики

В профилактике употребления психоактивных веществ важно использовать интерактивные методы, с помощью которых можно пробовать и отрабатывать навыки, например, ролевые игры, обсуждения, мозговые штурмы.

Лучше всего новые навыки приобретаются и отрабатываются в **маленьких группах, которые поддерживают общение между сверстниками и обеспечивают максимальное участие.**

Лекционный формат в этом случае не эффективен, т. к. не даёт возможности для обсуждений, а также и учителю сложнее понять, какие темы и вопросы являются для ребят на данный момент наиболее актуальными.



### Развивать у детей необходимые жизненные навыки регулярно и последовательно

Критическое и творческое мышление, умение принимать решения и решать проблемы, навыки общения и саморегуляции, умение справляться со стрессом и своими эмоциями.

Важно, чтобы у детей развивались навыки, которые помогут им в будущем принимать осознанные решения, например: умение критически оценивать сообщения СМИ, умение замечать влияние сверстников или взрослых на принятие своих решений, а также умение при необходимости противостоять давлению.

## Дополнительная информация

[www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele](http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele)



### На каком уроке о чем говорить

Природоведение – воздействие веществ на тело.  
Урок иностранного языка – просмотр видео о воздействии веществ на организм, обсуждения.  
Русский/эстонский язык – как сказать «нет», анализ текста.  
Искусство – коллаж на тему алкогольной политики.  
Математика – расчёты для определения числа/процента людей, не употребляющих психоактивные вещества.  
Обществоведение – толерантность и нормы.



### Как формировать правильные ориентиры

Обращать внимание на положительные факты, например, что большинство 15-летних подростков смело говорят «нет», когда им предлагают алкоголь.



Вы уже поставили знак «!» или отметили яркой наклейкой ту тему, которую вы обязательно рекомендуете прочитать коллегам?

