

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 наркоманов 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

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



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?