



## Что такое наркотики и почему их употребление может быть опасным?

С древности люди использовали психоактивные вещества для лечебных, религиозных и развлекательных целей. Иногда люди употребляют такие вещества, чтобы чувствовать себя как бы уверенно и приятно или чтобы расслабиться, или же чтобы увидеть вещи в другом виде.

Вещества, воздействие которых изменяет состояние того, как человек себя чувствует, думает или ведет себя, называют психоактивными веществами. Не все психоактивные вещества вызывают зависимость. Употребление некоторых психоактивных веществ разрешается. К ним относятся некоторые медикаменты, воздействующие на центральную нервную систему, а также алкоголь и табак, которые можно приобретать с 18-летнего возраста. Употребление и распространение других веществ, которые в разговорной речи называются наркотиками, запрещается согласно законодательству Латвии и конвенциям ООН.

Наркотики могут быть природными или изготовленными человеком (синтетическими) веществами. Раньше большую часть психоактивных веществ получали из растений, например, кокаин из листьев кустов коки, героин из опиумного мака, гашиш или марихуану из индийской конопли. В наше время такие наркотические вещества, как *ecstasy* (таблетки «экстаз») и LSD, синтезируются из различных химических веществ.

Наркотики можно глотать или медленно растворять во рту, вдыхать, курить, инъектировать или нюхать.

У разных наркотиков различное воздействие. Невозможно точно предвидеть вызванный каждым конкретным наркотиком эффект. Это в большой мере зависит от количества принятого вещества, настроения потребителя и окружения. К тому же мы все разные – то, что может быть сравнительно безопасно для одного человека, может оказаться опасным для другого или же для того же человека в другой ситуации.

Психоактивные вещества можно разделить на три категории по их воздействию на организм:

**Стимуляторы** – вещества, которые повышают активность центральной нервной системы (ЦНС) (кокаин, крэк, *ecstasy*, амфетамины, никотин, кофеин).

**Депрессанты** – вещества, которые подавляют, тормозят или понижают активность ЦНС (алкоголь, героин, ингалянты, транквилизаторы, анестезирующие средства).

**Галлюциногены** – вещества, которые вызывают изменения в восприятии, мышлении и чувствовании,

уродуя то, как потребитель видит и слышит вещи (LSD, магические грибы, марихуана в больших дозах). Вызванные галлюциногенами изменения напоминают признаки, которые наблюдаются в случае психических заболеваний.

Многие психоактивные вещества имеют комбинированное воздействие, например, у *ecstasy* имеется как стимулирующее, так и галлюциногенное воздействие, или же его воздействие на ЦНС слабо выражено, например у табака. Более широкая информация о влиянии различных веществ на организм находится в приложении к настоящей книге «Информация о наркотиках».

Психоактивные вещества могут угрожать здоровью как сразу после их употребления, так и вызывать различные нарушения здоровья в более длительный период времени. **Риск их употребления** зависит:

- от количества принятого вещества.

Часто нельзя точно сказать, какой величины доза была принята. Например, две таблетки *ecstasy*, которые выглядят одинаковыми, могут содержать различное количество воздействующего вещества:

- от частоты употребления;

- от употребления наркотиков вместе с какими-либо другими одурманивающими веществами.

При употреблении одновременно нескольких психоактивных веществ эффект может быть непрогнозируемым. Алкоголь является одним из опаснейших веществ при «смешивании» наркотиков:

- от имеющихся в наркотических веществах примесей.

На рынке нелегальных наркотиков нет контроля качества – никто не может быть уверен в том, что он купил. Для увеличения объема наркотики часто «разбавляются» различными примесями:

- от способа введения вещества в организм.

Интравенозное введение наркотиков является самым опасным способом употребления наркотиков, так как имеется угроза передозировки, а также заражения СПИДом и гепатитом, если пользуются общими шприцами.

Созданный психоактивными веществами **эффект и риск зависят от** настроения и общего состояния здоровья **самого потребителя**. Если человек употребляет алкоголь, будучи в плохом настроении, после выпивки он может чувствовать себя еще хуже. Если человек перед употреблением LSD взволнован или подавлен, повышается возможность пережить плохое

путешествие (эффект, созданный галлюциногенами). Не только настроение, но и другие факторы могут влиять на результат употребления.

- Состояние физического здоровья. Употребление наркотиков может быть особо опасно для людей с повышенным кровяным давлением, больных эпилепсией, астмой, диабетом и заболеванием печени.
- Масса тела. Наркотики по-разному могут влиять на людей в зависимости от массы тела – у более легкого человека эффект может быть сильнее. Если человек страдает от анорексии или булимии, то под влиянием наркотиков эти проблемы могут увеличиться.
- Пол пользователя. Вызванный психоактивными веществами эффект может отличаться у мужчин и женщин из-за их физических различий. И отношение общества может быть разным в отношении употребляющих одурманивающие вещества женщины и мужчины – отношение к мужчине нередко более терпимое и менее осуждающее.

**У различных психоактивных веществ имеется разный риск употребления, ибо:**

- такие психоактивные вещества, как героин, табак, алкоголь или транквилизаторы, могут вызвать физическую зависимость или синдром абстиненции (похмелья);
- стимуляторы, например, амфетамины, *ecstasy* и кокаин, ускоряют деятельность организма, поэтому их употребление может быть очень опасно для людей с сердечными заболеваниями и проблемами кровяного давления;
- депрессанты, например, героин, алкоголь и ингалянты, замедляют все функции организма. При употреблении одновременно нескольких таких

веществ деятельность систем организма может совсем прекратиться. Это называется передозировкой, и она может вызвать смерть;

- галлюциногены – LSD, магические грибы – могут одурманить так, что человек начинает бредить и совершать опасные поступки. Людям с проблемами душевного здоровья следовало бы избегать употребления этих средств, включая курение травы.

Риск связан и с **местом употребления** психоактивных веществ. Нередко это происходит в отдаленных местах – на берегах рек и каналов, под мостами, у железных дорог или на заброшенных стройках. В таких местах имеется большой риск несчастных случаев, принимая во внимание то, что человек находится в состоянии опьянения от психоактивных веществ. Если происходит какой-либо несчастный случай, очень часто невозможно своевременно оказать помощь. Другая часто встречающаяся проблема – употребление *ecstasy* в танцевальных клубах. Обычно в этих местах много людей, танцующих несколько часов, и в помещении очень жарко. У людей, употребляющих *ecstasy*, это может вызвать перегрев и дегидратацию (обезвоживание), что может оказаться смертельным.

Опасным может быть и то, **что человек делает** в состоянии опьянения от психоактивных веществ. Езда на машине или велосипеде, пользование различными механизмами и инструментами повышают риск несчастных случаев. Занимаясь сексом в состоянии опьянения от наркотических веществ, обычно забывают о предосторожности и не используют презервативы. Люди в состоянии опьянения совершают такие поступки, о которых потом сожалеют. И акты насилия как в отношении женщин, так и в отношении мужчин чаще всего происходят под влиянием одурманивающих веществ.

## Почему молодые люди употребляет наркотики?

Почему в профилактике употребления наркотиков большое внимание уделяется молодым людям и в особенности – подросткам? Подростковые годы – время стремительного развития, когда молодые люди осваивают новые способности и сталкиваются с проблемами и вызовами, которых не было. Это предлагает различные возможности, но в то же время молодые люди не защищены от рискованного поведения, которое может иметь длительные последствия. В профилактике употребления наркотиков и других вредных для здоровья привычек важно обеспечение такой среды, которая уменьшает возможность рискованного поведения и одновременно поддерживает развитие молодых людей и совершенствование их индивидуальных способностей.

В течение последних 20 лет проведены исследования по выяснению, что способствует употреблению наркотиков, как началась эта проблема и как она развивается. В результате выделены «факторы риска» – факторы, увеличивающие вероятность употребления психоактивных веществ; а также «защитные факторы» – факторы, уменьшающие возможность употребления этих веществ.

### ФАКТОРЫ РИСКА

Нельзя утверждать, что эти факторы обязательно вызовут употребление одурманивающих веществ, так как здесь нет простой причинной связи. Факторы риска очень часто взаимосвязаны и, взаимно комбинируясь, могут стать более значимыми. Чаще всего выделяются следующие факторы риска:

- На индивидуальном уровне
  - психологические факторы, которые определяют стремление к поиску острых ощущений;
  - слабые навыки в умении справиться с проблемами;
  - нарушения в поведении, неподобающее и/или агрессивное поведение в классе;
  - плохая успеваемость, неспособность выполнить требования школы;
  - экспериментирование с одурманивающими веществами в раннем возрасте;
  - пол – хотя и девочки экспериментируют с наркотиками почти также часто, как и мальчики, у последних – больший риск стать проблемными потребителями.
- В семье
  - родители, употребляющие одурманивающие вещества или страдающие душевной болезнью;

- частые конфликты, слабая связь между членами семьи;
- недостаточность внимания и любви родителей;
- недостаточное воспитание и присмотр;
- непоследовательность или чрезмерная строгость по обеспечению дисциплины;
- низкий социально-экономический статус.
- В школе
  - недостаточность интереса/недостаточное вовлечение в школьную деятельность;
  - недостаточность чувства общности, принадлежности школе;
  - в обеспечении дисциплины доминирует наказание, а не стремление изменить поведение;
  - терпимость к пропускам уроков в школе;
  - поспешное исключение из школы.
- В обществе/микрорайоне
  - контакты, дружба с неблагоприятно влияющими сверстниками;
  - легкая доступность психоактивных веществ;
  - терпимое отношение общества к употреблению психоактивных веществ;
  - бедная социально-экономическая среда (возможности оказания помощи здоровью и социальной помощи, возможности образования и возможности проведения свободного времени).

Комбинация вышеупомянутых факторов является сложной, и поэтому вмешательство, направленное против одного вида факторов риска, вряд ли будет эффективным. У ребенка, подверженного одному или даже нескольким факторам риска, не всегда будут возникать проблемы с употреблением одурманивающих веществ, ибо одновременно могут существовать и защитные факторы, которые могут уменьшать или даже уравновешивать факторы риска.

### ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

Употреблению одурманивающих веществ могут препятствовать следующие защитные факторы:

- тесные семейные связи;
- действие четко определенных семейных законов;
- вовлечение семьи в жизнь ребенка;
- успешный опыт в школе, выполнение требований школы;
- хорошо развитые жизненные навыки;

- вовлечение в деятельность местной общности;
- присмотр за ребенком и забота о нем хотя бы одного взрослого человека.

Необходимо отметить, что упомянутые защитные факторы уменьшают не только вероятность употребления психоактивных веществ, но и других проблем, например, возможность антисоциального поведения, пропуска уроков, беременности несовершеннолетних. Факторы риска и защитные факторы не являются просто противоположностью один другому. Например, низкий социально-экономический статус является фактором риска, а достаток в семье совсем даже не является защитным фактором.

У отдельных факторов риска и защитных факторов зачастую разное значение («вес»), и так как экспериментальное и вредное/проблемное употребление одурманивающих веществ зависит от многих взаимосвязанных факторов, ясно видно, что ни одна организация или ни одно учреждение не смогут в отдельности решить эту проблему.

Школьная программа профилактики употребления наркотиков может помочь учащимся в развитии нескольких защитных факторов, в том числе:

- безопасные и оказывающие поддержку отношения в школе;
- регулярное посещение школы;
- способность выполнять академические и социальные требования школы;
- освоение жизненных навыков;
- адекватный уровень самосознания;
- знания о разрешенных и запрещенных психоактивных веществах, их воздействии и риске употребления;
- общие знания о здоровье и влияющих на него факторах;
- знания о том, где и как искать помощь и информацию;
- отдаление начала употребления одурманивающих веществ.

## ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ

В каждом возрастном периоде жизни человека имеются разные задачи, цели и потребности, конечно, и кризисы.

Иногда употребление наркотиков связано с сильными нарушениями в удовлетворении потребностей ребенка, иначе говоря, потребности недостаточно удовлетворяются или же чрезмерно удовлетворяются. Иногда дети используют употребление наркотиков в знак протеста в случаях чрезмерной заботы и чрезмерных ограничений. В целом анализируя, в большинстве случаев употребление наркотических веществ среди детей связано с их отношениями с родителями или опекунами.

С началом подросткового возраста у человека появляются новые потребности, реализация которых может быть связана с употреблением наркотиков. Одна из важнейших потребностей в жизни подростков – быть принятым, быть одобренным в группе сверстников. Поэтому подростки иногда начинают курить, чтобы присоединиться к какой-либо группе сверстников. Если друзья по дискотеке употребляют ecstasy, то подросток может его употреблять, желая быть равнозначным с друзьями и таким образом принадлежащим к ним. В этом возрасте важно выбрать те способы вхождения, которые не угрожают самому себе и окружающим. Не всегда подросток способен на адекватную саморефлексию. Идут поиски стандартов и норм, которым должен соответствовать подросток (например, в отношении тела, голоса или формы лица и т.п.). Несоответствие этим мифическим нормам горько переживается. Еще одна важная потребность в подростковом возрасте – экспериментирование. Это время, когда человек активно познает себя и окружающий мир. Ответы на вопросы: «Что я смею?», «Что случится, если я...?» ищут в каждой дневной жизни. Поэтому экспериментальное употребление наркотиков часто происходит именно в подростковом возрасте.

Чтобы стать взрослым, молодой человек вынужден столкнуться с трудно решаемыми задачами. Это задача планирования карьеры, начало независимой от родителей жизни, вхождение в среду сверстников, поиски смысла жизни, принятие половой роли, начало сексуальных отношений и отношений полов. Каждая из задач несет с собой напряжение и переживания. Поэтому иногда молодые люди хотят облегчить путь из детства к зрелости, «отдохнуть» от реальности, уменьшить напряжение и как средство для этого используют психоактивные вещества. К тому же подросток хочет, чтобы и окружающие знали бы и считались с его освоением роли взрослого. В отличие от наших предков, в современном обществе обряды инициации, когда подросток из ребенка становится полноправным взрослым, исчезли или в большой степени утратили свое значение. Поэтому подростки иногда хотят делать то, что разрешается взрослым, но не разрешается ребенку: устанавливать время, когда возвращаться домой, курить и употреблять другие одурманивающие вещества, жить половой жизнью. Чем больше в этой ситуации взрослые напоминают: «Ты еще маленький, поэтому это нельзя», тем больше подросток доказывает обратное.

В подростковом возрасте проходит кризис идентичности. Перед подростком стоит трудная задача – ответить на вопросы: «Кем я буду?» (профессиональное самоопределение) и «Каким я буду?» (моральное самоопределение). В поисках своей идентичности подросток должен интегрировать свой предыдущий опыт и видение будущего. Не всегда поиски идентичности проходят успешно. Особенно в случаях, когда окружающие не

tabaka  
ecstasy  
alkoholsma  
koka  
amf  
opijs  
lsd

видят смысла в своей жизни и у подростка могут возникнуть трудности в его поисках. «При застревании» в этих поисках образуется так называемая диффузия идентичности. У личности, которая не может увидеть смысла своего существования, имеется большой риск образования наркотической зависимости.

Подростки порой становятся жертвами неблагоприятной социализации. Иногда подростки при помощи наркотиков надеются уйти от трудностей жизни, связанных с семейными конфликтами, неприятностями в школе, неумением строить отношения со сверстниками и другими эмоциональными проблемами.

Однако не всегда причина употребления наркотиков или других одурманивающих веществ связана с эмоциональными проблемами или проблемами социализации и кризисами возрастных периодов. Начало употребления наркотиков не связано с конкретными параметрами в зависимости от национальности, пола, доходов или каких-либо других обстоятельств. Причины и ситуации разные. В проведенном в 1999 году исследовании «Опрос в европейских школах об алкоголе и других наркотиках» опрошенные учащиеся Латвии чаще всего признаются, что в первый раз употребляли наркотики из-за любопытства – в 59,7% случаев. Вторая причина, которая упоминается чаще, желание одурманиться – 12,8%. Все другие причины признаются намного меньше. Главное различие между полами состоит в том, что если наибольший удельный вес девочек, которые сказали, что в первый раз употребления хотели узнать, как это – употреблять наркотики, то мальчики чаще признавали, что хотели одурманиться. В качестве причин пробования наркотиков молодые люди еще упоминали: нечем другим было заняться – 7,8%; не помню – 7,6%; не хотел отличаться от группы – 6,8%; хотел забыть свои проблемы – 5,2%.

## ГРУППЫ РИСКА

Было бы неправильно считать, что у молодых людей, употребляющих одурманивающие вещества, просто слабый характер или низкое самосознание. У этой группы риска могут возникать многие проблемы, и употребление наркотиков, вероятно, одна из них. Государству следовало бы заботиться о том, чтобы для тех, у которых могут возникнуть серьезные проблемы, была бы доступна специфическая помощь.

В группу риска входят такие молодые люди, которых характеризуют упомянутые далее обстоятельства и признаки:

- нет дома;
- нет присмотра;
- пропускают уроки в школе;
- исключены из школы;
- были злонамеренно сексуально использованы;

- являются проститутками;
- находятся в контакте с учреждениями по психическому медицинскому обслуживанию или правоохранительными органами;
- у родителей проблемы с употреблением одурманивающих веществ.

## СРЕДА И ОБЩЕСТВО

Среда, в которой мы растаем и живем, дает нам представление об отношениях, внутренних и внешних нормах, о проведении свободного времени, о том, как принято справляться с проблемами и т.д.

**В семье** человек учится, как выражать свои чувства и мысли. Стабильная личность формируется в семье, где ребенок принят и понят, позволяя и таким образом формировать отношения. Глядя на окружающих, ребенок и молодой человек оценивает, насколько привлекателен мир взрослых, его реальность, что его ожидает при развитии в пределах своих способностей. Взаимоотношения матери и отца обычно являются первым опытом отношений пары. Из этого опыта вытекают представления о том, какими должны быть мужчина и женщина, каким должен быть муж и какой – жена, какой должна быть семья и как надо воспитывать детей. Ребенок в семье учится у родителей, какие эмоции можно выражать и какие являются запрещенными и их надо прятать. Представление о себе у ребенка создается в зависимости от отношения родителей. Ребенок считает себя «хорошим» или «плохим», если родители своим отношением показывают, что он такой и есть. Особые отношения создаются между детьми в семье. Нездоровая конкуренция и постоянное сравнение создают деструктивные взаимоотношения в семье. Модели поведения, которые создаются в отношениях с сестрами и братьями, могут долго сохраняться и проявляться в чувстве неполноценности или в желании быть всегда первым и лучшим, побеждать любой ценой.

Для ребенка, подростка и молодого человека важна **школьная среда**. Школьная среда для любого учащегося может быть поддерживающей и идущей навстречу – как для того, кто не употребляет наркотики, так и для того, для которого употребление наркотиков создает проблемы. В школьной среде, в которой учащийся не является активно принимающим решение (и в отношении одурманивающих веществ), дети и молодые люди учатся тому, что «можно все, если только учитель не видит». Таким образом, теряется желание личности брать на себя ответственность за свои действия и их последствия.

**И друзья** являются значительной составной частью среды, влияющей на человека. Выбор друзей – трудная задача в любом возрасте. Однако большая часть людей

выбирает своими друзьями тех, которые принимают и понимают их, а не «правильных» или «неправильных».

**Общество** в целом влияет на взгляды человека об употреблении психоактивных веществ. Это влияние происходит через традиции, средства массовой коммуникации, широко распространенные стереотипы и др. Все больше в развитых государствах, сейчас и в Латвии, формируются признаки потребительского общества. Это значит, что люди больше ориентируются на потребление, а не на созидание. В таком обществе доминируют представления, что чувствование и чувства находятся вне человека, например, если нужна сила – надо употреблять вещества, которые ее дают; если нужен покой или грустно – надо употреблять алкоголь

или другие психоактивные вещества. Если человек хочет отдохнуть, то нужен кто-то, кто организует этот отдых, заполняет свободное время, развлекает. В свою очередь, если денежные средства сильно ограничены, отдых невозможен. Человек не является активным создателем своего отдыха, свободного времени, настроения, это можно только купить, получить из внешнего мира. Важный фактор – и легкий доступ к различным одурманивающим веществам, что в отдельных случаях может стимулировать спрос. Важным является взаимодействие между предложением и спросом. С ростом спроса возрастает предложение – различные психоактивные вещества в настоящее время являются дешевыми и легкодоступными.

## Уровни употребления психоактивных веществ

Для лучшего понимания аспектов употребления одурманивающих веществ и их возможных последствий выделяются четыре уровня употребления.

### ВОЗДЕРЖАНИЕ

Воздержание означает – неупотребление. Лицо могло прервать употребление психоактивных веществ на короткое время или на длительный срок, или же никогда их не употреблять.

### ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ

Пробование одурманивающих веществ чаще всего происходит из-за любопытства. Многие люди, попробовавшие какое-либо вещество, не продолжают его регулярное употребление. Другим может понравиться воздействие этого вещества, и они могут продолжить его употребление. Экспериментирование может быть опасным для каждого, но особенно для невнимательного, небрежного или отчаянного потребителя. Опасность может быть связана с веществом, ее составом (например, передозировка алкоголя во время первого употребления может даже вызвать смерть), с тем, как вещество принималось (например, инъекция любого вещества может быть особо опасной, ибо грозит возможной передозировкой), в каких условиях употреблялось вещество (например, выпивка перед тем, когда надо вести автомашину, нюхание ингалянтов на берегу канала), или же с последствиями употребления вещества (например, это раскрыла полиция, это может создать проблемы на работе).

### УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛУЧАЙНОГО ХАРАКТЕРА

Уровень употребления с кажущимся небольшим риском, который часто характеризуется как «употребление для радости». Осторожно употребляя знакомое вещество, потребитель может сократить до минимума нежелательные эффекты или довести их до приемлемого для себя уровня. Большинство молодых людей, попробовавших запрещенные вещества, относятся к этой категории, и чаще всего употребляемое вещество – конопля. Употребление психоактивных веществ на таком уровне для самих потребителей не создает много проблем, хотя оно не является полностью лишенным риска. Если бы их поймали и последовали бы судебные дела, тогда это тоже имело бы самые серьезные последствия, ибо часто соприкосновение в таком виде с правоохранительными учреждениями может помешать возможностям будущей карьеры или путешествию за границу. Употребление случайного характера вместе с другими потребителями обычно является общественным событием.

### ПРОБЛЕМНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ (ВРЕДНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ)

Это обычно безрассудно смелое и частое употребление веществ в больших дозах, потребитель зависит от этого вещества. Такое употребление определенно можно связывать с различными последствиями для здоровья, социальными и уголовными последствиями. Могут развиваться изменения личности и образа жизни, что характерно для зависящих от психоактивных веществ людей. Довольно часто от случайного характера употребления люди доходят до вредного употребления психоактивных

lsd  
alkohols  
tabaka  
kanes  
opi  
magona

веществ. Очень опасно смешивание различных психоактивных веществ, особенно, если алкоголь используется вместе с другими депрессантами или обезболивающими медикаментами. С потребителями этого уровня часто связаны уголовные преступления в отношении собственности, например кражи для получения денег на приобретение одурманивающих веществ.

## ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Зависимость является вынужденным желанием употребления определенных веществ и/или видов поведения, что на время уменьшает негативные чувства или вызывает желаемые ощущения и используется или совершается, несмотря на то, какие негативные последствия могут коснуться самого потребителя или других лиц. Понятие зависимости шире, чем только зависимость от каких-либо одурманивающих веществ. Различают вещественную и невещественную зависимость или зависимость поведения. Вещественная зависимость является болезненным стремлением к легальным (табак, алкоголь и др.) или нелегальным (марихуана, героин и др.) веществам. Невещественная зависимость является болезненным стремлением к конкретному действию, например, к компьютерным играм, азартным играм, перееданию, диете. К невещественной зависимости относится также эмоциональная зависимость от другого человека.

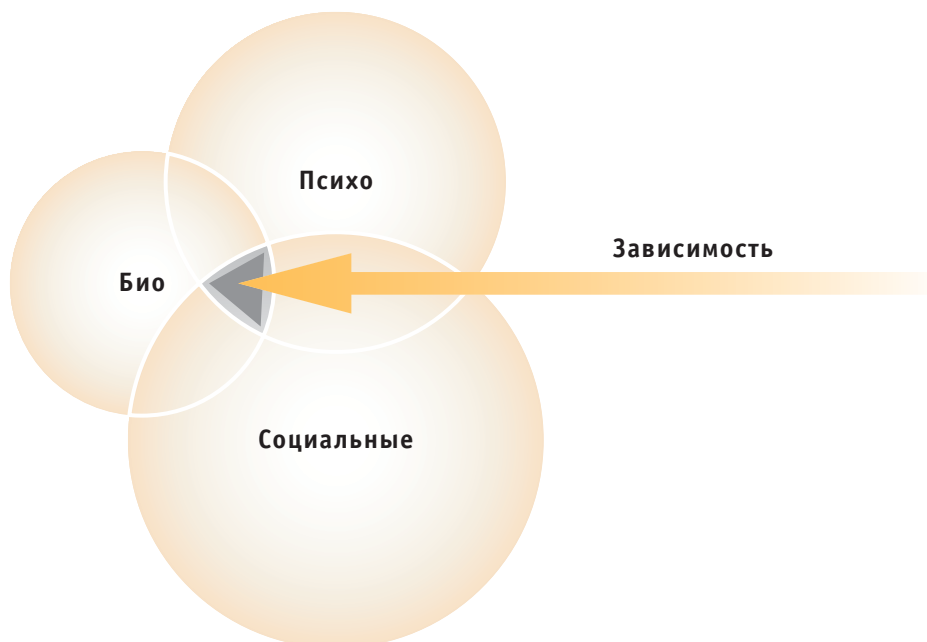
На образование зависимости влияют многие обстоятельства. Созданы различные теории для разъяснения образования зависимости. Одной из самых наглядных является биопсихосоциальная модель. Она рассматривает три главных фактора, которые влияют на образование зависимости:

- Биологические факторы:
  - наследственность;
  - переносимость веществ.
- Психологические факторы:
  - неадекватная самооценка;
  - недостаточный самоконтроль;
  - трудности общения;
  - недостаток целеустремленности;
  - неспособность сопротивляться давлению среды.
- Социальные факторы:
  - доступность веществ (в том числе цена);
  - традиции;
  - царящее в обществе отношение к употреблению одурманивающих веществ.

Биопсихосоциальную модель условно можно было бы изобразить как три поля влияния различной величины, где, при взаимодействии факторов риска этих полей, повышается возможность стать зависимой личностью.

1-я схема

## БИОПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ В РАЗВИТИИ ЗАВИСИМОСТИ



## Почему первична профилактика?

В ситуации, когда в Латвии, Литве и Эстонии стремительно распространяется употребление наркотиков и они легко доступны, неоспоримой становится необходимость первичной профилактики среди детей, подростков и молодых людей, чтобы удержать их от употребления наркотиков, которое угрожает здоровью и может создать тяжелые социальные последствия. В ограничении наркомании большое значение имеет уменьшение предложения наркотиков, однако полностью остановить нелегальное производство наркотиков и торговлю ими не удалось даже самым богатым странам с мощными спецслужбами и полицией. Во всем мире использование денежных средств на ограничение наркотических веществ (законодательство, борьба с производством и распространением нелегальных наркотических веществ, контроль за производством, распространением и хранением легальных психоактивных веществ и др.) значительно превышает количество средств, которые используются для профилактических целей. Меньше всего средств направляется на первичную профилактику. Можно ограничить предложение наркотиков, но нельзя полностью его искоренить, ибо остаются доступными и легально покупаемые психоактивные вещества, такие как алкоголь, табак, ингалянты, различные медикаменты и др. Поэтому все большее значение приобретают мероприятия, направленные на уменьшение спроса наркотиков. Мероприятия первичной профилактики требуют намного меньше средств и более легко проводятся, чем борьба с последствиями наркомании.

Уменьшение спроса на наркотики обычно охватывает три области действия.

**Первичная профилактика.** Ее целью является предотвращение или хотя бы воспрепятствование началу употребления наркотиков. В этой начальной стадии профилактики главное внимание уделяется информированию и просвещению о психоактивных веществах и связанных с их употреблением рисках различных целевых групп, особенно детей, подростков и молодых людей. Учебные заведения стараются укрепить самооценку молодых людей и их способность сопротивляться давлению сверстников, способствовать здоровому образу жизни, развивать жизненные навыки и отрицательное отношение к употреблению наркотиков, а также обеспечить поддерживающую среду и возможности здорового, совершенствующего молодых людей и свободного от употребления наркотиков образа жизни.

**Вторичная профилактика.** Ее целью является оказание помощи экспериментаторам и случайным потребителям в изменении их привычек и недопущении развития этих привычек до проблемного употребления. Вторичная профилактика обеспечивает просветительские и консультативные услуги для потребителей наркотиков, чтобы убедить их отказаться от экспериментирования с наркотиками. В этот период предлагаются и различные лечебные и реабилитационные программы, а также разные услуги в послереабилитационный период с тем, чтобы предотвратить возврат к старому поведению и способствовать социальной реинтеграции. В идеальном случае работа по вторичной профилактике заканчивается возвращением индивида к жизни без употребления наркотиков.

**Третичная профилактика.** Ее целью является уменьшение проблемного употребления наркотиков и уменьшение их вредных последствий, например, распространение СПИДа и других болезней, преступлений. Третичная профилактика включает в себя раскрытие наркоманов и их привлечение к специальным лечебным и социальным программам.

Чтобы профилактические программы были эффективными, в них должны сотрудничать различные органы и группы. Привлечение работников самоуправлений, учителей, родителей, служб здравоохранения и социальных служб, негосударственных организаций, центров по интересам молодежи и других организаций обеспечивает лучшие возможности в понимании потребностей молодых людей и обеспечении необходимой поддержки.

Количество потребителей и зависимых людей значительно увеличивается в возрасте от 13 до 20 лет, поэтому не вызывает сомнений роль школы как места первичной профилактики. К тому же, профилактическую работу нужно начинать по возможности раньше, еще до того, когда экспериментирование с психоактивными веществами становится актуальным. Это определяют условия – мы живем в обществе потребителей наркотиков и других психоактивных веществ. Уже довольно рано ребенок может столкнуться с употреблением одурманивающих веществ в семье или вне ее, увидеть и услышать об этом в средствах массовой информации, фильмах или от сверстников. Ребенку надо дать возможность получить знания и сформировать личное отношение к употреблению наркотиков еще до начала экспериментирования, чтобы позже, попав в связанные с употреблением

alkohols lime  
 marihuana  
 tabaka ser  
 heroī  
 lsd

2-я схема

## ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



наркотиков ситуации, ребенок уже мог бы их оценить, сопротивляться давлению сверстников и сделать здоровый выбор. Главной целью первичной профилактики является предотвращение употребления психоактивных веществ, но обоснованной также является цель, по возможности, отодвинуть время, когда начинается экспериментирование с такими веществами. Исследования свидетельствуют – чем младше ребенок, который начал употребление психоактивных веществ, тем больше риск возникновения проблемного употребления и зависимости. Это также может неблагоприятно повлиять на социализацию лица и его физическое и душевное развитие.

Нельзя утверждать, что профилактическая работа всегда дает стопроцентный результат и все станут воздерживающимися. Хотя, как бы своевременно она ни была бы начата, формирование системы ценностей и соответствующие ей изменения поведения являются длительным процессом. Результаты часто проявляются позже, так как есть много других факторов, которые влияют на формирование отношения. Здесь особенно велика роль влияния семьи, воздействия средств массовой информации, жизненного опыта. Школа является только одним фактором, который дает направление формированию отношения к здоровью и влияющим на него привычкам, в том числе к употреблению наркотиков и других одурманивающих веществ.

## Чему и как учить учащихся о наркотиках?

В первичной профилактике употребления наркотиков используются следующие методы:

- вызов страха (это называют также методом шока-отвращения),
- информирование,
- обучение жизненным навыкам,
- комбинированный подход.

В **методе запугивания** используются описания ужасающих случаев, шокирующие видеофильмы и пугающая статистика с целью запугивания детей, чтобы они никогда не употребляли наркотики. Исследования доказали, что этот метод не только не эффективен, но может вызвать прямо противоположный эффект – способствовать экспериментированию с наркотиками. Молодые люди обычно не идентифицируют себя с показанным в таких фильмах и в описаниях. К тому же этот метод часто сопровождаются лживыми преувеличениями, например, выкуришь сигарету с травкой – станешь наркоманом, выпьешь стакан алкоголя – станешь алкоголиком. Такими преувеличениями чаще всего, желая хорошего, «грешат» учителя, теряя таким образом доверие учащихся. Зачастую у учащихся, в отличие от учителей, имеется опыт употребления наркотиков, который свидетельствует о том, что ничего ужасного не происходит, если в компании иногда выкурить травку или проглотить таблетку ecstasy. И пара стаканов вина или даже водки не делают алкоголиком. Применяя тактику запугивания, четко не разделяя понятия «потребитель» и «зависимый», учителя стараются принять решение вместо учащегося и навязать ему решение о неупотреблении одурманивающих веществ. Неудивительно, если учащиеся протестуют и смеются над стараниями учителей подсказать им, как надо жить, как проводить свободное время. Некоторых детей метод запугивания заставляет воспринимать употребление наркотиков как что-то захватывающее, рискованное и отчаянное занятие, которое именно поэтому некоторым кажется привлекательным и достойным того, чтобы попробовать. По вышеупомянутым причинам метод запугивания в профилактике употребления наркотиков не рекомендуется.

**Информирование** значит, что учащимся дается информация о наркотиках, обычно с целью удержания их от употребления. Исследования доказали, что знание фактов не удерживает людей от употребления наркотиков и других вредных привычек. Например, многие люди курят, хотя и информированы о вредном влиянии курения на здоровье. Если учащиеся информируются только о вредном влиянии употребления наркотиков,

это не вызывает доверия, особенно у тех учащихся, которые имеют прямой или косвенный опыт употребления наркотиков и которые поэтому могут быть самой большой группой риска в будущем.

**Применение жизненных навыков** развивает в детях психосоциальные навыки, которые являются существенными для жизни и дают возможность жить безопасно в обществе, где наркотики и другие психоактивные вещества употребляются и являются доступными. Эти навыки включают в себя коммуникативные навыки, навыки разрешения конфликтов и принятия решений, критического мышления, решения проблем, способности уважать себя и других и т.д. Исследования свидетельствуют, что метод обучения жизненным навыкам по крайней мере задерживает начало употребления наркотиков.

**Комбинированный подход**, использованный и в этом руководстве, объединяет информирование и развитие жизненных навыков. Важно, чтобы предоставленная информация была точной и объективной, это значит, что нельзя умалчивать о приятном эффекте, из-за которого некоторые люди употребляют наркотики. Если учащиеся понимают положительные и отрицательные аспекты употребления наркотиков и освоили жизненные навыки, они лучше подготовлены к принятию разумного решения об употреблении наркотиков и поведении в ситуациях, связанных с употреблением наркотиков.

Необходимость в таком методе в первичной профилактике определяют реальности современной жизни:

- формирование мультикультурного общества;
- влияние рыночной экономики;
- уменьшение роли семьи;
- рост возможностей и выборов;
- недостаточная готовность молодых людей при встрече с предлагаемыми повседневными вызовами (низкое самосознание, неадекватная самооценка, недостаток общих жизненных навыков).

Учителю в работе по профилактике употребления наркотиков нет необходимости детально владеть различными фактами, связанными с их употреблением. Важнее владеть соответствующими учебными методами. В профилактическом обучении необходимо использовать такие методы, которые способствуют развитию у учащихся знаний, навыков и отношений. Именно отношения в большой мере определяют дальнейшее

tabaka  
ecstasy  
alkoholsma  
koka  
amf  
opijs  
lsd

поведение, поэтому их познанию и формированию необходимо уделять особое внимание. В развитии навыков и отношений существенным является соучастие самих учащихся в работе на уроках, следовательно, надо

использовать методы обучения, активизирующие деятельность учащихся. Описание рекомендуемых методов обучения находится в разделе «Методика» настоящего руководства.

## Применение жизненных навыков в программе профилактики употребления психоактивных веществ

В мире в настоящее время применение жизненных навыков в профилактике употребления наркотиков и других психоактивных веществ считается самым эффективным, ибо оно дает учащимся как знания, так и развивает отношения и реальные практические жизненные навыки. Основные положения обучения жизненным навыкам были созданы в США, и они опираются на весьма широкую и глубокую социально-философскую основу. В основе концепции жизненных навыков находятся заключения исследователей общества о смене социальной парадигмы в мире – индустриальное общество, опирающееся на материальное произ-

водство, сегодня уступает свое место информационному обществу, в котором доминируют информационные технологии и которое вносит существенные перемены во все важнейшие сферы жизни людей: в сферу образования, в сферу труда и отдыха, в сферу человеческих отношений и в сферу развития себя и других. Чтобы эффективно жить и функционировать в информационном обществе, каждый человек должен принять эти перемены и приспособиться к ним, что, конечно, требует освоения новых жизненных навыков и существенного улучшения традиционных.

3-я схема

### ЗАМЕНА ПАРАДИГМЫ ИНДУСТРИАЛЬНОЙ ЭРЫ НА ПАРАДИГМУ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЭРЫ (из «Lifeskills Associates»)

#### Учебная сфера

Парадигма индустриальной эры	Парадигма информационной эры
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Главный акцент ставится на заучивание фактов.</li> <li>● Учреждения образования являются иерархическими и командующими.</li> <li>● Национально диктуемые, централизованные учебные программы.</li> <li>● Стереотипы и предрассудки в оценках людей.</li> <li>● Значение имеет достижение конкретных норм.</li> <li>● Акцент на интеллектуальное развитие.</li> <li>● Акцент на абстрактные знания.</li> <li>● Нет сотрудничества между школой, родителями и окружающим обществом.</li> <li>● Мнение о том, что образование можно получить только в школьные годы.</li> <li>● Дидактичность.</li> <li>● Нет выбора.</li> <li>● Да, но...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Главный акцент направлен на навыки обучения.</li> <li>● Взаимное сотрудничество учителей и учащихся в учебном процессе.</li> <li>● Локально созданные учебные программы.</li> <li>● Освобождение от предрассудков и стереотипов.</li> <li>● Значение имеет выдающееся и высокое достижение.</li> <li>● Акцент на гармоничное развитие: интеллектуальное, эмоциональное, социальное.</li> <li>● Конкретный опыт и навыки ценятся так-же высоко, как и знания.</li> <li>● Способствование сотрудничеству между школой, родителями и обществом.</li> <li>● Образование можно получать всю жизнь.</li> <li>● Вовлечение.</li> <li>● Несколько возможностей, выбор.</li> <li>● Да, и...</li> </ul>

## Сфера отношений

### Парадигма индустриальной эры

- Стереотипные взгляды на роли полов.
- Ценность отношений определяет их продолжительность.
- Один брак на всю жизнь.
- Взаимоотношения с людьми в соответствии со статусом в иерархии.

### Парадигма информационной эры

- Эластичные взгляды на роли полов: поведение определяют потребность, интересы и навыки, а не пол.
- Ценность отношений определяет качество приобретенного опыта.
- Возможности выбора – один брак, несколько браков, гражданский брак, жизнь в одиночестве, гомосексуальный «брак».
- Сотрудничество между единомышленниками.

## Сфера труда и развлечений

### Парадигма индустриальной эры

- Люди должны приспособиться к работе – акцент на отбор и обучение кадров.
- Организации иерархические, акцент на решения руководства.
- Одна работа на всю жизнь.
- Работа является источником материальных доходов.
- Способствование конкуренции.
- Стабильность и безопасность – два главных «двигателя».
- Карьера может развиваться только по вертикали.
- Ориентированная на работу жизнь.

### Парадигма информационной эры

- Работу надо приспособить к интересам, способностям, образованию человека – акцент на собеседования.
- Работники организации принимают участие в принятии важных решений.
- Люди могут менять работу и должности по желанию.
- Работа может быть оплачена материально и морально. Доходы из разных источников.
- Способствование сотрудничеству.
- Желание перемен и роста – главные «двигатели».
- Различные варианты, модели карьеры.
- Гармоничная жизнь.

## Сфера саморазвития и развития других

### Парадигма индустриальной эры

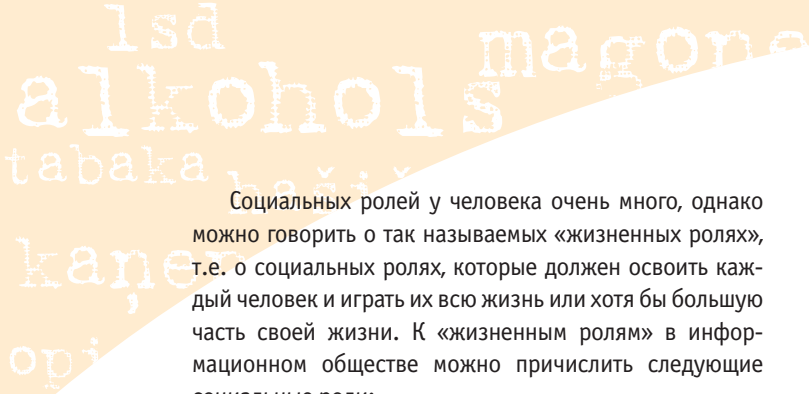
- Помощь обеспечивают учреждения и профессионалы.
- Высоко ценятся конформизм и приспособленчество.
- Акцент на искоренение болезней.
- Советы и прямая помощь.
- Проблемы необходимо устранять.
- Перемен следует избегать.
- Переход к новому может быть сложным и опасным.
- Эмоции надо подавлять.

### Парадигма информационной эры

- Сети взаимопомощи, взаимная помощь.
- Высоко ценятся плюрализм и инновации.
- Акцент на способствование здоровью.
- Консультирование и поддержка.
- Проблемы допускаются, их необходимо решать.
- Переменами надо руководить.
- Переход к новому открывает возможности роста.
- Эмоциями надо управлять.

Как видим из таблиц, мир в третьем тысячелетии довольно существенно отличается от привычного нам, хотя многие новые признаки в некоторых группах общества наблюдаются уже сегодня, и это заставляет пересмотреть стереотипные представления, отношения и навыки. Жизнь в новом тысячелетии потребует от человека широкого спектра жизненных навыков в каждой из важнейших сфер социальной жизни.

Человек включается в жизнь общества, осваивая в процессе социализации **социальные роли**. Социальными ролями являются принятые в исторически конкретном обществе относительно различающиеся модели поведения, которые человек реализует в разных сферах жизни в большем или меньшем соответствии (зависит от личности и обстоятельств) с принятыми в обществе нормами.



Социальных ролей у человека очень много, однако можно говорить о так называемых «жизненных ролях», т.е. о социальных ролях, которые должен освоить каждый человек и играть их всю жизнь или хотя бы большую часть своей жизни. К «жизненным ролям» в информационном обществе можно причислить следующие социальные роли:

- человек, который учится;
- человек, который отдыхает и развлекается;
- домохозяйин;
- потребитель;
- работник;
- друг;
- ребенок;
- родитель;
- супруг;
- гражданин и т.д.

Интересно отметить, что по названию роли в новом тысячелетии мало отличаются от уже известных нам, однако содержание ролей изменится в соответствии с нормами и ценностями новой социальной парадигмы. Чтобы эффективно действовать в различных жизненных ролях, необходимы навыки. Навыки, которые являются важными в любой жизненной роли, можно назвать жизненными навыками.

В школе первичная профилактика употребления психоактивных веществ связана с формированием у учащихся самосознания, характера, воли и важных жизненных навыков с тем, чтобы они умели принять свою повседневную жизнь и ее вызовы, адаптированно и положительно реагировать на события и перемены. Собственно говоря, это значит стремиться развивать «Я» учащегося, помочь воспитанникам вырасти духовно здоровыми личностями, которые, как отмечает психотерапевт Гунта Анцане:

- разрешают себе хотеть и не хотеть;
- хорошо себя чувствуют как в одиночестве, так и в кругу семьи, в широком обществе;
- способны развивать свои таланты, проявлять свои способности и радоваться им;
- способны достичь своих целей, самоутвердиться;
- способны радоваться успехам и достижениям других людей;
- способны дать другому и брать у другого с радостью, без сожаления и вины;
- способны наслаждаться жизнью и радоваться каждому чудесному мгновению в ней;
- испытывают удовлетворение от хорошо проделанного;
- позволяют себе быть уникальными, признают и уважают неповторимость и разнообразие других;
- способны вжиться в среду и общество, в котором родились;
- в трудные минуты не винят себя и других, а анализируют ситуацию и действуют, а не занимаются поисками виновного.

Согласно определению Всемирной организации здоровья (ВОЗ), «**жизненные навыки** являются способностью к адаптивному и положительному поведению, что позволяет индивидам успешно справляться с требованиями повседневной жизни».

Самыми существенными жизненными навыками на семинаре Всемирной организации здоровья о психосоциальной компетенции (Женева, 1994 г.) его участники из 11 различных государств мира признали несколько навыков:

- навыки решения проблем;
- навыки управления стрессом и тревогой;
- навыки уверенности в себе / определение себя;
- навыки принятия на себя ответственности;
- навыки принятия решений;
- навыки формирования отношений;
- навыки сопротивления «давлению»;
- навыки критического мышления;
- навыки эффективной коммуникации;
- навыки стремления к цели.

В качестве существенного защитного фактора в профилактике употребления наркотиков важно развивать следующие жизненные навыки:

- навыки принятия решений и решения проблем;
- навыки творческого и критического мышления;
- навыки контактирования и общения;
- навыки самосознания и эмпатий;
- навыки управления эмоциями и стрессами.

Для сравнения можем отметить те жизненные навыки, которые наиболее важными признали студенты первого курса социальных наук Латвийской медицинской академии (ЛМА): стремление к росту личности, навык контактирования, навык терпимости и принятия разнообразия взглядов, навык целеустремленности и мотивированности, навык умения постоять за себя и своих близких, считаться с окружающими людьми, самостоятельность, навык выбора, самодисциплина, навык конкурентирования, навык сохранения оптимизма, способность быть творческим, самоуважение, способность преодоления проблем, навык оценки себя и других, навык принятия решений, навык быть эластичным и идти в ногу со временем, навык оказания помощи себе и принятия помощи от других. Как видим, мнения молодых людей Латвии во многом совпадают с мнением видных специалистов Всемирной организации здоровья. Названные студентами навыки умения постоять за себя и своих близких, а также способность к конкурентированию, возможно, определяет экономическая и политическая нестабильность латвийского общества, реальности наших дней – безработица, нищета, расслоение общества и укоренение в сознании людей идеологии индивидуализма.

Применение жизненных навыков в профилактике употребления одурманивающих веществ предусматри-

вает также формирование у учащихся гуманных и демократических взглядов, ибо без них жизненные навыки являются «пустыми», нецеленаправленными, неполноценными. Для того чтобы жить полноценно, человек должен быть убежден в том, что:

- каждый человек уникален, ценен и достоин уважения;
- люди, прежде всего, сами отвечают за то, что с ними происходит;
- люди сами являются ответственными за свои чувства, все равно, плохие они или хорошие;
- в любой ситуации, даже в нежелательной, есть хоть несколько возможностей для личного роста;
- стресс и тревога являются управляемыми;
- даже в ошибках имеются возможности обучения;
- у каждого действия имеются последствия, но они могут быть как положительными (здоровые, развивающие), так и отрицательными (нездоровые);
- ценности, приоритеты, интересы в ходе времени изменяются – это нормально;
- уверенный в себе человек способствует самосознанию других людей;
- люди не будут способны уважать ценности и любить других, пока не научатся уважать, ценить и любить самих себя;
- потребности завтрашнего дня не такие, как сегодня;
- человеку необходимо периодически анализировать свое благополучие и развитие;
- людям следовало бы заботиться о мире, в котором они живут, и работать, чтобы его улучшить;
- развитие никогда не прекращается, самоактуализация не является каким-то окончательным состоянием, которого можно было бы достигнуть;
- в жизни всегда имеются альтернативы, и мы можем выбирать (из «Lifeskills Associates»).

Как любая серьезная система образования, обучение жизненным навыкам формирует также отношения учащихся к себе, другим людям, вещам и обществу в целом. Можно согласиться с тем, что жизненные навыки включают в себя практику тех отношений, которые наиболее значительными признал, например, кворум шотландских педагогов. Шотландский консультативный совет учебных программ (1995 г.) считает, что в любой признанной форме морали жизни должны быть основы отношений, на которые люди опирались, делая личный выбор, и которые находятся в основе справедливого и демократического общества.

Важнейшими **отношениями** являются:

- уважение к другим и забота о них;
- чувство социальной ответственности;
- готовность учиться;
- уважение к себе и забота о себе;
- чувство сопричастности.

Уже упомянутые студенты социальных наук ЛМА важнейшими отношениями назвали терпеливое, доброжелательное, без предрассудков, честное и критическое отношение к себе и другим; отношение к себе как к личности, которая способна меняться; самоуважение; способность воспринимать каждого человека как индивидуальность; отношение к себе и другим как к ценности; сознание своей ответственности. Интересно, что никто из опрошенных студентов не назвал чувство принадлежности (школе, общине, нации, государству) как очень важное отношение.

### СООТВЕТСТВИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ СОВРЕМЕННЫМ ОБЩИМ ЗАДАЧАМ ОБРАЗОВАНИЯ

Метод применения жизненных навыков не разрабатывался специально для создания программ профилактики. Скорее, это хороший пример того, как решать современные задачи образования. Стандартом государственного основного образования (1998 г.) поставлены две главные его цели:

- формирование учащегося как гармоничной личности и способствование его развитию;
- обеспечение освоения навыков, необходимых для общественной и индивидуальной жизни.

Эти цели указывают на необходимость в основном образовании делать акцент на нужные в практической жизни знания и навыки, которые конкретизируются в задачах образования:

- учиться понимать, проверять и оценивать свои способности в различных областях и развивать их;
- развивать способности по контактированию и сотрудничеству;
- создавать положительное отношение к себе и другим;
- развивать самоконтроль и самодисциплину, освоить основы эмоциональной интеллигентности.

Эмоциональная интеллигентность, в свою очередь, означает:

- понимание своих эмоций;
- управление своими эмоциями, которое опирается на самоусовершенствование;
- понимание эмоций других людей;
- управление формированием отношений;
- создание самомотивации.

Выполнение поставленных задач образования реально ведет к цели образования – физически, интеллектуально, социально и эмоционально развитой и гармоничной личности. Применение жизненных навыков в действительности только подчеркивает заброшенную в старой системе образования эмоциональную и социальную компетенцию. Почему применение жизнен-

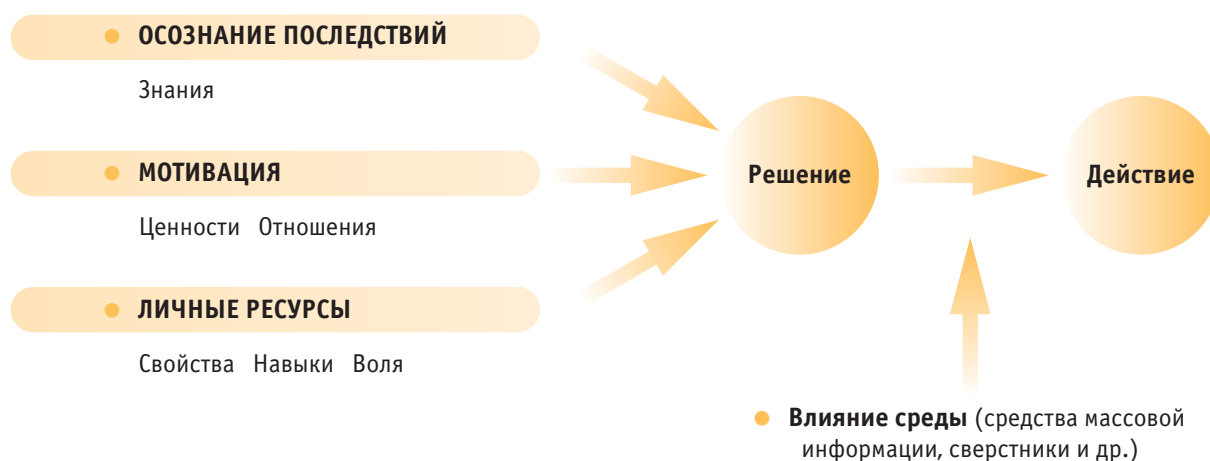
ных навыков в профилактике зависимости в образовании оказалось самым результативным? Ответ на этот вопрос находится в анализе того, как люди принимают решения о своем отношении к влияющим на здоровье привычкам.

В медицинской психологии процесс принятия решений отражают несколько моделей. Одна из них включает в себя:

- мотивацию быть здоровым;
- понимание рискованного поведения и угроз здоровью в результате такого поведения;
- личные ресурсы: возможности воли и необходимые для сохранения здоровья навыки.

4-я схема

### МОДЕЛЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ О ПОВЕДЕНИИ



В соответствии с этой моделью положительное решение о своем здоровье может быть принято лишь тогда, если действуют все три необходимые предпосылки. Как это обеспечить? Риск для физического, духовного или социального благополучия можно осознать, получив понимание о влиянии различных факторов на здоровье. Таким образом, необходимы знания. Мотивацию принятия решения в пользу здоровья обеспечивает положительное отношение к себе и своему здоровью, осознание здоровья как ценности. Личные ресурсы формируются из качеств, навыков и способностей, дающих возможность жить здоровой и самостоятельной жизнью. Безусловно и влияние среды (средства массовой информации, общество, родители, сверстники и т.д.), которая влияет на принятие решения об одном или другом виде поведения.

- учащиеся должны освоить навыки заботы о своем здоровье и здоровье близких (оценка себя, управление собой, формирование взаимоотношений, принятие решений и др.).

Из этих выводов следуют задачи обучения здоровью, которые указаны в «Основных направлениях обучения здоровью в основной школе» (1998 г.):

- учащиеся должны освоить знания о здоровье и влияющих на него факторах;
- у учащихся необходимо формировать положительное отношение к своему здоровью и способствующим ему факторам, чтобы они отвергли привычки, отрицательно влияющие на здоровье;

Зарубежный опыт свидетельствует, что в случаях, когда обучение здоровью опиралось только на информацию, несмотря на то, насколько научно точными были факты, не наблюдалось перемен в отношениях и поведении учащихся. Более того – слышались даже упреки в адрес обучения здоровью, что подросткам «открыло глаза» и давало стимул попробовать «запретный плод». Похожее на это было в некоторых программах профилактики для молодых людей, например, в отношении употребления психоактивных веществ, насилия, решения конфликтов. Даже тогда, когда учащиеся в рамках таких программ или на уроках здоровья точно освоили технологии того, как сказать «нет», шаг за шагом прошли ход принятия решений, научились критически оценивать причины и следствия, результатов не будет, если были забыты эмоции, навыки их понимания и управления ими, чувство собственного достоинства, самоутверждение, навыки формирования отношений. Обучение является неполным, если учащиеся не подготовлены к эмоциональному и социальному сопротивлению негативному влиянию внешней окружающей среды, например, предложению наркотических веществ.

Иногда такое обучение называют «ампутированным». Как видно, в задачи обучения здоровью уже внесено освоение жизненных навыков. Задачи помощи в освоении знаний, формирования отношений и развития навыков остаются в силе при изучении любой темы обучения здоровью, в том числе и о влиянии психоактивных веществ и о зависимости.

Освоение жизненных навыков в школе способствует эмоциональной и социальной компетенции учащихся, что является предпосылкой для душевного здоровья. Обучение жизненным навыкам сконцентрировано на учащемся, и в нем используются интерактивные методы обучения. Обучение жизненным навыкам дает возможность школьникам попробовать и на практике применить новые освоенные жизненные навыки в безопасной среде – в классе при поддерживающей эмоциональной атмосфере.

5-я схема

### ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ



Применение жизненных навыков многого требует от учителей и школы.

**Во-первых**, учителя должны быть энтузиастами обучения жизненным навыкам – необходимо понять и принять цель этого обучения и основные его направления, стремиться реализовать основные ценности этого обучения (более подробно об этом см. в разделе «Отношение всей школы...»).

**Во-вторых**, учителям необходимо было бы понять проблемы учащихся и причины неблагоприятного для здоровья поведения (влияние социальной среды, группы, недостаток знаний, низкая или же завышенная самооценка, недостаточность умения что-либо изменить в своей жизни и др.).

**В-третьих**, учителя должны владеть методами интерактивного обучения, ибо только лекциями о жизненных

tabaka  
ecstasy  
alkoholsma  
koka  
amf  
opijs  
lsd

навыках ничего не достичь – навыками можно овладеть только в работе и сотрудничестве с другими людьми.

**В-четвертых**, чтобы обучить жизненным навыкам, учитель сам должен быть достаточно компетентен в этой области, иметь авторитет в глазах учащихся.

**В-пятых**, в процессе развития у учащихся жизненных навыков учителя должны были бы сотрудничать с их коллегами и родителями.

Обучение жизненным навыкам нельзя реализовать на каком-то отдельном уроке или учебном предмете, оно должно быть включено в школьную программу обучения, где конкретизируется в программах учебных предметов.

6-я схема

### ШКОЛА КАК МЕСТО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



\* Программа обучения – документ, который соответственно уровню обучения, виду, целевой группе и государственному стандарту образования определяет предлагаемые учебным заведением содержание обучения, условия процесса его освоения и исследование обстоятельств. Программа обучения включает в себя цели и задачи, содержание обучения, стратегию программы, организацию, методы, план реализации программы и требования к оценке полученного образования.

\*\* Этнос – означает принадлежность школе и гордость за нее, равенство и справедливость, благожелательность, взаимоотношения учащихся и учителей, выражение требовательности и признательности учащихся и работников, поведение и дисциплина учащихся.

# Роль школы в профилактике употребления наркотиков

Так как в настоящее время в Латвии, Литве и Эстонии все актуальнее становится вопрос об употреблении различных психоактивных веществ в молодежной среде (также легальных психоактивных веществ – алкоголя, табака, различных медикаментов), школе важно включиться в профилактическую работу. Однако школа одна не сможет решить связанные с употреблением наркотиков проблемы, ибо молодые люди находятся под влиянием родителей, ровесников, средств массовой информации и др. Но школа может взять на себя координирующую роль и способствовать сотрудничеству всех сторон, таким образом способствуя закреплению в обществе реальных процессов перемен и взглядов на здоровье как на ценность.

## ПОЧЕМУ ИМЕННО В ШКОЛЕ ВАЖНО ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ РАБОТУ?

- Школу посещают все дети начиная с 7-летнего возраста, таким образом, с одной стороны, есть доступ к детям и, с другой стороны – реальные возможности осуществлять профилактическую работу и начинать ее с раннего возраста, прежде чем проблема становится актуальной.
- В школе в учебном процессе соблюдается принцип повторения тем в разных возрастах. Таким образом, у школы имеется возможность совершенствовать знания и развивать навыки учащихся и формировать отношения во время всего учебного процесса. У школы есть также возможность проводить регулярную и продолжительную работу по профилактике зависимости.
- В школе дети, подростки и молодые люди проводят значительную часть дня – как на уроках, так и во время внеклассных мероприятий учащиеся могут успешно овладевать знаниями и развивать навыки, необходимые для формирования отношения к своему здоровью как к ценности.
- В школе работают профессиональные педагоги, которые знают методы и приемы эффективной работы с учащимися.
- Учителя, особенно для детей младшего школьного возраста, являются авторитетом; таким образом, мнение учителя уважается и он может заложить основы положительного отношения к своему здоровью.
- Параллельно с учебным процессом учащиеся встречаются с друзьями, осваивают навыки общения, формируются группы «своих». Школа может сотрудничать с группами подростков, когда употребление одурманивающих веществ становится актуальным.
- Школа является организованной средой с определенной системой норм, она учит соблюдать установленные нормы и в случае их нарушения брать на себя ответственность за случившееся.
- При помощи школы можно обучать и успешно вовлекать в работу и взрослых: родителей, самоуправления, окрестных жителей, других работников школы, представителей социальных служб, средств массовой информации, коммерческих структур, полиции и др.
- Государство контролирует содержание образования и таким образом уменьшает риск некачественного образования.

# Отношение всей школы к профилактике употребления наркотиков

## ШКОЛЬНАЯ СРЕДА, КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ

Формирование жизненных навыков школьников является приоритетным заданием школы. В школах Латвии это означает перемещение акцента с изучения теоретических заключений и фактов на социальное развитие человека, совершенствование личности учащихся, их подготовку к жизни взрослого человека с ее проблемами и трудностями, сложностями отношений, обязанностями и ответственностью. Освоение жизненных навыков является важным элементом и в работе школы по профилактике употребления психоактивных веществ, воспитанию зрелой и независимой личности.

В обучении жизненным навыкам и в профилактике наркомании решающее значение имеет культура школы и школьная среда. Зарубежный опыт свидетельствует о том, что учащиеся эффективно осваивают и применяют на практике жизненные навыки только в безопасной, честной и поддерживающей их психологически среде, в которой со стороны учителей и ровесников уважается их индивидуальность (возраст, пол, национальность, вероисповедание, особенности личности, здоровье, способности и т.п.).

Английские школьники, например, школу считают **здоровой**, если:

- хочется идти в школу;
- учителя выслушивают;
- есть возможность высказаться;
- учеба позволяет чувствовать себя счастливым;
- нет издевательств, ущемлений.

И в школах Латвии также актуальна проблема создания безопасной, поддерживающей учащихся и стимулирующей их здоровье среды. **Какие главные условия для создания такой среды?**

- Руководство школы проводит такую политику школы, в которой одинаково важными направлениями школьной деятельности считаются как обучение учащихся, так и способствование их физическому, духовному и социальному здоровью. Важное место в этой политике в школе занимает профилактика употребления одурманивающих веществ.
- При формировании и реализации школьной политики к ней активно привлекаются педагоги, медики, психологи и социальные работники, родители, представители школьников, а также

партнеры по сотрудничеству из самоуправлений и негосударственных организаций. Школа в своих ближайших окрестностях работает как интеллектуальный, культурный центр и центр социального здоровья.

- В школе программа совершенствования уроков здоровья, жизненных навыков и первичной профилактики наркомании реализуется в виде специальных учебных предметов или же интегрируется в виде составной части других учебных предметов, воспитательных уроков и внеклассной деятельности. Реализацию названных программ координирует «школьная команда здоровья» или другие ответственные лица.
- В школьной культуре все более широко укореняются педагогические принципы сотрудничества и главные ценности философии жизненных навыков. Потребности и желания школьников, родителей, педагогов осознаются, уважаются и к планированию учебных программ привлекаются все заинтересованные стороны. Педагоги готовы активно реагировать на специфические проблемы каждого учащегося, школы и окрестностей, совершенствуя учебные программы, индивидуальную, воспитательную и внеклассную работу. В центре педагогической работы находятся соответствующие индивидуальным способностям каждого учащегося достижения обучения и достижения человеческих отношений.
- Школа функционирует как система команды, в которую вовлечены все работники школы. Каждый член команды имеет определенную роль и ответственность, которая зафиксирована в описании трудовых обязанностей. Для всех педагогов созданы возможности профессионального совершенствования – с целью освоения преподавания уроков здоровья, обучения жизненным навыкам, теоретическим знаниям первичной профилактики наркомании и изучения интерактивных методов обучения.
- Усилия работников школы по способствованию здоровью, по созданию положительного эмоционально-психологического климата школы, по обучению жизненным навыкам и по первичной профилактике наркомании должным образом оцениваются, морально и материально (в пределах возможностей) стимулируются. Индивидуальные достижения учащихся являются существенным критерием оценки работы педагогов.

- Школа направлена на развитие. Ее культура, система ценностей и норм достаточно эластичны, чтобы школа активно реагировала на изменения социальной среды, появление новых потребностей и актуальных проблем. В школе разработаны долгосрочные и краткосрочные планы совершенствования физической, социальной и психологической среды школы, разработаны критерии оценки эффективности реализации планов в которые вовлекается весь коллектив.

Ориентация школы на содействие развитию духовного здоровья учащихся и их жизненных навыков как на приоритетную цель школы, параллельно с обучением, тесно связана с формированием культуры и политики школы. Главная роль в формировании культуры и политики школы и введении новшеств, без сомнения, принадлежит руководству школы и особенно ее директору.

**Культура школы** – это господствующие в школе ценности, нормы поведения и принципы, которые определяются традициями и практикой. О культуре можно сказать и так: это вид решения дел в организации. В культуре каждой организации можно выделить три уровня.

- Высший – архитектура, дизайн, порядок, предметы искусства, наблюдаемое поведение, стиль одежды, лого, лозунги и др.
- Средний – ценности, которые являются общими для членов организации и проявляются в отношениях, языке, символах и ритуалах.
- Глубинный (имплицитный) – основные положения, которые даже членам организации трудно осознать без особого углубления. «У нас так принято/не принято...»

В культуре школы, как и любой организации, самое важное – это ценности: то, что большая часть коллектива школы считает хорошим, желательным, законным для осуществления. Ценности – это своеобразные

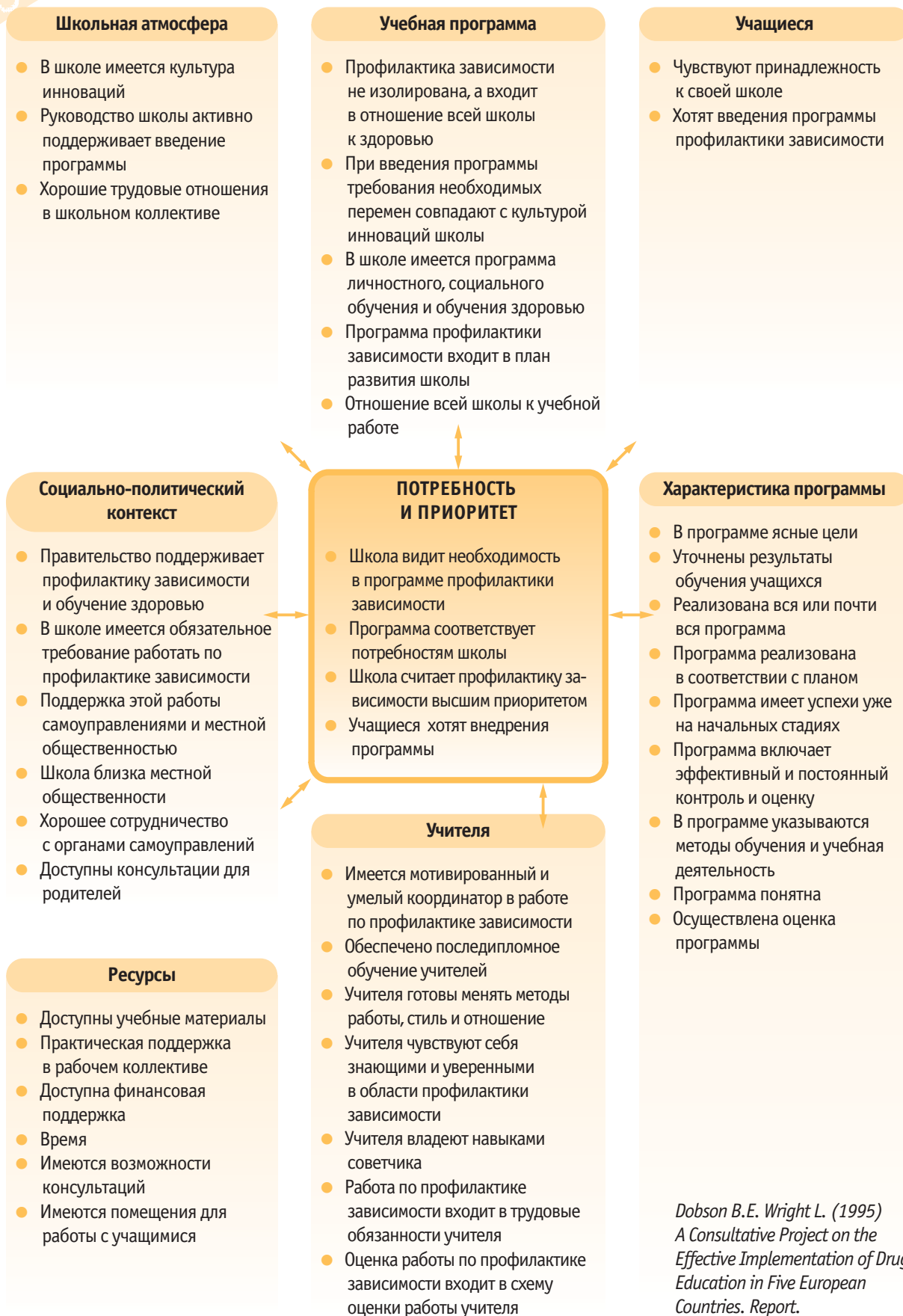
стандарты. Отношение всей школы предусматривает целенаправленное и осознанное сотрудничество различных групп, связанных со школой, – учителей, учащихся, родителей, представителей самоуправлений и других организаций при решении какой-либо школьной проблемы. Школа может способствовать уменьшению спроса на наркотические вещества, целенаправленно руководя и координируя привлечение этих разных групп в профилактическую работу.

Школа может целенаправленно и осознанно формировать свою политику в отношении употребления одурманивающих веществ:

- планируя развитие школы, предусмотреть, каким образом будет оказываться влияние на процессы, касающиеся употребления, предложения и спроса психоактивных веществ;
- организовать целенаправленное и осознанное сотрудничество между учителями, учащимися, родителями, самоуправлениями, полицией, привлекая различные группы в профилактическую работу и решая связанные с употреблением психоактивных веществ проблемы;
- разработать конкретный план действий, положений в случае констатаций хранения и употребления психоактивных веществ.

В 7-й схеме «Модель реализации профилактического обучения в Европейских средних школах» показаны факторы, которые необходимо принимать во внимание, планируя и реализуя профилактическую программу обучения в школе. Модель в рамках Европейской комиссии разработали учителя, ученые, психологи, специалисты по профилактике употребления наркотиков и создатели политики образования из Германии, Италии, Нидерландов, Швеции и Великобритании. Несмотря на различия исторических систем, культуры и образования между этими государствами, включенные в модель факторы были признаны важными и используемыми на практике во всех странах-участницах проекта.

## МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ЕВРОПЕЙСКИХ СРЕДНИХ ШКОЛАХ



*Dobson B.E. Wright L. (1995)  
A Consultative Project on the  
Effective Implementation of Drug  
Education in Five European  
Countries. Report.*

# Включение программы профилактики в план развития школы

Для успешного развития любой организации, также и для школы необходим конкретный план. Эффективный план развития школы ориентирован не только на учебный процесс, но и на социальные перемены в школе, с учетом актуальностей общества. Иногда школы пытаются создать впечатление – у нас наркотики не употребляются, наркотики не являются актуальной проблемой. Для этого есть различные причины: страх потерять престиж школы, сомнения в том, что родители поведут своих детей в другие школы, неумение справиться с проблемной ситуацией, стыд, что в школе или вне этой конкретной школы учащиеся употребляют наркотики, и др. В результате проблема отрицается и зачастую через какое-то время становится еще более актуальной. Школа может существенно влиять на процессы, связанные с употреблением психоактивных веществ, если происходящие в обществе изменения – увеличение предложения и спроса одурманивающих веществ – принимаются во внимание, планируя развитие школы.

## 1. ОЦЕНИВАЯ НЫНЕШНЮ СИТУАЦИЮ ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ ПОТРЕБНОСТИ:

- Распространяются и употребляются ли в городе/волости, в окрестностях школы, в школе, клубах, в других местах встреч молодых людей наркотические вещества?
- Каково отношение учащихся к употреблению наркотиков?
- Какие есть у учащихся возможности содержательно проводить свободное время?
- Какая есть заинтересованность и готовность у школы, родителей, самоуправлений включиться в решение связанных с наркотическими веществами проблем?
- Насколько активны сами учащиеся, и хотят ли они проводить внеклассные мероприятия для ровесников, готовы ли включиться в проекты по профилактике наркомании?
- Имеется ли у учителей, родителей достаточная информация о наркотических веществах, их употреблении, возможностях профилактики? Преподносится ли молодым людям имеющаяся информация понятно и увлекательно?
- Является ли школьная среда поддерживающей для молодых людей?
- Имеется ли в школе система норм поведения в отношении употребления наркотических веществ на школьных мероприятиях. Действует ли эта система норм?

## 2. ОЦЕНИТЕ, КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ БЫЛИ НЕОБХОДИМЫ:

- Какое обучение необходимо для учителей, чтобы на уроках и во внеурочное время они могли бы говорить о наркотических веществах, их употреблении и т.п.?
- Как родители могли бы получить информацию о наркотических веществах и получить навыки, как об этой проблеме говорить с детьми?
- Какие мероприятия по профилактике употребления наркотиков могли бы быть организованы в школе?
- Какие имеются возможности в городе/волости и в школе разнообразить проведение свободного времени?
- Как усовершенствовать сотрудничество школы, родителей, представителей самоуправлений и других групп? Каковы возможности организации бесед, дискуссий со школьниками, родителями, представителями самоуправлений, полиции и другими по вопросам, касающимся употребления наркотических веществ, возможностям сотрудничества по ограничению их употребления?
- Какие изменения были бы необходимы в системе школьных норм, касающихся употребления наркотических веществ на школьных мероприятиях?

## 3. ОЦЕНИТЕ ДОСТУПНЫЕ РЕСУРСЫ:

- Человеческие (учителя, желающие организовать учебу, учащиеся, которые готовы проводить мероприятия для ровесников, активные родители, заинтересованные в сотрудничестве, представители самоуправлений...).
- Время (в настоящее время работу необходимо делать в свободное время...).
- Деньги (бюджет школы, деньги самоуправления, пожертвования родителей...).
- Другие материальные ресурсы (доступные в Латвии обучение и материалы для педагогов).
- Советники, консультанты (социальный педагог, психолог школы, организации, имеющие опыт в профилактической работе...).
- Группы молодых людей, которые желают и могут проводить целенаправленное обучение для сверстников.
- Другие работники школы – заведующий хозяйственной частью, повара, технические работники.

- Окружающее общество – представители самоуправлений, социальных служб, коммерческих структур, полиции, окружающее население.

#### **4. ОЦЕНИТЕ, КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО БЫЛО БЫ ОСУЩЕСТВИТЬ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ:**

- Основываясь на оценке потребностей и ситуации, осознавая изменения, которые необходимо осуществить, а также имеющиеся ресурсы, разрабатывается комплекс профилактических мероприятий.
- Ставятся цели, которые реально достижимы.
- Разрабатываются конкретные планы, проекты с указанием времени выполнения и конкретными ответственными лицами.

#### **5. ПРОДУМАЙТЕ, КАК БУДУТ ОЦЕНИВАТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯ, – ДОСТИГЛА ЛИ ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ?**

Изменения могут оцениваться:

- наблюдениями за изменениями в поведении молодых людей в свободное время; отзывами учащихся;
- организацией бесед с командой, которая принимала участие в создании плана деятельности;
- проведением анализа отзывов родителей;
- организацией обсуждения в педагогическом коллективе.

В приложении можете ознакомиться с материалом «Политика школы и ее критерии в реализации профилактики зависимости».

Начиная работу, важно выяснить, насколько готовы школа (учителя, учащиеся, администрация), а также родители к реализации политики, затем планировать дальнейшие реально возможные действия. Любая школа может сделать выбор – использовать этот материал в предложенном варианте или брать его за основу, работая над политикой своей школы. Материал может быть использован и для разработки критериев оценки противонаркотической политики школы.

#### **СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ УЧИТЕЛЯМИ, УЧАЩИМИСЯ, РОДИТЕЛЯМИ, САМОУПРАВЛЕНИЕМ, ПОЛИЦИЕЙ И Т.П.**

На развитие личности учащихся и их социальное развитие влияют ровесники, учителя, родители и другие, связанные с учащимися группы. Это разделенная ответственность – способствовать такому развитию формирования противонаркотической политики школы с

привлечением разных сторон. У различных групп может быть различный опыт и взгляды, и важно это учитывать, организуя и проводя профилактическую работу. Большие возможности реализовать эффективную противонаркотическую политику будут в случае привлечения в профилактику эти разные, связанные со школой группы. Особо важное значение имеет сотрудничество школы и родителей, ибо часто именно эти группы больше всего мотивированы в противонаркотической политике.

Включив профилактику употребления одурмивающих веществ в план развития школы, недостаточно только уроков здоровья – в равной мере важна поддерживающая среда в каждом классе и всей школе, а также поддержка местного общества и его участие.

#### **СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

Привлечение родителей и других представителей общества к жизни школы не происходит само по себе. Это целенаправленная, организованная работа, требующая много энергии. Школы в Латвии имеют различный опыт сотрудничества – во многих школах работают родительские советы, родительские комитеты, которые успешно включаются в решение актуальных для школы вопросов. Другие школы ограничиваются формальными собраниями родителей. Иногда в школах создается искусственная атмосфера – родители вежливо приглашаются, но «прочувствовать» это приглашение нельзя, оно формально и планируемое сотрудничество не реализуется. То, что родители получают информацию об успехах детей, является односторонним процессом, параллельно необходимо было бы побуждать и родителей брать на себя ответственность за происходящее в школе.

С.Томмилсонс выдвинул 4 главных параметра, которые необходимы в процессе сотрудничества школы и семьи:

- настоящие, партнерские отношения;
- открытый диалог;
- все более широкое информирование родителей;
- профессиональная подготовка к работе с родителями.

Различают четыре стадии, характеризующие развитие сотрудничества школы и семьи.

**1-я стадия** – закрытая школа.

Характерны автономия учителей, ограниченные и формальные контакты с родителями, родители имеют малый выбор и возможности консультаций, им недоступен подход и к регистрам школы, учебные программы и методы считаются сферой деятельности учителей, к которой другим доступа нет.

8-я схема

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПЛАНЕ РАЗВИТИЯ ШКОЛЫ



**2-я стадия** – профессиональная неубедительность.

Характерно экспериментирование в сотрудничестве школы и семьи, но учителя по-прежнему ограничивают возможности консультаций и в низких успехах учащихся винят семью и дом.

**3-я стадия** – доверие росту.

На этой стадии руководство школы способствует сотрудничеству и консультациям с родителями, признает роль дома в процессе обучения и вдохновляет родителей на сотрудничество с представителями структуры правления школы, в целом стараясь приспособить старую школьную систему для вовлечения родителей.

**4-я стадия** – согласованность сотрудничества школы и семьи.

Представляет максимальную, последнюю степень в стараниях привлечь все семьи к процессу обучения, признавая, что образование, полученное дома, является

важной частью общего образовательного процесса и роль родителей в нем существенна; подчеркивается обязанность родителей сотрудничать со школой.

Планируя сотрудничество школы с семьями, следует продумать вопросы, связанные со школьными ценностями:

**Для кого предусмотрена наша школа?**

**Чьи потребности мы решаем?**

Отвечает ли работа школы потребностям детей? Часть родителей и педагогов считает, что школа должна заботиться только о хорошем образовании. А детям первичным кажется что-то другое – понимающий их окружающий мир, признание, самостоятельность, безопасность и др.

**Готовы ли мы к сотрудничеству? Уважаем ли мы друг друга, способны ли мы сопереживать, быть открытыми, не притворяться?**

lsd  
alkohols  
tabaka  
kanēns  
opi  
magone

Иногда, действительно, имеется барьер между учителями и родителями. Обе стороны не готовы быть открытыми, не способны прочувствовать потребности друг друга, не способны войти в роль другого. В таком случае необходимо подумать – почему возникла подобная ситуация? Возможно, что учителя не мотивированы для реального сотрудничества, у них недостаточно опыта и необходимой поддержки и др.

Открытая, ориентированная на сотрудничество среда создает чувство безопасности и у родителей. Они будут знать, что происходит в школе, что школе можно доверять и что у учителей можно просить совета. Родители смогут в диалоге решать вопросы, которые кажутся учащимся, родителям и школе актуальными: о наркотических веществах, их доступности, проблемных ситуациях.

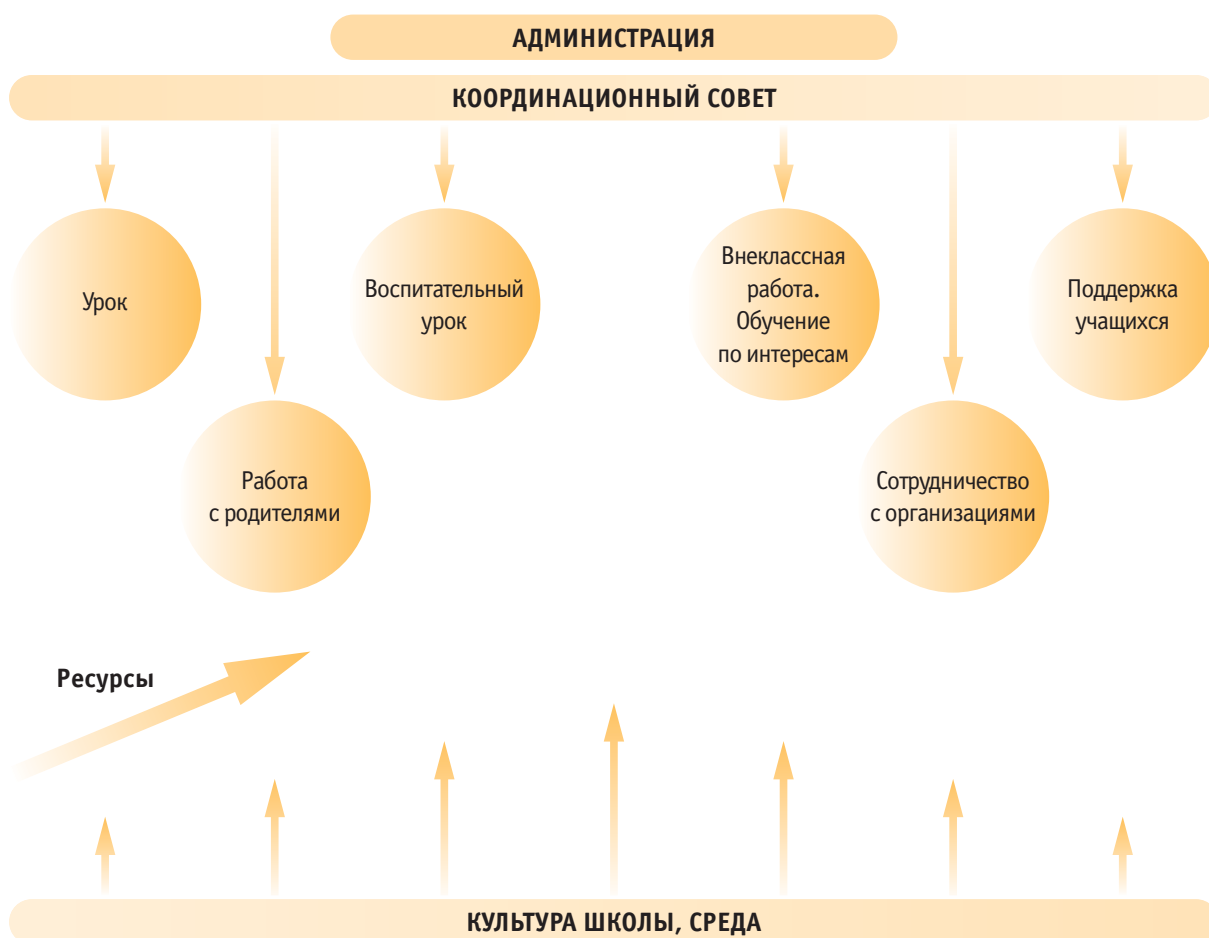
Принимая во внимание то, что активность родителей различается – некоторые готовы происходящему в школе уделять много времени, другие – мало, в европейских

странах используют метод «ровесники – ровесникам». Ровесники – это группа людей, у которых сходные ценности, стандарты, интересы и потребности. В таком контексте родители являются ровесниками для других родителей, и переданная ими информация более легко воспринимается, ей более доверяют, и она доступна. Следовательно, подобный метод можно использовать в процессе общения в родительской среде. Более активные родители сотрудничают со школой, узнают мнение других родителей по какому-либо конкретному вопросу, дискутируют, распространяют информацию. Если есть желание использовать такой метод, то самое главное – найти среди родителей лидеров, которые хотят и могут сотрудничать со школой, учащимися и остальными родителями.

На посвященной профилактическому образованию конференции педагогов Латвии в марте 2001 года рабочая группа ознакомила со своими взглядами на первичную профилактику в плане развития школы и программы обучения:

9-я схема

### ШКОЛА – ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (план роста, текущее планирование, образовательные программы, учебные программы по предметам)



# Инциденты, связанные с употреблением психоактивных веществ

## ПРАВИЛА ШКОЛЫ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Иногда школы встречаются с проблемой – на вечеринках, экскурсиях употребляются одурманивающие вещества. Ситуация тревожная – педагоги не знают, какое поведение было бы приемлемо, учащиеся чаще всего ждут, что родители, педагоги и остальные проигнорируют произошедшее, родители чувствуют себя виноватыми и иногда беспомощными. Чтобы избежать таких ситуаций, школа при сотрудничестве с родителями и учащимися должна была бы выработать систему правил в отношении употребления одурманивающих веществ. Таким образом, все стороны будут знать конкретные действия, которые последуют в случае их нарушения.

Перед разработкой правил было бы необходимо:

- оценить, соблюдаются ли ранее установленные в школе правила или они являются только формальными (например, учащиеся на вечерах употребляют алкоголь, это делают и педагоги, на территории школы запрещено курение, но учащиеся не соблюдают это правило, ибо никто не делает им замечаний и т.д.);
- ознакомиться с законодательством, устанавливающим конкретную ответственность в случаях употребления и распространения алкоголя и наркотических веществ.

В правила школы необходимо было бы включить:

- что разрешается в школьные будни, на вечерах, экскурсиях;
- действие учителей в случае нарушения правил;
- ответственность учащихся, педагогов и родителей за соблюдение и выполнение установленного.

Устанавливая и проводя в жизнь правила школы, необходимо учитывать:

- эффективнее всего будут действовать те правила, в разработке которых участвуют учащиеся, педагоги и родители, которые будут следить за их выполнением;
- принятые правила необходимо постоянно соблюдать (если в правила входит пункт о том, что на школьных вечерах, дискотеках, классных вечерах не употребляются одурманивающие вещества, то в случае нарушения эти мероприятия прекращаются);
- если эти правила приняты недавно или были случаи нарушения их перед мероприятиями, вечерами, экскурсиями и др., – необходимо было бы о них опять побеседовать;
- при разработке этих правил желательно сотрудничать с представителями самоуправлений, жителями окрестностей школы, представителями коммерческих структур и др.;
- правила можно улучшить, усовершенствовать в зависимости от опыта и реальной ситуации в школе.

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЙ?

Важно, чтобы учителя и учащиеся знали, что хранение и употребление наркотиков в школе запрещено и ни одно нарушение не будет оставлено незамеченным. Учителя должны тщательно оценивать серьезность нарушения любого правила школы для принятия соответствующего решения. Есть ряд различных факторов, которые необходимо было бы принимать во внимание, оценивая случаи, связанные с употреблением одурманивающих веществ. В 10-й схеме показаны только окончательные варианты нескольких возможных факторов. Необходимо учитывать мотивы поступка и личное отношение нарушителя к этому, надежность доказательств, а также другие обстоятельства.

## НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОЦЕНКУ НАРУШЕНИЙ



Могут быть и другие обстоятельства, кроме этих, которые необходимо учитывать. Например, является ли учащийся послушным, непостоянным и легко подвергающимся влиянию или лидером, который способен влиять на других, вожакom группы и т.п. Когда все факторы и обстоятельства происшествия внимательно расследованы, можно принимать решение о дальнейших действиях. Необходимо стремиться обеспечить, чтобы каждый, кто непосредственно или косвенно был вовлечен в инцидент, чему-то из этого научился. Исключение учащегося из школы допустимо только в тех случаях, когда другие возможности исчерпаны и не дали результатов и этот учащийся серьезно угрожает здоровью и безопасности других воспитанников. Необходимо учитывать, что исключение из школы еще больше увеличивает возможность быть вовлеченным в употребление и распространение наркотиков.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ?

Иногда работникам школы приходится сталкиваться с ситуациями, когда кто-то из учащихся употреблял одурманивающие вещества или имеется подозрение на это. Как действовать? Важно, чтобы действия были последовательными и каждый работающий в школе был бы информирован о том, что делать. Главное, при любых обстоятельствах стараться сохранить спокойствие. Многое зависит от того, что именно произошло. Есть ситуации, когда незамедлительно необходимо вызывать медицинскую помощь, но главное – в любой ситуации «взять себя в руки» и не поднимать паники.

#### 1. Если учащийся выглядит пьяным.

- Если человек пьян, то не оставляйте его лежащим на спине, ибо ему может стать плохо и он может задохнуться от рвотной массы. Это часто встречающаяся причина смерти в подобном состоянии.
- Дайте пить воду небольшими глотками, ибо в таких случаях организм может быть обезвожен. Не давайте кофе, так как это может ухудшить состояние.
- Вызовите «скорую помощь», отнимите и сохраните все предметы, которые могут свидетельствовать о том, каким веществом человек отравился (шприцы, таблетки, порошки, бутылки и т.д.).

#### 2. Если учащийся без сознания и его нельзя разбудить.

- Отстегните воротничок, освободите от всего, что может мешать дыханию.
- Поднимите немного голову, накройте, не позволяйте телу охлаждаться.
- Вызовите «скорую помощь», сохраните все, что связано с веществом, которое человек употреблял.

#### 3. Если учащийся очень возбужден, неспокоен.

- Говорите спокойно и медленно.
- Говорите, что хотите ему помочь.
- Уведите прочь от шума и яркого освещения.
- Просите дышать глубоко и равномерно.
- Дайте воды, заставляя пить маленькими глотками.
- Не давайте кофе.

# Методика

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

«Хорошее обучение о наркотиках характеризуется такими же признаками, как хорошее обучение по любому другому предмету» (*The Right Approach: Quality Standards in Drug Education*).

Любое психоактивное вещество, независимо от его легального и социального статуса, может нанести физический или другой вред. По этой причине и также потому, что широко доступны различные и новые вещества, важно, чтобы дети и молодые люди получили бы соответствующее образование о наркотиках.

Законодательство и нормативные акты по образованию позволяют школам индивидуально создавать ее отношение к обучению о наркотиках. И хотя школы призываются это делать, имеются важные принципы, которые лежат в основе любого эффективного обучения – личностного, социального и обучения здоровью, в том числе обучения о наркотиках. Эти принципы необходимо было бы учитывать в каждой школе, и они следующие:

Учащийся учится и развивается как личность в ее совокупности – как физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное «Я»;

- учеба происходит в действии, при сотрудничестве учащихся с учителем и друг с другом;
- в учебном процессе используются методы, которые помогают создавать положительные эмоции;
- учащиеся имеют возможности выбора и право на свое мнение;
- начиная обучение, учащиеся и учитель договариваются об основных условиях совместной работы;
- необходимо начинать с того уровня понимания, на котором учащиеся находятся.

Два последних принципа объясним более подробно.

### Внедрение основных условий

Чтобы привлечь учащихся к принятию решений о своем поведении и образе жизни, связанном со здоровьем, прежде всего важно обсудить, договориться и определить основные положения сотрудничества на уроке. Не имеет смысла такие условия навязывать. Чтобы условия принять как свои, их необходимо разработать тем, кого эти условия будут касаться. Все темы, связанные с отношением к употреблению одурмивающих веществ, являются интимными и личными, они

касаются индивидуального опыта каждого человека. Поэтому, чтобы на уроках, на которых будет проводиться профилактика зависимости, можно было бы работать в непринужденной атмосфере и каждый чувствовал бы себя свободно, предлагаем, начиная работу, взаимно договориться о некоторых основных условиях.

В список основных условий могли бы быть включены следующие:

- вслушивайся в сказанное другими людьми;
- не обвиняй других;
- не говори, когда говорит кто-то другой;
- будь взаимно вежливым и помогай другому;
- если единственное, что ты можешь сказать, это что-то неприятное – не говори ничего;
- если кто-то не желает высказаться, пусть не высказывается;
- не смейся над сказанным другим человеком;
- подумай, прежде чем задать вопрос.

Неуважение и прерывание других можно искоренить эффективнее, если учащиеся сами этого не допускают. В результате будет меньше неудобств, унижений и других неприятных ощущений. Учащиеся, которые чувствуют себя смело и безопасно, станут более готовы открыто высказываться, выражать мнение меньшинства, а также конструктивно изучать и подвергать сомнению идеи. Желательно было бы соблюдать конфиденциальность. Деликатность учителя позволяет учащемуся чувствовать себя смело и быть уверенным в том, что не будут угрожать неприкосновенности его семьи и частной жизни.

### Необходимо начинать с того уровня понимания, на котором учащиеся находятся

Это означает, что прежде всего необходимо определить, какого уровня понимания учащиеся достигли, каков их опыт и отношение. Подобную информацию необходимо использовать, принимая решение о содержании обучения. Она может быть лучшим советчиком, чем общие где-то опубликованные предложения, которые подготовлены без знания ситуации Ваших учащихся и школы. Во-первых, создайте в классе климат, который располагает к открытой дискуссии (см. «Внедрение основных условий»). Затем выясните:

- какие факты учащиеся знают и какие не знают и не понимают;
- в чем их знания неполные;
- что учащиеся чувствуют;
- что они могут и чего не могут сказать;
- каким языком учащиеся пользуются;
- что они могут и чего не могут сделать;

tabaka  
ecstasy  
alkoholsma  
koka  
amf  
opijs  
lsd

- какую ответственность могут и какую не могут взять на себя;
- о чем учащиеся беспокоятся и какие вопросы хотят задать.

Для этой цели можно использовать прием «нарисуй и напиши». В старших классах могут использоваться анкеты, устные вопросы или дискуссии и отзывы групп. Используйте подобные приемы, чтобы определить соответствующий начальный пункт в качестве основы для дальнейшего планирования содержания программы. В ходе выполнения программы, при изменении опыта учащихся, их понимания и потребностей, порою проверяйте имеющуюся ситуацию.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Для способствования развитию процесса познания, навыков и отношений учащихся необходимо стимулировать активное обучение. Этого можно достичь, используя методы обучения, способствующие соучастию учащегося на уроке. Предлагаем описания методов, активизирующих деятельность учащихся, – групповая работа, дискуссии, игры по ролям и игры, анализы ситуаций и мозговые атаки (или же создание идей), а также изложение значений и преимуществ каждого метода, что важно при выборе того или другого метода или же комбинируя их в действии. Эти методы используются в имеющихся в Руководстве для учителей описаниях активностей. Не менее важным является метод руководства или организации. Умело используемый метод обеспечивает не только активность на уроке и успешный результат всего урока, но и получаемое учащимися в процессе обучения.

Получаемое учащимися при активном участии в работе:

- развивается самооценка, уверенность в себе, самосознание учащегося;
- уроки становятся более интересными;
- наиболее застенчивые учащиеся чаще высказывают свое мнение;
- у учащихся развивается чувство ответственности;
- решая общие проблемы, учащиеся могут одновременно обратить внимание на свои личные проблемы, делиться опытом, перенять опыт других, освоить необходимые жизненные навыки;
- у учащихся увеличивается объем информации и знаний, возрастает мотивация обучения;
- учащиеся осваивают навыки общения, умения высказывать свое мнение, обосновывать и защищать его, выслушивать и уважать мнение других;
- учащиеся осваивают навыки обоснованно, корректно и тактично высказывать критику, а также ее выслушивать;
- учащиеся осваивают навыки вживания в роль другого;
- способствует развитию чувства принадлежности и чувства необходимости каждого участника;
- позволяет отказаться от распространенных стереотипов, однообразных представлений, помогает понять причины проблем и разнообразие их решения;
- допускает различия в представлениях, взглядах, принимает их;
- способствует инициативе учащегося и др.

## РАБОТА В ГРУППЕ

### *Что такое работа в группе?*

Работа в группе является сотрудничеством между ее участниками. Группа может решать, или, входя в различные роли, разыгрывать проблемные ситуации, или обсуждать и дискутировать по важным, интересующим учащихся вопросам.

### *Почему необходимо избирать работу в группе?*

Работая в группе, учащиеся осваивают новый опыт, различные необходимые в жизни навыки (навыки обучения и формирования отношений, навыки творческого и критического мышления, навыки управления эмоциями и напряжением, принятия решений и навыки решения проблем). Работа в группе способствует развитию самооценки, уверенности в себе, самосознанию ее участников. Работа на уроке становится более интересной, освоение учащимися новых знаний и навыков более мотивированным.

Положительным является и получаемое учителем от работы учащихся в группе. Учитель имеет большую возможность наблюдать за учащимися в их активной деятельности. Это позволяет узнать, что учащиеся думают и чувствуют. Наблюдая за работой в группе, учитель постепенно убеждается в дальнейшей организации работы группы учащихся конкретного класса.

### *Как организовать работу группы?*

Выбирая работу в группе в качестве активного метода обучения, необходимо стараться в работу включать всех учащихся. Если в классе есть учащийся или учащиеся, которые отказываются включаться в работу группы, то с таким решением необходимо считаться. Надо им предложить альтернативу, т.е. найти другое занятие, например, роль наблюдателя.

Оптимальное количество участников в группе 4–5 учащихся. Однако, если необходимо решать несколько заданий, изобразить несколько ролей в драме или предусмотрена дискуссия, возможно и большее количество учащихся в группе.

Группу могут формировать как учитель, так и сами учащиеся. В период подготовки учитель всегда должен продумать, как будет группировать учащихся. Группировка может быть связана с конкретным заданием. И сами школьники могут предлагать варианты групп.

Прежде чем начать работу группы, необходимо убедиться, есть ли у школьников опыт работы в ней, считают ли они этот метод таким же важным, как, например, рассказ учителя. Если учащиеся не знают такой формы работы или не считают ее серьезной, в этом случае работа в группе может не получиться. Учащимся необходимо пояснить, как будет проходить работа.

Уже вначале важно договориться о некоторых **правилах**, которые необходимо соблюдать, работая в группе:

- каждый может высказывать свое мнение или комментарий;
- все мнения или комментарии заслушиваются и принимаются во внимание;
- каждый может просить о помощи и оказывать ее, если таковая необходима;
- каждый в группе имеет свою роль, о чем договариваются в группе или ее предлагает учитель (записывающий, рисующий, следящий за временем и др.);
- в начале работы в группе необходимо договориться, в каком порядке учащиеся в группе будут высказываться, чтобы работа шла без задержек;
- для работы в группе устанавливается лимит времени, который необходимо соблюдать.

Участники группы следят, чтобы принятые условия выполнялись.

Если учащиеся не привыкли работать в группе, то целесообразно начать с работы в **паре**. Учащиеся легко объединяются в пары, и обычно оба участника активны. Пара может совместно решать несколько заданий по очереди, прежде чем перейти к работе в группе. После того, как работа закончена, пара может проконсультироваться с другой парой. Это постепенный способ, как создавать представление о работе в группе, войти в атмосферу ее работы. Иногда учащиеся чувствуют себя

лучше, работая втроем. Поддержите это! Положительные стороны – более широкие возможности обмена мнениями, чем работая в паре.

Чтобы успешно шла работа в паре или группе, целесообразно создать **рабочие отношения**. Один из способов, как их вначале создать, дать каждому учащемуся свое задание. Такое разделение рабочих отношений создает чувство значимости и ответственности. Чтобы отношения формировались более успешно, желательно начальные задания для пары или группы сделать интересными, увлекательными, интригующими и успешными. Это будет создавать в участниках положительные чувства, гордость за проделанное.

Для создания благоприятных рабочих отношений можно использовать создание группы и знакомство в ней, игры.

Это позволяет узнать друг друга, сравнить свои мысли и мысли других, увидеть общее и различающееся во взглядах и является хорошей предпосылкой для сотрудничества, интереса друг к другу. Например, если создается новая пара или группа, можно рассказать о себе:

- какие есть особые интересы или занятия;
- где учащийся действительно чувствует себя хорошо, какое место хотел бы посетить, почему и др.

Если группа или пара уже работали вместе, то перед выполнением новой работы можно предложить обмен мнениями:

- о проделанной в предыдущий раз работе, проблемах;
- о том, как группа в предыдущий раз справилась с заданием;
- о том, что способствовало сотрудничеству группы;
- о том, что группа могла сделать лучше;
- о личном использовании полученных заключений;
- о сотрудничестве для осуществления этого задания и др.

### Размышления группы можно отобразить таким образом:

#### ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ

- Все приняли участие в работе группы
- Никто не отклонился от темы
- Друг друга поддерживали
- Друг друга выслушали
- Все поняли, как проводится задание

#### ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЕ

- Желательно работу начать раньше
- Не говорить всем вместе
- Выслушать и дополнить других

Не всегда, начиная работу, возникает сиюминутное согласие в группе. Как учителям, так и учащимся необходимо быть готовыми к неожиданным, иногда даже неприятным моментам (отсутствие взаимопонимания между участниками, споры, даже конфликты).

Поэтому лучше начинать работу в группе или в паре с простейшего задания, такого, которое было бы по силам каждому учащемуся. Таким образом, учитель может дать возможность каждому вовлеченному в группу почувствовать себя нужным, полезным, ответственным. Это могут быть беседы, поиск ответов на заданные учителем наводящие вопросы.

### **Задачи учителя**

Прежде чем начать работу в группе, учитель должен был бы продумать это, т.е. необходимо **планировать**:

- решаемые задания (например, если предусмотрена дискуссия, то необходимо продумать ее вопросы);
- время, необходимое для работы; ее варианты; возможные ожидаемые результаты, обобщение;
- возможная деятельность группы (роли в группе, степень активности учащихся, непредусмотренные случаи);
- обустройство помещения для работы группы (столы, расположение стульев).

Перед началом работы группы важно обсудить с учащимися тему урока, что может облегчить выполнение решаемого задания.

Необходимо четко сформулировать задание, установить время его выполнения. Лучше всего это зафиксировать в письменном виде на видном для всех учащихся месте (например, на доске).

За работой группы необходимо следить, чтобы учащиеся не отклонились от темы. Однако это не должно быть навязчивым и слишком частым. Чрезмерный контроль может подавить инициативу и самостоятельность учащихся в выполнении задания, а также повлиять на их решения.

Необходимо предоставить возможность группам презентовать результаты и найти причины, за что ее похвалить. Желательно результаты работы группы обсудить со всем классом.

## **ДИСКУССИЯ**

### **Что такое дискуссия?**

Дискуссия – это сотрудничество в группе, когда участники сообща ищут ответы на важные для них вопросы или решения проблем, взвешивая различные факты, предположения, высказывания, опыт, перспективы.

Дискуссия не является:

- цитированием чужих мыслей;
- получением новой информации, а использованием и преобразованием полученной информации;

- поверхностной беседой о вещах, хорошо известных, незначительных или о которых участники плохо знают;
- дебатами, в которых кто-то пытается победить;
- спором;
- выступлением нескольких человек, чтобы показать свою вербальную акробатику.

Дискуссия имеет четыре главных задачи:

- развивать навыки – четко формулировать мысль и кратко, но ясно ее высказать;
- учиться вслушиваться в других;
- стараться понять и принять мнение других;
- способствовать умению брать на себя ответственность.

### **Почему интереснее выбирать дискуссию?**

Дискуссия как метод обучения имеет несколько преимуществ:

- каждому предоставляется возможность участвовать, быть заинтересованным и вовлеченным;
- можно использовать индивидуальные возможности каждого, его знания и опыт;
- правильно спланированная и организованная дискуссия может быть мотивированной и захватывающей;
- учитель может наблюдать за тем, что и насколько понято, принято во внимание.

Хорошо организованная учебная дискуссия успешно способствует познавательным, аффективным и социальным процессам в классе. Важнее познавательных целей то, что учащиеся учатся отношениям и поведению, что необходимо для жизни в демократическом обществе.

### **Как организовать дискуссию?**

Чтобы дискуссия достигла цели, она должна соответствовать следующим принципам:

- свобода – каждый участник может высказать свое мнение;
- равенство – все мнения заслушиваются;
- уважение – уважается высказывание каждого, не оспаривается человек, а мнение;
- правдивость – говорят о том, в чем убеждены;
- спокойствие и порядок – все соблюдают правила, не прерывают друг друга, не кричат;
- открытость – участники открыты, дискуссия открыта для всех участников, результаты открыты и их всегда можно исправлять, дополнять, в заключении нет единого вывода, решения, предложения;
- конкретность – нет лишних слов;
- ясность – мысли ясно выражены, без подтекстов, без высказываний вокруг и около, без лишних слов;
- скептицизм – к догмам и закостыленным взглядам.

### **Тема дискуссии**

Обычно дискутируют по вопросам, которые не ясны. Тема формулируется в виде вопроса. Так как неясные вопросы есть в любом возрасте и при любом уровне

образования, то дискуссия является приемлемым методом от начальной школы до высшей. Необходимо только выбрать приемлемый вид дискуссии, которая протекает в поисках ответа на поставленный в теме вопрос: во-первых – стараясь понять проблему, во-вторых, – в поиске возможности ее решения.

### **Задачи учителя**

Обычно учитель является и руководителем дискуссии. Руководителем может быть и учащийся, ранее подготовленный для выполнения этой обязанности. От учителя – инициатора и руководителя дискуссии – требуется, чтобы у него были:

- творческий подход к предмету;
- либеральное отношение к «неправильным» мыслям;
- действительная заинтересованность в мнениях, взглядах и поведении учащихся;
- убежденность, что к истине можно придти, не только целенаправленно изучая какой-то вопрос, но и путем обмена мнениями.

### **Руководство дискуссией**

Функции руководителя дискуссии:

- ознакомить участников дискуссии с вопросом. Вопрос лучше всего написать на доске, плакатной доске или во время дискуссии в группе каждой группе выдать лист с написанным вопросом;
- несколькими предложениями, вопросами к группе или к отдельным участникам начать дискуссию;
- не позволять отклоняться от темы (Что сейчас мы пытаемся выяснить?);
- не позволять дискуссии иссякнуть (Что необходимо выяснить как следующее?);
- во время дискуссии неоднократно проводить краткое обобщение (Пришли к выводу... Таким образом, большинство думает, что...);
- в конце провести заключение дискуссии, еще раз повторить, что выяснилось в ходе дискуссии, какие появились новые идеи, какие вопросы остаются для осмысления, для дальнейшего решения.

### **Роль учащихся**

Задача учащихся – по возможности выяснить поставленный вопрос, поэтому необходимо стараться высказать свое мнение и передать вопрос другим, чтобы получить информацию.

Полезные в дискуссии выражения, чтобы вовлечь в беседу:

- Расскажи еще что-либо о ...
- Что бы ты сказал о ...
- Что бы ты сказал, если...
- Можешь ли охарактеризовать более подробно...

Чтобы лучше понять собеседника:

- Ты думаешь, что...
- Ты хотел сказать, что...

- Правильно ли я понял, что...
  - Я этого не понял...
  - Если я тебя правильно понял, то...
  - Я понимаю, что...
  - Я этого не понимаю ...
- Чтобы высказать предложение:
- Я предлагаю...
  - Думаю, что...
  - Обращаю ваше внимание на...

## **ВИДЫ ДИСКУССИЙ**

### **Панельные дискуссии**

У этого вида дискуссий имеются как лекции, так и признаки дискуссий в группах. Выбранные лица (3–5) дискутируют перед остальными участниками по заранее подготовленной теме. Остальные участники включаются в работу позже. Важной предпосылкой для панельной дискуссии являются хорошо подготовленные, компетентные участники. Руководитель дискуссии во время занятия должен следить, чтобы участники не отклонялись от темы. В заключение дискуссии задача руководителя дать обобщение по решаемым в дискуссии вопросам.

### **Симпозиум**

Подобно панельной дискуссии, и симпозиум включает в себя как лекции, так и элементы дискуссии в группе. На симпозиуме учащиеся поочередно выступают с кратким докладом на заданную тему. После сообщений следует 15–20-минутная общая дискуссия.

### **Дебаты**

Дебаты являются приемлемым видом дискуссии, если по какому-либо вопросу имеются противоречивые мнения. Задачей участников дискуссии является выдвижение аргументов и контраргументов по поставленному вопросу, ознакомление со своим мнением и защита его. Для проведения дебатов участники разделяются на две группы – антагонистов и протагонистов. Руководитель дает каждой группе время для подготовки и сообщает, как долго будут проходить дебаты, например, 15 минут. После определенного времени представители обеих групп садятся друг против друга и попеременно знакомят со своим мнением, выбирая убедительные аргументы. Представители обеих групп выступают несколько раз. В заключение поставленные в дискуссии аргументы и контраргументы оцениваются.

### **Снежный мяч**

Участники дискуссии рассаживаются по двум кругам – внешнему и внутреннему. Во внешнем круге находятся наблюдатели, во внутреннем – отвечающие. Отвечающие во внутреннем круге добровольно распределяются на две группы. Одна группа будет защищать какое-то мнение, вторая – его опровергнуть. Группам дается время для подготовки – 5–10 минут.

alkohols lime  
marihuāna  
tabaka sēr  
heroin  
lsd

После дискуссии находящиеся во внешнем круге наблюдатели задают вопросы, оценивают достоверность аргументов и контраргументов. В конце занятия делается заключение о том, что выяснено, какие вопросы остались неясными.

## АНАЛИЗ СИТУАЦИИ

### *Что такое анализ ситуации?*

Анализ различных ситуаций позволяет обсудить реальные или приближенные к реальной жизни события, происходящие в семье, школе, обществе.

Важен сам процесс анализа ситуации – насколько активно учащиеся участвуют, могут ли они увидеть проблему, есть ли многообразие мнений, как они высказываются, обосновываются, аргументируются.

### *Почему выбирается для анализа ситуации интерактивный метод обучения?*

Использование интерактивного метода обучения обращает внимание учащихся на реальные ситуации в жизни и помогает найти в каждой из них альтернативы, позволяет принимать решения, используя многообразие рассуждений, высказываний и опыта участников группы, а также способствует формированию критического отношения к различным жизненным ситуациям.

### *Как организовать процесс анализа ситуаций?*

Поставить и решать проблему можно как индивидуально, так и работая в парах и группах. Далее решение ситуаций можно искать в дискуссиях в виде игры по ролям.

Отбор ситуаций необходимо осуществить в соответствии с темой обучения.

Для успешной реализации метода необходимо *описание ситуации*: можно использовать материалы газет, журналов, литературных сочинений, а также видео- или аудиоматериалы. Учитель может предложить разработанные им описания ситуаций. В любом случае важной составной частью описания ситуации является одна или несколько *проблем*, которые необходимо решать.

*Описывая ситуацию*, желательно учитывать последовательность:

- точно назвать тему, по которой будет создано описание ситуации;
- написать план описания ситуации;
- написать одну или несколько проблем в контексте темы;
- собрать всю информацию, которая может дополнить описание ситуации или могла бы быть необходима для анализа (имеющиеся в средствах массовой информации материалы, документы и данные статистики, видеоматериалы и др.);
- описать ситуацию, основываясь на плане, дополнительной информации, поставленной проблеме.

Учитель должен полностью владеть анализируемой ситуацией, предусмотреть возможные повороты в дискуссиях или во время бесед.

Чтобы учащиеся могли успешно решать поставленную проблему, иногда необходимы дополнительное пояснение учителя по теме или дополнительные материалы (например, необходимо объяснить некоторые термины, необходимы статистические данные, документальные факты и др.).

После прочтения (или просмотра) описания ситуации учащиеся ищут проблему или спорный вопрос. Это можно написать на доске или большом листе бумаги, чтобы для всех было наглядно. Проводя анализ ситуации, учащимся рекомендуется:

- стараться углубиться в ситуацию (почему люди действовали так, как описано, как они чувствуют себя, что они думают);
- отделить существенное от незначительного;
- предложить альтернативы ходу событий;
- оценить, какие последствия могли бы быть для альтернативного хода событий;
- выбрать лучшую альтернативу;
- решить, как нужно было бы действовать, чтобы реализовать выбранную альтернативу.

Если для учащихся в классе или группе этот метод чужд, незнаком, то учитель может взять на себя роль руководителя. Перед этим учитель должен продумать вопросы для постановки проблемы и дополнительные вопросы для ее решения.

Чтобы активнее проходила работа, учитель может задать вопросы:

- Какие факторы способствовали развитию событий?
- Как вам кажется, какова была причина события?
- Могло ли быть действие другим? Каким?
- Если действовали бы иначе, как развивались бы события?

Необходимо принимать во внимание, что важно, чтобы в процессе высказывания своего мнения принимали участие все учащиеся.

Если работают индивидуально, в парах или в группах, тогда после анализа или обсуждения в группе может следовать дискуссия в классе с разработкой общего результата.

В заключение договариваются о результате – решении, плане работы, пакете рекомендаций и др.

## ИГРА В РОЛЯХ

### *Что такое игра в ролях?*

Игра в ролях – это метод обучения, который развивает критическое мышление и способствует развитию навыков принятия решений.

Игра в ролях – это разыгрывание какого-либо сюжета, в котором роли и его действие воспроизведены из имеющихся в реальной жизни.

Исполнители ролей согласны выражать мнение, убеждение, отношение своей роли. Насколько успешно будет проходить игра в ролях, зависит от восприятия хода реальной жизни учащимся и от того, как учащийся сумеет «войти» в роль.

Как для каждой игры, и для игры в ролях принимаются правила. В отличие от других игр результатом игры в ролях не являются победа и награда, а принятие решения.

Понимание о проигранной ситуации формируется во время участия и анализа. Обычно, например, при анализе ситуации о поведении и действии людей говорят гипотетически, а в игре в ролях учащийся вовлечен в событие – именно «здесь и теперь». Есть значительная разница между разговорами о проблеме и принятием проблемы как своей. В игре в ролях у учащегося есть возможность высказать свое личное мнение и отношение к отраженной в сюжете проблеме. В отличие от дискуссии учащемуся предоставляется возможность проверить свое мнение, распространяя его на роль. Главными функциями игр в ролях являются развитие понимания проблемы, демонстрация отношений или действий, совершенствование навыков, выражение эмоций. Соответственно различают несколько видов игр в ролях: описательные – так я вижу себя или других лиц в этой ситуации; *демонстрирующие* – так я (ты, они) делаю; *развивающие* – я стараюсь это сделать; *рефлектирующие* – я себя (других лиц) видел так; *формирующие понимание* – я лучше понимаю свои (других) чувства.

### Почему выбирать игру в ролях?

Главные результаты от игр в ролях:

- обучение происходит при использовании опыта;
- основываются на реальных жизненных проблемах;
- выясняются ценности;
- выясняются мнения;
- критически рассматриваются различные социальные, экологические, исторические и др. проблемы;
- заставляют искать решение;
- призывают учащихся сотрудничать в группе.

Одним из главных преимуществ игры в ролях является работа в группах. В игре в ролях неизбежными являются беседы, дискуссии, дебаты, отображение различного уровня собраний. Это дает возможность освоить навыки:

- выражать мнение и отстаивать его;
- слушать;
- быть терпимым к мнению другого.

Игра в ролях развивает эмпатию, которую один учащийся охарактеризовал таким образом: «Когда ты играешь роль, ты понимаешь убежденность противника».

Чем больше ролей учащийся исполняет в одном сюжете, тем терпимее он будет к аргументам исполняющего другую роль и, вероятно, позже в жизни будет терпимее к возражениям оппозиционеров.

Решение реальных проблем убеждает, что каждый может быть ответственен за происходящее в различных сферах. Игра в ролях позволяет на многие явления

жизни посмотреть глазами участника, а не жертвы. Учащийся начинает осознавать свое участие в различных процессах вместо обычного «Ну что я...?»

### Как организовать игру в ролях?

Подобно игре, и в игре в ролях различаются три этапа: подготовка, действие и оценка.

В подготовительном этапе учитель зачитывает сюжет. Учащиеся обсуждают, какие люди заинтересованы в этой проблеме. Затем определяют, какие роли будут исполняться. Обсуждают и выбирают место действия.

Учитель выбирает исполнителей ролей или учащиеся сами выбирают роли. Следует второй этап игры, проводится игра в ролях.

После игры в ролях, когда учащийся (учащиеся) выразил мнение своих ролей, учителю необходимо предложить беседу и вопросы, например:

- С какой позиции мы рассматриваем эту проблему?
- Какие мнения об этом возможны еще?
- Какой контекст заставил выбрать такое решение?

Наиболее сложные игры в ролях, в которых происходит несколько сцен, после каждой сцены учащиеся «выходят из ролей» и критически обсуждают, что в этой сцене произошло, какими мотивами руководствовались люди, принимая решения или действуя.

### Техника игр в ролях

Игры в ролях можно организовать в различных видах. Выбор зависит от заданий игры, числа учащихся, которых необходимо в нее вовлечь, а также возможностей использования помещения.

- Самая известная техника «каквариум» – разыгрывание ролей в середине образованного остальными участниками круга. Исполнитель роли выходит из круга в центр, исполняет свою роль и возвращается в круг. Если игра в ролях в классе является новым методом, эту технику выбирать не рекомендуется, ибо учащиеся могут чувствовать себя робко и взволнованно.
- Альтернативная техника – параллельные роли – одновременное изображение одних и тех же ролей в маленьких группах из 2–3 человек.
- Менее знакомая техника:
  - ротация ролей;
  - перевернутые роли;
  - *alter ego*.

Ротация ролей означает, что один и тот же человек играет несколько ролей с различным отношением к описанному событию и его участникам. Ротация является хорошим способом, как побудить учащихся посмотреть на каждую проблему с различных точек зрения. Она позволяет понять, почему люди в одной и той же ситуации реагируют и действуют по-разному.

Перевернутые роли исполняют, если задание игры – понять противоположные интересы и их столкновение. Играющие изображают роли с различными интересами – протагонистов и антагонистов, например,

tabaka  
ecstasy  
alkohol  
koka  
amf  
opijs  
lsd

покупателя и продавца, больного и врача, курящего и противника курения и др. После разыгрывания сюжета меняются ролями.

В случае *Alter ego* за реакцией, языком тела (без слов) протагониста и антагониста следит другой участник игры, который от первого лица комментирует увиденное, например, «Я не верю тому, что ты говоришь», «Ты меня рассердил», «Ты берешь верх надо мной», «Это меня задевает», «Я испытываю триумф» и т.п. Такая техника заставляет внимательно следить за реакцией другого лица, углубляться в его чувства.

## ИГРА

### **Что такое игра?**

В словаре латышского литературного языка рядом с разъяснением, что игра является «...совокупностью определенных действий, имеющих признаки соревнования, и при помощи которой стремятся достичь желаемого (несвязанного с общественными, экономическими целями или связанного косвенно) результата, используя навыки, сноровку и случайное совпадение обстоятельств», находятся и другие разъяснения игры:

Игра – это добровольное, ненавязанное действие, которое происходит по соответственно свободно выбранным, но обязательно необходимым правилам.

Игра – это совокупность действий, которые осуществляются обычно с предварительным замыслом, чтобы достичь какой-то цели.

Игра – это связанное с особыми приемами и правилами или активное ситуационное действие, у которого имеется соответствующий, стимулирующий или развлекательный характер.

Общее и существенное во всех характеристиках то, что игра – это совокупность действий для достижения определенных целей, что и обосновывает возможность использования ее в учебном процессе.

### **Почему выбирать игру?**

Игры могут выполнять несколько функций:

- когнитивную функцию
- Игра способствует развитию познавательных способностей участника; заставляет усвоить новые знания и навыки, использовать уже усвоенные.
- функцию деятельности
- Игра стимулирует творческий процесс учащегося. Она способствует развитию интереса к учебе, мотивирует действие. Игра создает благоприятную атмосферу учебной деятельности, оживляет учебную деятельность. Игра может служить упражнением для определенного жизненного действия; она способствует освоению навыков принятия решений.
- социальную функцию
- Игра помогает развить навыки сотрудничества, создавать терпимое отношение к другим ее участникам.
- развлекательную функцию

Игра способствует снятию напряжения, дает возможность релаксации, получения положительных эмоций, удовлетворения от успешной деятельности и победы.

### **Как организовать игру?**

Используя любой вид игры в качестве метода обучения, необходимо соблюдать следующие основные принципы:

- игра должна быть педагогически, психологически и методически обоснована;
- игра должна соответствовать цели обучения; цель игры должна соответствовать педагогическим целям;
- игра должна соответствовать интеллектуальному уровню развития учащегося и его интересам;
- познавательная деятельность в игре осуществляется при сотрудничестве с другими ее участниками;
- для игры необходимо соответствующее материальное обеспечение.

Используя игру в процессе обучения, важно, чтобы в ходе ее соблюдались три этапа:

- подготовка,
- ход игры,
- заключение игры.

Задачей первого этапа является осознание цели, определение мотивации, ознакомление с правилами, принятие роли.

Задачей второго этапа является выполнение поставленных целей. Оно будет успешным, если будет обеспечено равенство играющих, активное их участие, соблюдение правил игры. Одним из гарантов успеха является положительный эмоциональный фон.

Задачей третьего этапа является оценка деятельности и результатов. Анализ может сделать учитель, однако необходимо побуждать самих участников, чтобы они привыкали делать это сами. Важно, чтобы учащиеся, оценивая ход игры, открыли для себя, какие новые выводы они сделали и какие навыки приобрели.

## МОЗГОВАЯ АТАКА

### **Что такое мозговая атака?**

Это активный метод, при помощи которого можно получить максимальное количество идей и мнений в сравнительно короткий период времени. Многие и различные мнения и идеи могут способствовать решению какого-то вопроса или проблемы.

### **Почему выбирать этот метод?**

Используя этот метод:

- в активную деятельность вовлекаются застенчивые учащиеся, такие, которым трудно высказаться;
- учащиеся, творчески и критически думая, имеют возможность предложить новые решения проблемы, таким образом, положительно самоутверждаясь;

- способствует началу дискуссии или беседы в классе или группе;
- за очень короткое время учитель может получить представление о потребностях учащихся, их желаниях, а также информацию по какому-либо вопросу, который может помочь организовать урок.

***Как организовать ход мозговой атаки?***

Метод очень прост: необходимо поставить вопрос и побуждать думать, высказывать идеи и мнения.

В процессе работы необходимо учитывать:

- можно и нужно говорить все, что приходит в голову;
- любую высказанную идею необходимо записать на доске или плакатной доске;
- нет плохих и хороших идей, они все одинаково важны;
- не нужно критиковать;
- чем больше появляется идей, тем больше возможностей к быстрейшему разрешению проблемы.

После того как идеи рассмотрены, можно начинать обсуждение проблемы (дискуссию, беседу).