

Министерство образования и науки
Самарской области

*Государственное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации)
специалистов – центр повышения квалификации
«Региональный социопсихологический центр»*

**Из опыта работы по профилактике
наркозависимости**

Методические рекомендации для педагогов-психологов
и социальных педагогов

Самара
2010

УДК 159.9
ББК 88
ИЗ2

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Государственного образовательного учреждения дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов –
центр повышения квалификации «Региональный социопсихологический центр»*

Рецензенты:

Илюхина Н. В., заместитель директора по учебной работе «Регионального социопсихологического центра»

Матасова И. Л., кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической и прикладной психологии Самарского филиала Московского городского педагогического университета

ИЗ2 Из опыта работы по профилактике наркозависимости : методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов / составители: С. В. Жадаева, М. В. Денисова, Т. Н. Пивцова, Л. Г. Мацалова, Е. В. Кудашева. – Самара: Региональный социопсихологический центр, 2010. – с. 52.

Методические рекомендации разработаны на основе «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде», утвержденной приказом Министерства образования Российской Федерации № 619 от 28.02.2000 г. и являющейся программным документом, регулирующим профилактическую деятельность в образовательной среде. В рекомендации включены некоторые практические разработки и программы, подготовленные специалистами отдела профилактики наркомании «Регионального социопсихологического центра», апробированные и активно реализующиеся в образовательных учреждениях Самарской области.

Данные методические рекомендации адресованы начинающим педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, заместителям директоров ОУ по воспитательной работе, организующим и ведущим работу с учащимися по пропаганде ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Содержание:

Введение	4
I. Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ	7
II. Цели первичной профилактики.....	7
III. Стратегия первичной профилактики	7
IV. Система профилактической деятельности в образовательной среде	9
1. Основные принципы профилактической деятельности в образовательной среде	10
2. Цели и задачи профилактической антинаркотической деятельности в образовательных учреждениях	13
V. Цели и предмет деятельности кабинетов по психолого-педагогической профилактике наркомании.....	14
Заключение	17
Приложение 1	18
Программа «Луч» по профилактике аддиктивного поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста	18
Приложение 2	37
ИГРА «Курить или не курить: выбор за вами!» для учащихся 6-8 классов	37
Приложение 3	41
«Детство без алкоголя» профилактическое мероприятие для учащихся	41
Список литературы, рекомендуемой для самостоятельной работы.....	52

Введение

В настоящее время наркомания является одной из наиболее важных проблем нашего общества, вызывающей острую необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики наркозависимости.

В начале XXI века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По различным данным, в России суммарное количество лиц, употребляющих психоактивные вещества, за исключением курильщиков табака, составляет 4-6 миллионов человек. По оценкам специалистов, около трех миллионов человек страдают наркозависимостью, причем число больных и вовлеченных в незаконный оборот наркотиков ежегодно увеличивается. Эти явления сопровождаются снижением возраста наркоманов. Статистика говорит о том, что возраст первой пробы в 92 случаях из 100 приходится на период 11-17 лет – именно в таком возрасте каждый из этих подростков по какой-то причине или поводу принял решение, страшно определившее всю дальнейшую жизнь. Средний возраст современных наркоманов – 20 лет, средний срок жизни этих людей при отказе от лечения – 5-8 лет. По причине долгосрочных последствий проблему распространения и незаконного употребления наркотиков президент России и возглавляемый им Совет безопасности относят к категории прямых угроз национальной безопасности государства. Борьба с незаконным оборотом наркотиков в принятой Концепции национальной безопасности определена как ключевая задача.

Окружающая нас действительность уже наглядно показала недостаточность и неэффективность только медицинской и административной профилактики незаконного употребления и распространения наркотиков в ситуации, спровоцированной эпидемией наркомании. Сегодня значительная часть общества уже понимает, что профилактику наркозависимого поведения необходимо проводить задолго до того, как эти проблемы заявят о себе в виде поступков человека, и делать это должны не только медицинские учреждения и правоохранительные органы, но и все общество в целом, и, в первую очередь, образовательные учреждения. В соответствии с этим запросом общества Министерство образования РФ утвердило Концепцию Комплексной активной профилактики и реабилитации в образовательной среде (КАПР). В «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» (утверждена приказом Министерства образования Российской Федерации № 619 от 28.02.2000 г.) в качестве главной цели определяется объединение образовательных, социальных и медицинских мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики, обеспечивающих достижение конечного результата, а именно:

– снижение спроса и, следовательно, распространенности наркотиков среди детей и молодежи и вовлечения их в наркогенную ситуацию и субкультуру;

- снижение заболеваемости наркоманией, токсикоманией и алкоголизмом;
- снижение медико-социальных последствий злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), инфекционных гепатитов, ВИЧ-инфекций, венерических заболеваний, психических расстройств, суицидов, прекращения образования, разрушения семей, криминализации детей и молодежи. Полностью текст «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» размещен на сайте «Регионального социопсихологического» центра: www.rspc-samara.narod.ru.

В соответствии с положениями областной целевой «Программы мер по усилению противодействия незаконному обороту наркотических средств, лечения и реабилитации наркозависимой части населения Самарской области на 2005-2006 г. г.» в рамках областной целевой «Программы мер по усилению противодействия незаконному обороту наркотических средств, лечения и реабилитации наркозависимой части населения Самарской области на 2010-2011 г. г.» к середине 2010 г. в Самарской области было открыто 33 кабинета профилактики наркомании.

На территориях специалисты кабинетов профилактики наркомании тесно сотрудничают с местными органами ОДН, РОВД, прокуратурой, наркологическими кабинетами, Центрами социальной помощи семье и детям и другими учреждениями и ведомствами; а также областными учреждениями и организациями: ЦСМ, Самарским областным центром медицинской профилактики и др. Межведомственное взаимодействие осуществляется на большинстве территорий через работу межведомственной комиссии по противодействию распространению наркомании.

Главный акцент специалисты кабинетов профилактики наркомании делают на организации первичной профилактики злоупотребления ПАВ в учреждениях системы образования, которые располагают уникальными возможностями для проведения такой работы, поскольку могут вести просветительскую деятельность на протяжении всего периода обучения детей и подростков. В числе таких возможностей образовательных учреждений – огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к семье ребенка и механизмы воздействия на семейную ситуацию, наличие квалифицированных кадров (педагогов, психологов, социальных работников), способных обеспечить ведение эффективной работы по профилактике наркозависимости.

В спектр деятельности специалистов кабинетов профилактики наркомании включены различные направления (профилактическое, просветительское, диагностическое, консультационное, организационно-методическое). Благодаря этому в процесс профилактики включены все участники образовательного процесса – учащиеся, родители, педагоги, администрация ОУ (в Самарской области число участников образовательного процесса, охваченных различными направлениями деятельности специалистов кабинетов профилактики, ежегодно составляет около 70000 человек).

Конкретная реализация профилактических программ осуществляется в рамках концепции комплексной активной профилактики и реабилитации (КАПР) и ведется с учетом

специфики образовательного учреждения (территориальных условий, типа и вида ОУ, особенностей организации образовательного процесса, контингента обучающихся и т.д.).

Данное методическое пособие адресовано начинающим педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, заместителям директоров ОУ по воспитательной работе. В его основу включены положения «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» как программного документа, регулирующего профилактическую деятельность в образовательной среде. В пособие включены некоторые практические разработки и программы, подготовленные специалистами отдела профилактики наркомании Регионального социопсихологического центра, апробированные и активно реализующиеся в образовательных учреждениях Самарской области. Эти материалы могут быть использованы (в качестве опорных) для работы с учащимися по формированию здорового образа жизни. В приложении к пособию приводится также список литературы, рекомендуемой для самостоятельной подготовки специалистов.

I. Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ

Первичная профилактика наркомании опирается в своей основе на долгосрочную общегосударственную политику, направленную на формирование в обществе непримиримого отношения к употреблению наркотиков. Такая политика позволяет надеяться, что противостояние наркомании станет действительно общенациональным делом и включит в себя усилия как на правительственном уровне, так и по линии неправительственных структур и движений.

Разработка новой целостной системы первичной профилактики в условиях нашей страны должна исходить из следующих основных условий:

- социально-экономическое и правовое обеспечение государственной системы первичной профилактики;
- этапность формирования государственной системы первичной профилактики с четким определением стратегических и тактических целей каждого этапа;
- поддержка научных исследований в области профилактики наркомании;
- реализация долгосрочной антинаркотической пропагандистско-информационной кампании, ориентированной, прежде всего, на детей и молодежь, образовательную среду и семью;
- целенаправленное и широкое подключение к антинаркотической деятельности общественных движений, организаций и граждан;
- стимулирование коммерческих и финансовых структур, заинтересованных в осуществлении мероприятий по профилактике наркомании;
- обязательное включение в программу первичной профилактики системы мониторинга не только распространенности употребления, но и эффективности действия системы первичной профилактики на каждом этапе ее становления и функционирования.

II. Цели первичной профилактики

Целями первичной профилактической деятельности на данном этапе становления государственной системы профилактики злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) и наркомании в образовательной среде являются:

- формирование личной ответственности за свое поведение, изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, обуславливающее снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
- сдерживание вовлечения детей и молодежи в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

III. Стратегия первичной профилактики

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность, – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных:

- на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ (ПАВ);

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, начавшему употреблять наркотики, сдерживающих разрыв ребенка с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема наркотиков;

- внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися;

- на развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в макросоциальное окружение ребенка «группы риска наркотизации» и ребенка, заболевшего наркоманией.

Перечисленные условия определяют необходимость стратегического направления профилактики употребления ПАВ и развития наркомании. Наиболее адекватной, с учетом всех моментов, является *стратегия сдерживания*. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении употребления наркотиков и избавлении от наркомании абсолютно нереально.

Следует уточнить, что негативно ориентированная профилактика злоупотребления ПАВ, т.е. *традиционный проблемно-ориентированный подход*, акцентирование внимания на отрицательных последствиях приема ПАВ не обеспечивает достижение поставленных целей. Специфические проблемно-ориентированные воздействия, безусловно, необходимы, но недостаточны. Проблема предупреждения злоупотребления ПАВ принципиально не может быть решена только на их основе, так как не устраняются причины, порождающие психическую и личностную дезадаптацию и побуждающие детей и молодежь вновь и вновь обращаться к ПАВ.

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание *системы позитивной профилактики*, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения про-

блем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения. Очевидная цель *позитивно направленной первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.*

Антинаркотическая профилактика – это целостная, организуемая в рамках единой государственной программы, система мер, которая имеет свое содержание, свою этапность и динамику развития, свой определенный конечный результат и реализуется государственными и общественными структурами. В соответствии с положениями «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» выделяют три основные модели профилактики:

– медицинская модель ориентирована на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает, в основном, информирование учащихся о негативных последствиях приема наркотических и иных психоактивных средств на физическое и психическое здоровье;

– образовательная модель направлена на обеспечение детей и молодежи полной информацией о проблеме наркомании, обеспечение свободы выбора при максимальной информированности;

– психосоциальная модель, главной целью которой является необходимость развития у детей, подростков и молодежи определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков.

IV. Система профилактической деятельности в образовательной среде

Исходя из объективных условий состояния наркологических проблем в стране и стратегии сдерживания наркомании, разработана система профилактической деятельности, которая предлагает в качестве кардинального решения проблемы профилактики наркомании объединение в единый комплекс образовательных, социальных и медицинских мер в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики, обеспечивающих достижение общей цели.

Такой методологический подход позволяет максимально опереться на уже имеющиеся ресурсы и возможности общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего, высшего профессионального образования и других образовательных учреждений, а также использовать последние достижения современных образовательных, психологических и медико-социальных технологий в области профилактики наркомании.

1. Основные принципы профилактической деятельности в образовательной среде

В Концепции комплексной активной профилактики и реабилитации (КАПР) сформулированы основные принципы, в соответствии с которыми должна осуществляться первичная профилактическая деятельность в образовательной среде.

1. Комплексность

Принцип предусматривает согласованное взаимодействие:

– на межведомственном уровне – органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики наркомании в рамках своей компетенции (органы и учреждения образования, здравоохранения, социальной защиты населения, правоохранительные органы);

– на профессиональном уровне – специалистов различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики (воспитатели, педагоги, дошкольные, школьные и медицинские психологи, врачи, наркологи, социальные педагоги и социальные работники детства, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы подразделений по делам несовершеннолетних);

– в системе образования – органов управления образованием на федеральном, региональном, муниципальном уровнях, а также образовательных учреждений, отвечающих за взаимодействие и координацию различных профилактических мероприятий в русле единой целостной программы комплексной профилактики.

2. Дифференцированность

Принцип основан на дифференциации целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики с учетом:

– во-первых, возрастного состава детей, которые в данном случае выступают как субъекты первичной профилактической деятельности. По возрасту наиболее значимо выделение группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет), младшего школьного возраста (7-10 лет), среднего школьного возраста (11-14 лет), старшего подросткового возраста (15-16 лет), юношеского возраста (17-18 лет) и молодежи (от 18 лет);

– во-вторых, степени вовлечения детей, подростков и молодежи в наркогенную ситуацию. При этом значимо выделение детско-подростковых и молодежных групп, не вовлеченных в наркогенную ситуацию, но относящихся к «группе риска наркотизации», например, лишенных родительского попечения и находящихся в условиях безнадзорности; имеющих различные проблемы в развитии и поведении («трудные и проблемные» дети и подростки), начавших употреблять наркотики (потребители наркотиков), заболевших наркоманией.

В этом контексте приобретает свою специфику профилактическая работа со студентами средних и высших профессиональных учебных учреждений.

3. Аксиологичность (ценностная ориентация)

Этот принцип предусматривает формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров потребления ПАВ, а в случае заболевания служит основанием для социальной реадaptации и реабилитации.

4. Многоаспектность

Принцип основан на сочетании различных направлений целевой профилактической деятельности. Ведущими аспектами профилактической деятельности в образовательной среде являются:

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробы и приему психоактивных веществ, в том числе – наркотиков, меняющих психическое состояние;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, а также навыков быть успешным, быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации, включая ситуацию предложения наркотиков;

- образовательный аспект, формирующий систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ.

Многоаспектность комплексной профилактики включает также направленность ее воздействия на различные уровни в поле субъект-объектных взаимодействий при осуществлении профилактических мероприятий:

- социально-средовое воздействие, направленное на разрушение групп наркотицизирующихся детей и подростков и на создание социально-поддерживающей инфраструктуры;

- воздействие на саморазрушающее поведение детей и подростков, вовлеченных в наркотизацию, а также на другие отклоняющиеся (девиантные) формы поведения детей «группы риска»;

- воздействие, связанное с индивидуальными или групповыми формами оказания профилактической помощи.

5. Последовательность (этапность)

Принцип предусматривает, что цели и задачи должны быть:

- разделены на общие (стратегические) и частные (этапные), т.е. цели и задачи профилактики не могут быть реализованы одномоментно или аврально, по типу разовой кампании;

- на каждом этапе возможность реализации поставленных целей и задач должна быть поддержана соответствующим целевым финансированием;

– для обеспечения последовательности или алгоритма шагов, реализации системной профилактики в нее должен обязательно входить социально-психологический мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов распространения наркотиков, но и на формирование структур и элементов системы сдерживания распространения, системы социально-психологической поддержки.

6. Легитимность

Принцип предусматривает необходимую правовую базу антинаркотической профилактической деятельности. К правовой базе указанной деятельности, безусловно, относятся все нормативные акты о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой. К правовой базе относятся также права и обязанности детей и молодежи, которые в различной степени затрагиваются, когда по отношению к ним осуществляются активные профилактические мероприятия. Таким образом, правовые границы антинаркотической профилактики предусматривают:

– действия, не нарушающие установленную в законе компетенцию органа или лиц, осуществляющих профилактические меры;

– действия, не нарушающие права несовершеннолетнего как гражданина и члена общества, к которому относятся эти профилактические мероприятия.

При этом может возникать правовая ситуация, когда те или иные действия в границах осуществления первичной и вторичной профилактической помощи не запрещены, однако и не регламентированы нормативными актами (например, доврачебная и врачебная диагностика наркотического опьянения в образовательном учреждении; диагностика употребления наркотиков методом тестирования; социальное вмешательство специалиста в семью при риске наркотизации для ребенка).

Следовательно, компетенция органов и лиц, осуществляющих профилактическую работу, и степень взаимодействия различных ведомств и специалистов должны быть закреплены в соответствующих нормативных актах.

Это ставит перед участниками системы профилактики специфические задачи:

– максимальный учет отраслевых законов, их согласование в рамках концепции активной, системной первичной профилактики;

– использование мирового и российского опыта в правовом обеспечении диагностики употребления наркотиков,

– организация, с одной стороны, раннего выявления потребителей и их оздоровления, социально-психологической реабилитации и, с другой стороны, защита их прав и законных интересов.

Для этого необходима соответствующая специальная, в том числе, правовая, подготовка специалистов, участвующих в оказании профилактической помощи. Особое внимание должно быть обращено на правовые гарантии прав несовершеннолетнего во всех случаях применения к нему активных профилактических мер, влекущих принуждение и ограничение его прав. Нельзя предоставлять органам и лицам, осуществляющим профилакти-

ку, право проводить диагностику наркотического опьянения, употребления ПАВ, не сформировав в том же нормативном акте механизм защиты прав и достоинства ребенка, по отношению к которому осуществляются эти действия.

2. Цели и задачи профилактической антинаркотической деятельности в образовательных учреждениях

Цели профилактики наркозависимости в образовательных учреждениях и цели КАПР полностью совпадают:

- снижение спроса на наркотики и другие психоактивные вещества;
- снижение заболеваемости наркоманиями, токсикоманиями и алкоголизмом, а также сопутствующих заболеваний;
- снижение численности групп риска потребления ПАВ;
- снижение тяжести медико-социальных последствий злоупотребления ПАВ.

Основными задачами профилактической антинаркотической деятельности в образовательной среде (согласно КАПР) являются:

- вовлечение в профилактическую антинаркотическую деятельность всех без исключения учреждений системы образования;
- улучшение качества воспитания и формирования у детей и молодежи антинаркотических установок;
- улучшение качества образования за счет повышения уровня здоровья и изменения ценностной ориентации учащихся;
- повышение качества здоровья детей и молодежи;
- улучшение криминогенной обстановки в регионе;
- разъединение наркотических асоциальных групп;
- возвращение в образовательные учреждения детей и молодежи, прошедших лечение и реабилитацию в связи с наркозависимостью, и осуществление профилактической работы с ними по предотвращению срывов и рецидивов заболевания;
- оказание детям и молодежи консультативной, психокоррекционной и реабилитационной помощи;
- осуществление антинаркотической профилактической работы в семьях учащихся, а также в местах досуга детей и молодежи;
- создание в образовательных учреждениях атмосферы негативного отношения к наркотикам и к лицам, употребляющим наркотики, с привлечением к этой работе нравственно устойчивых учащихся;
- создание системы раннего выявления и контроля лиц, приобщенных к употреблению наркотиков, и наркозависимых на уровне школы, семьи и мест досуга (секции, кружки и пр.);
- реализация этапов профилактической деятельности: создание организационных

структур; подготовка кадров, нормативно-правовой базы, дифференцированных программ профилактики, программ научных исследований; взаимодействие с различными государственными, общественными, частными учреждениями и организациями, а также со средствами массовой информации.

V. Цели и предмет деятельности кабинетов по психолого-педагогической профилактике наркомании

В целях эффективного обеспечения первичной профилактики в образовательной среде организуется работа кабинетов психолого-педагогической профилактики наркомании среди детей и подростков при государственных образовательных учреждениях всех типов и видов. В настоящее время в Самарской губернии открыто 33 кабинета профилактики наркомании.

Деятельность кабинетов направлена на предупреждение приобщения к психоактивным веществам (ПАВ), возникновения зависимости от этих веществ у детей и подростков; оказание им и их семьям квалифицированной консультативной психолого-педагогической и социальной поддержки, а также проведение организационно-методической работы.

Работа кабинетов ведется по нескольким направлениям.

1. Работа с образовательными учреждениями

1.1. Просветительская работа среди специалистов (учителей, классных руководителей, социальных педагогов и психологов ОУ района), способных активно содействовать реализации антинаркотических программ в рамках учебно-воспитательной работы этих учреждений.

1.2. Методическое обеспечение и ведение информационно-образовательной антинаркотической деятельности в ОУ района, оказание организационно-методической и консультативной помощи педагогам и другим специалистам, работающим с детьми и подростками по вопросам профилактики и зависимости от ПАВ.

1.3. Организация внутришкольных, межшкольных семинаров и «круглых столов», внедрение обучающих программ, тренингов для специалистов ОУ по методам и средствам предупреждения злоупотребления ПАВ в детско-подростковой среде.

1.4. Внедрение в ОУ существующих педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие потребностей здорового образа жизни и мотивов отказа от приема наркотиков, а также технологий мониторинга для раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися и планирования профилактических мероприятий.

1.5. Проведение конкурсов, программ, реализуемых в ОУ, по профилактике наркомании.

1.6. Координация взаимодействия ОУ по вопросам педагогической реабилитации детей и подростков, вовлеченных в употребление ПАВ, с целью оказания ОУ и учащимся квалифицированной психолого-педагогической и социальной поддержки.

2. *Работа с детьми и подростками*

2.1. Организация психолого-педагогического сопровождения воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование у них антинаркотических установок как внутриличностных механизмов здорового и безопасного образа жизни.

2.2. Проведение коррекционной работы с детьми «группы риска»; определение основных причин социальной и школьной дезадаптации; индивидуальные и групповые консультации для учащихся; специальный психолого-педагогический контроль; организация тренингов, направленных на развитие коммуникативных навыков, навыков личностного роста; навыков принятия решений в экстремальных ситуациях выхода из конфликта и умения сказать «нет» наркотикам.

2.3. Работа с детьми и подростками, проведение тренингов, направленных на развитие у учащихся устойчивости к внешнему наркотическому давлению; преодоление внутреннего психофизиологического дискомфорта, связанного с прекращением использования ПАВ.

2.4. Формирование волонтерских групп из числа подростков для участия в профилактической деятельности среди детей и подростков.

3. *Работа с родителями*

3.1. Оказание консультативной помощи родителям по вопросам наркозависимости детей и подростков, помощь семье в установлении контактов со специалистами, с группой родительской поддержки, консультирование родителей по проблемам созависимости.

3.2. Организация среди родителей, активно настроенных на участие в антинаркотической деятельности, групп поддержки.

3.3. Организация для родителей специальных семинаров, лекций по вопросам зависимости от ПАВ, привлечение взрослых членов семей к процессу профилактики наркомании среди детей и подростков.

3.4. Подготовка и распространение методических рекомендаций, публикаций в средствах массовой информации, а также теле- и радиопередач по проблемам профилактики наркомании.

Осуществление планируемой и прогнозируемой деятельности, обеспечивающей необходимое качество профилактических воздействий, безусловно, требует определенной компетентности специалистов. Они должны хорошо ориентироваться в психологии детей и подростков, факторах, влияющих на появление аддиктивного поведения, на формирование наркотической зависимости; кроме того, уметь проектировать условия образовательной среды, препятствующие появлению неблагоприятных тенденций в развитии личности. Вместе с тем, специалисты, работающие с детьми и подростками, должны учитывать, что процесс профилактики достаточно тонкий (вместо положительных результатов можно получить отрицательные – «эффект бумеранга»), и поэтому требуется серьезная профессиональная подготовка программ, предназначенных для реализации.

В настоящее время в образовательных учреждениях Самарской области активно

используются профилактические программы, прошедшие апробацию и рекомендованные к использованию на федеральном или региональном уровнях. Включенные в данное пособие практические разработки мероприятий и программы, подготовленные специалистами кабинетов профилактики наркомании, рекомендованы «Региональным социопсихологическим центром» для использования в других образовательных учреждениях области.

Заключение

В начале XXI в. уровень наркотизации российской молодежи перешагнул рамки медицинской проблемы и стал проблемой социальной.

Хорошо известно, какие необратимые последствия для физического развития ребенка может иметь употребление наркотических средств в период интенсивного роста организма. Но не менее серьезную травму наркотизация наносит личности растущего человека, так как именно в этот период происходит становление самосознания, формируются жизненные ценности, идеалы, убеждения, определяются планы на будущее. В результате у человека, употребляющего наркотические средства, возникает социально-индифферентная, антиобщественная, аморальная система мотивов поведения и ценностей.

Общеизвестно, что предупреждение любых недугов, в том числе социальных, гораздо эффективнее, нежели лечение запущенной болезни. Именно поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления психоактивными веществами предполагает приоритет профилактической работы.

Однако конкретным шагам в области профилактики должно предшествовать создание и утверждение соответствующего нормативно-методического обеспечения, полностью учитывающего современные правовые, социальные, педагогические нормы. Наличие указанной нормативно-методической базы позволит непосредственно приступить к реализации мероприятий первого и последующих этапов КАПР.

Мы надеемся, что представленные в методическом пособии материалы могут быть использованы педагогами-психологами, социальными педагогами, заместителями директоров по воспитательной работе, классными руководителями образовательных учреждений при работе с учащимися по пропаганде ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Программа «Луч» по профилактики аддиктивного поведения для детей дошкольного и младшего школьного возраста

Составитель: Денисова М. В., педагог-психолог «Регионального социопсихологического центра», МОУ ДО Центр внешкольной работы «Успех» г.о. Жигулевск.

Программа, направленная на развитие эмоциональной сферы, создает безопасное пространство для общения; открывает пути к самораскрытию, самореализации; облегчает адаптацию учащихся в среде сверстников; дает возможности для отработки эффективных методов психологической защиты от негативного внешнего воздействия.

Цель программы: развить позитивные качества личности у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи:

- развить рефлекссию чувств (умение различать эмоции и чувства у себя и у других; умение принять свои чувства и чувства окружающих людей; способность говорить о своих эмоциях и проблемах;
- обучить способам поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- развить умение отстаивать собственное мнение;
- обучить приемам саморегуляции.

Адресат: дети дошкольного и младшего школьного возраста (5–7 лет)

Предполагаемый результат:

- улучшение взаимодействия с окружающими людьми;
- развитие умения отстаивать собственное мнение.

Продолжительность занятий: 0,5-1 час.

Занятия проводятся в течение года, 1-2 раза в неделю.

Количество занятий: 22.

Количество детей в группе: 12-20 человек.

Методы работы: техники и приемы саморегуляции, имитационные и ролевые игры, элементы сказкотерапии, ритуалы, групповое обсуждение, разминки.

Место проведения занятий: комната с легко передвигающейся мебелью.

Программа «Луч» состоит из трех частей:

1 часть: «Мы встретились»

Цель: эмоциональное объединение участников группы, сплочение, снятие напряжения.

2 часть: «Мы смеемся, грустим, удивляемся»

Цель: ознакомление детей с миром человеческих эмоций, развитие умения ориентироваться в собственных чувствах и чувствах людей, которые их окружают.

3 часть: «Мы учимся владеть собой»

Цель: развитие регуляции поведения, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Структура занятий: вводная, основная и заключительная части.

Задача вводной части – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Цель основной части занятия – развитие эмоционально-личностной сферы ребенка.

Содержанием заключительной части является подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы учащихся и тех трудностей, которые возникли при выполнении заданий; закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Прощание, как и приветствие, является ритуалом.

Учитывая особенности эмоционально-личностных качеств детей младшего школьного возраста, занятия построены в доступной и интересной форме.

Для того чтобы участники занятий были включены в работу, не уставали, не отвлекались, в занятиях задействованы элементы, способствующие саморегуляции учащихся:

– упражнения на мышечную релаксацию, снижающие уровень возбуждения и напряжения («Солнечный зайчик», «Птенчик»);

– дыхательная гимнастика, действующая успокаивающе на нервную систему («Воздушный шарик», «Доброе животное»);

– мимическая гимнастика, направленная на снятие напряжения и формирующая выразительность речи (упражнения с пиктограммами);

– двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками, способствующие межполушарному взаимодействию, развитию произвольности («Мудрецы», «Круг», «Лес»).

Сюжеты историй и рассказов, включенных в занятия, объединяют игровые персонажи львенок и медвежонок. Дети преодолевают возникающие проблемы и усваивают приемы саморегуляции вместе с ними.

Необходимые материалы: счетные палочки по количеству детей; стенд «Правила нашего класса»; карточки с изображениями солнышка и тучки; воздушный шарик; карточки с пиктограммами «Робость», «Радость», «Страх», «Удивление», «Злость», «Стыд»; три стакана с водой; акварельные краски для подкрашивания воды; небольшие мягкие игрушки, принесенные детьми; магнитофон или музыкальный центр; фонограммы музыкальных произведений, соответствующих различному настроению; две баночки-копилки для каждого ребенка (1 – «Справился», 2 – «Не справился»); игрушка-сердце из мягкого материала; две пустые обувные коробки; мяч; ткань (размером 20x20см) для каждого ребенка.

Учебно-тематический план программы «Луч» по профилактике аддиктивного поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста

№	ТЕМА	Всего часов	В том числе	
			лекц.	практ.
1.	<i>«Мы встретились»</i>			
1.1.	Формирование чувства принадлежности к группе. Снятие эмоционального напряжения. Принятие правил поведения в группе	1	0,3	0,7
1.2.	Формирование чувства принадлежности к группе, доброжелательного отношения друг к другу. Развитие произвольности	1	0,3	0,7
1.3.	Доброжелательное отношение друг к другу	1	0,3	0,7
2.	<i>«Мы смеемся, грустим, удивляемся»</i>			
2.1.	Эмоциональное состояние «робость»	1	0,3	0,7
2.2.	Эмоциональное состояние «радость»	1	0,3	0,7
2.3.	Эмоциональное состояние «страх»	1	0,3	0,7
2.4.	Эмоциональное состояние «удивление»	1	0,3	0,7
2.5.	Эмоциональное состояние «злость»	1	0,3	0,7
2.6.	Эмоциональное состояние «стыд, вина»	1	0,3	0,7
2.7.	Различение и передача невербальными средствами общения эмоциональные состояния	1	0,3	0,7
2.8.	Настроение	1	0,3	0,7
2.9.	Настроение. Взаимосвязь мыслей и настроения. Умение управлять своим настроением	1	0,3	0,7
3.	<i>«Мы учимся владеть собой»</i>			
3.1.	Отношение к ситуации	1	0,3	0,7
3.2.	Выход из трудных ситуаций	1	0,3	0,7
3.3.	Умение менять отношение к трудной ситуации	1	0,3	0,7
3.4.	Доброта	1	0,3	0,7
3.5.	Умение говорить «нет»	1	0,3	0,7
3.6.	Доброжелательное отношение друг к другу	1	0,3	0,7
3.7.	Просим прощения	1	0,3	0,7
3.8.	Помогаем сами и принимаем помощь	1	0,3	0,7
3.9.	Ответственность	1	0,3	0,7
4.	<i>«Мир и миротворцы»</i>			
4.1.	Итоговое занятие. Мир, миротворцы	1	0,3	1,7
	Итого:	22	6,6	15,4

«Мы встретились»

Занятие 1. Тема: «Формирование чувства принадлежности к группе»

Задачи:

1. Развивать чувство принадлежности к группе.
2. Снять напряжение, формировать позитивную эмоциональную атмосферы.

Материал: счетные палочки по количеству детей; карточки с изображениями солнышка и тучки.

Ход занятия:

1. Знакомство: «Ласкуша»

Ведущий обращается к детям: «Мы встанем в круг особенно – девочка, мальчик, девочка... В нашем мире живут день и ночь, небо и земля, есть холодное и горячее, высокое и низкое. Если бы всегда была только ночь, или был бы только день, то это было бы скучно и неприятно. А если бы все было только сладкое или только соленое, то это был бы ужасно. Поэтому мы не будем скучным, страшным, ужасным классом, где в одной части комнаты стоят только девочки, а в другой – только мальчики. Мы перемешаемся, чтобы у нас в классе было так же хорошо, как в природе – всего-всего поровну.

Сейчас каждый из вас по очереди будет называть свое имя. Я каждого из вас назову ласково, а вы все вместе, как эхо, повторите за мной имя так же ласково. Например, один из вас говорит: «Я – Саша, Сашенька». А потом все вместе: «Сашенька».

2. «Круг»

Педагог говорит текст, сопровождая его жестами. Дети хором проговаривают слова, повторяя движения:

- Заиграла погремушка:
- Хлоп! Хлоп! Хлоп! (*Хлопают в ладоши.*)
- Вдруг затопала Танюшка.
- Топ! Топ! Топ! (*Топают ногами.*)
- И заквакала лягушка:
- Ква! Ква! Ква! (*Квакают.*)
- Ей ответила болтушка:
- Да! Да! Да! (*Кивают головой.*)
- Застучала колотушка:
- Тук! Тук! Тук! (*Изображают работу молоточков.*)
- Вторит нам в ответ кукушка:
- Ку! Ку! Ку! (*Ставят ладошки около рта, изображая рупор.*)
- Запалила громко пушка.
- Бах! Бах! Бах! (*Кулачками ударяют по груди.*)
- И заахала старушка:

- Ах! Ах! Ах! (*Хватаются руками за голову.*)
- Замычала и телушка:
- Му! Му! Му! (*Показывают «рожки».*)
- Завизжала с нею хрюшка:
- Хрю! Хрю! Хрю! (*Показывают «пяточки».*)
- Зазвенела побрякушка.
- Бряк! Бряк! Бряк! (*Ударяют руками по коленям.*)
- Заскакала попрыгушка.
- Прыг! Прыг! Прыг! (*Прыгают.*)
- А сейчас друзья, подружки.
- В круг! В круг! В круг! (*Берутся за руки и поднимают их вверх.*)

При повторе ведущий проговаривает строчки, а дети самостоятельно исполняют «кричалки» и жесты.

3. «Картина»

Материалы и оборудование: счетные палочки по количеству детей, стол.

Ведущий: «Возьмите по одной палочке. Я начну игру: первую палочку я положу на середину стола. Вторую палочку нужно положить рядом с моей так, чтобы эти палочки соприкасались друг с другом. Третья палочка должна касаться одной из ранее положенных палочек. Мы попробуем сложить палочки так, чтобы получилась картина».

4. «Наши правила»

Ведущий: «В нашей жизни много правил – правила поведения в автобусе, в театре, правила дорожного движения. Как вы думаете, нужны ли они? Что будет, если однажды все правила исчезнут?» (Педагог должен обобщить ответы, сделать вывод.)

Ведущий: «Сейчас мы создадим правила нашего класса. Они помогут нам быть дружными, справедливыми. Подумайте над тем, какие правила вы хотели бы добавить». На школьной доске или планшете располагают красиво оформленные «Правила нашего класса»:

Один говорит, другие молчат. (Не перебивать.)
 Говорить правду.
 Говорить о себе (а не осуждать одноклассников).
 Хранить чужие секреты.
 Быть дружелюбным (не решать проблемы кулаками).

5. «Добрый ток» («Передай «до свидания»)

Дети становятся в круг и передают через рукопожатие соседу справа ритмический рисунок.

6. Подведение итогов: «Цветопись»

Занятие 2. Тема: «Формирование чувства принадлежности к группе, доброжелательного отношения друг к другу»

Задачи:

1. Настроить детей на принятие друг друга, дать каждому почувствовать себя в центре внимания.
2. Развивать чувство единства, сплоченности.
3. Учить детей действовать согласованно.
4. Снять эмоциональное напряжение.
5. Развивать воображение.
6. Развивать диафрагмальное дыхание, научить расслаблять мышцы живота.

Ход занятия:

1. «Ласковое эхо»

Ребенок называет свое имя и «прохлопывает» его в ладоши. Все дети, как эхо, повторяют его имя.

2. «Лес» (текст сопровождается движениями)

- Мы охотимся на льва.
- Не боимся мы его.
- У нас длинное ружье
- И подзорная труба.
- А это поле: топ-топ-топ.
- Ой! А это что?
- А это болото: чав-чав-чав.
- Ой! А это что?
- А это море: буль-буль-буль.
- Ой! А это что?
- А это тропинка: шур-шур-шур.
- По ней не проползти.
- Над ней не пролететь,
- Ее не обойти, а дорожка – напрямик.
- Вышли на полянку.
- Кто это здесь лежит?
- Давайте его потрогаем. *Дети «трогают» воображаемого льва.*
- Да это же лев!
- Испугались и побежали домой.
- По тропинке: шур-шур-шур.
- По морю: буль-буль-буль.
- По болоту: чав-чав-чав.
- По полю: топ-топ-топ.

- Прибежали домой.
- Дверь закрыли. Ух! Устали.

3. «Большой клубок»

Все берутся за руки – образуется «ниточка». Педагог берет за руку ребенка, стоящего последним, и начинает водить по кругу всех детей до тех пор, пока вся «нитка» не «намотается» на «катушку». Ведущий: «Получился клубок. Давайте немного поживем в нем, вместе подышим». Затем взрослый берет ребенка, стоящего последним снаружи за руку, и «разматывает» «клубок».

4. «Земля. Небо. Вода»

Ведущий и один из детей с помощью движений показывают животных, растения, предметы. Все остальные дети угадывают, что им показывают – небо, землю или воду.

5. «Воздушный шарик»

Ведущий надувает воздушный шарик, а затем обращается к детям:

«А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы должны его надуть. Положите руку на живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох».

Заключительная часть (подведение итогов)

Ведущий обращается к детям: «Кто чувствовал сейчас себя спокойно, кому было весело, интересно, тот пусть положит свое сердечко (картонное) в красную коробочку, а кто боялся, стеснялся, кому хотелось убежать от нас, тот пусть положит свое сердечко в синюю коробочку».

6. «Добрый ток»

Дети становятся в круг и передают через рукопожатие соседу справа ритмический рисунок.

Занятие 3. Тема: Доброжелательное отношение друг к другу

Задачи:

1. Развивать чувство единства.
2. Развивать тактильное восприятие.
3. Развивать воображение.

Материал: карточка с изображением пиктограммы «робость».

Вводная часть:

1. «Приветствие»

Ребенок, с которым поздоровались, встает в круг и здоровается с тем, кто находится за кругом.

Основная часть:

2. «Связь»

Дети рассаживаются на ковриках, расположенных по кругу.

Ведущий обращается к детям: «Мы связаны друг с другом. Сейчас мы встанем, не нарушая эту связь. Мы идем по кругу и чувствуем эту связь. Кладем руки на плечи впереди идущего, чувствуем связь».

3. «Передай тепло»

Почувствовав прикосновение, ребенок, не открывая глаз, передает «тепло прикосновения» соседу справа.

4. «Машина»

Ведущий обращается к детям: «Вы можете представить машину, составленную из вас самих? Давайте попробуем представить это. В начале игры каждый из вас должен быть просто «человеком-машиной». Превратитесь в маленьких роботов. Может случиться так, что время от времени ваш механизм функционирует недостаточно точно, что-то заедает, тогда «робот» останавливается и начинает двигаться очень медленно или, наоборот, слишком быстро.

Теперь объединитесь в пары (девочка – мальчик). Представьте, что вы – стиральные машины. Вы стираете белье.

А сейчас соберитесь в группы по 5 человек. Теперь вы сами должны решить, какой машиной станете. А другие пусть угадают, что за машину вы показываете.

А теперь мы все вместе составим одну общую машину, которая будет двигаться и издавать звуки. Каждый из нас станет частью этой машины. Это будет фантастический аппарат, которого раньше не существовало. Кто хочет начать строить нашу машину? Остальные будут присоединяться, как только найдут для себя подходящее место в этой машине. Помните о том, что все части машины связаны между собой».

Вопросы для детей:

- Кому понравилось быть частью машины?
- Кому удобней было быть самостоятельной машиной?

Заключительная часть:

Подведение итогов.

5. «Солнышко – тучка».

На доске под изображениями солнышка или тучки каждый из детей делает отметку о своем состоянии после занятия.

6. «Прощание».

«Мы смеемся, грустим, удивляемся»

Занятие 4. Тема: «Эмоциональное состояние «робость»

Задачи:

1. Познакомить с эмоцией «робость» и ее внешними проявлениями.
2. Способствовать повышению уверенности в себе.

Вводная часть:

1. Мое состояние – «Солнышко и тучка». «Приветствие»

2. «Никто не знает, что у меня (что я)...»

Ведущий бросает мяч ребенку и произносит неоконченное предложение. Тот, кому бросили мяч, заканчивает предложение.

Основная часть:

3. «Робость»

Ведущий обращается к детям: «Послушайте рассказ. Мальчик Коля первый раз пришел в школу. Он подошел к классу, приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (показывает карточку с изображением пиктограммы «робость»). Оно называется робость. Изобразите его. Глаза чуть-чуть опущены. Голова слегка наклонена набок».

Практическое упражнение: «Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?»

4. «Я – лев»

Ведущий обращается к детям: «Закройте глаза и представьте, что каждый из вас превратился в льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и пройдите по кругу гордой, уверенной походкой».

5. «Я – хороший»

Ведущий предлагает детям:

- Сказать «Я» шепотом, обычным голосом, прокричать.
- Аналогично проговорить слово «хороший».
- Произнести вместе оба слова «Я – хороший (-ая)».
- По очереди проговорить эту фразу (дети стоят в кругу)

Заключительная часть:

Подведение итогов

Ведущий предлагает детям выразить свое отношение к занятию, используя фразы: «Меня удивило... (Я удивился (-лась), когда...)»; «Я доволен тем... (Я не доволен тем...)»; «Мне приятно... (Мне неприятно...)».

6. «Солнышко – тучка»

На доске под изображениями солнышка или тучки каждый из детей делает отметку о своем состоянии после занятия.

7. «Прощание».

Занятие 5. Тема: «Эмоциональное состояние «радость»

Задачи:

1. Развивать коммуникативные навыки.
2. Развивать способность понимать состояние другого человека.
3. Учить адекватно выражать свое настроение.
4. Развивать выразительность движений.

Материал: карточка с изображением пиктограммы «радость».

Вводная часть: «Солнышко – тучка»

1. «Солнышко – тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Встреча с другом»

Ведущий обращается к детям: «Послушайте рассказ. У Сережи был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Сережа остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет Сережа по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!»

Ведущий предлагает детям изобразить, с помощью выразительных движений как выглядели Сережа и его друг: плечи опущены, выражение печали на лице (грусть); объятия, улыбка, смех (радость).

4. «Я радуюсь, когда...»

Ведущий бросает детям мяч и говорит незаконченное предложение. Тот, кто поймал мяч, заканчивает предложение.

5. «Нарисуем радость движениями»

Звучит веселая музыка. Тот, кто стоит в середине круга показывает движения, остальные повторяют танцевальные движения за ведущим.

6. «Доброе животное»

Дети встают в круг, берутся за руки.

Ведущий обращается к детям: «Давайте представим, что мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе».

Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад.

«Наше животное, – продолжает ведущий, – дышит ровно и спокойно. А теперь изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад».

Заключительная часть:

Подведение итогов

Ведущий предлагает детям выразить свое отношение к занятию, используя фразы: «Меня удивило... (Я удивился(-лась), когда...); «Я доволен, тем... (Я не доволен...); «Мне приятно... (Мне неприятно...); «Я восхищаюсь...»; «Я согласен... (Я не согласен...); «Я благодарен...»; «Я злился, когда...»

7. «Солнышко – тучка»

На доске под изображениями солнышка или тучки каждый из детей делает отметку о своем состоянии после занятия.

8. «Прощание».

Занятие 6. Тема: «Адекватное выражение эмоционального состояния»

Задачи:

1. Изучить выражение эмоциональных состояний.
2. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека.

3. Развивать умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Солнечный зайчик»

Ведущий обращается к детям: «Представьте, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Гладьте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

3. «Гимнастика»

Ведущий объясняет детям, как нужно выполнять упражнения:

«Ноги твердо стоят на полу, спина прямая.

Вдох – выдох (3 раза).

Вытянуть губы трубочкой, произнести звук «У».

Растянуть губы в стороны, произнести звук «Ы».

Вдох – выдох. Улыбнитесь друг другу. Покажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга».

4. «Хорошее настроение»

Ведущий обращается к детям: «Послушайте рассказ. Мама послала сына в магазин: «Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, – сказала она. – Мы выпьем чаю и пойдем в парк». Мальчик побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение».

Ведущий предлагает детям изобразить, с помощью выразительных движений как выглядел мальчик: походка – быстрый шаг, улыбка.

5. «Умка»

Ведущий обращается к детям: «Послушайте рассказ. Жила-была медвежья семья: папа-медведь, мама-медведица и их маленький сыночек – медвежонок Умка. Каждый вечер Умку укладывали спать. Медведица нежно его обнимала и с улыбкой пела колыбельную песню. Папа стоял рядом, улыбался, а потом начинал подпевать маме-медведице».

Ведущий предлагает детям изобразить с помощью выразительных движений, как выглядели герои рассказа: улыбка, плавные покачивания.

6. «Игра с платком»

С помощью платка дети изображают бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, фокусника, человека, у которого болит зуб, морскую волну, лису.

Заключительная часть:

Подведение итогов.

7. Анализ занятия. **«Солнышко – тучка».** На доске под изображениями солнышка или тучки каждый из детей делает отметку о своем состоянии после занятия.

8. «Прощание»

Занятие 7. Тема: «Эмоциональное состояние «страх»

Задачи:

1. Развивать навык совместного обсуждения.
2. Снять эмоциональное напряжение.
3. Учить выражать с помощью движений эмоциональное состояние.
4. Учить определять эмоциональное состояние человека по мимике.

Материал: карточка с изображением пиктограммы «Страх»

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Страх»

3. «Гусь»

4. «Котенок»

5. Обсуждение

Заключительная часть:

Подведение итогов

6. «Солнышко – тучка». На доске под изображениями солнышка или тучки каждый из детей делает отметку о своем состоянии после занятия.

7. «Добрый ток»

Занятие 8. Тема: «Эмоциональное состояние «удивление»

Задача: учить различать и передавать мимикой эмоциональные состояния.

Вводная часть:

1. «Солнышко – тучка». «Приветствие»

2. «Удивление»

3. «Живая шляпа»

4. «Мы удивляемся»

Заключительная часть:

Подведение итогов

5. «Прощание»

Занятие 9. Тема: «Эмоциональное состояние «злость»

Задача: развивать умение различать и передавать эмоциональные состояния.

Материал: карточка с изображением пиктограммы «злость».

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Злость»

3. «Сердитый дедушка»
4. «Какие бывают животные?»
5. «Передай эмоцию»

Заключительная часть: Подведение итогов

6. «Прощание»

Занятие 10. Тема: «Эмоциональные состояния «стыд, вина»

Задачи:

1. Создать позитивный эмоциональный фон.
2. Развивать коммуникативные навыки.

Материал: карточка с изображением пиктограммы «стыд».

Вводная часть:

1. «Солнышко – тучка»
2. «Приветствие»

Основная часть:

3. «Косточка»
4. «Стыд. Вина»
5. Обыгрывание сюжета
6. «Похвали соседа»

Заключительная часть:

Подведение итогов

7. «Прощание»

Занятие 11. Тема: «Настроение»

Задачи:

1. Познакомить с понятием «настроение».
2. Снять напряжение.
3. Развивать чувство единства, сплоченности.
4. Способствовать повышению уверенности в себе.

Материалы: три стакана с водой (один с водой, подкрашенной голубой краской; второй заполнили водой и поместили разноцветные шарики; в третьем – вода, подкрашенная черной краской); краски, нераскрашенные карточки (каждому ребенку по 3 шт.).

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Три настроения»

Игра с мячом «Мне спокойно, когда...»

Игра с мячом «Мне плохо, когда...»

Игра с мячом «Мне весело когда...»

3. «Наоборот»
4. «Три настроения»
5. «Рисуем настроение»

Заключительная часть:

Подведение итогов

6. «Прощание»

Занятие 12. Тема: «Настроение. Взаимосвязь мыслей и настроения. Умение управлять своим настроением»

Задачи:

Развивать умение управлять своим настроением.

Материалы: мягкие игрушки – львенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми).

Вводная часть:

1. «Солнышко – тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Плохие мысли»
3. «Мысли и настроение»
4. «Нарисуем радость движениями»

Заключительная часть:

Подведение итогов

5. «Прощание»

«Мы учимся владеть собой»

Занятие 13. Тема: «Отношение к ситуации»

Задачи:

1. Учить управлять своим настроением.
2. Учить детей искать выход из трудных ситуаций.

Материалы: мягкие игрушки – львенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми); сломанная чашка, игрушка; магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

Вводная часть:

1. «Покажи настроение, с которым пришел на занятие». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Подарим друг другу улыбку»
3. «Если бы...»
4. Опыт «Сломалась игрушка»

5. «Птенчик»

Заключительная часть:

Подведение итогов

6. «Прощание»

Занятие 14. Тема: «Выход из трудных ситуаций»

Задачи:

1. Упражнять детей в умении говорить о своих проблемах, нерешенных вопросах.
2. Формировать навыки саморегуляции.

Материалы: магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Я не могу изменить...»

3. «Даже, если...»

4. «Узнай по голосу».

5. «Солнечный зайчик»

Заключительная часть:

Подведение итогов

6. «Прощание»

Занятие 15. Тема: «Умение менять отношение к трудной ситуации»

Задачи:

1. Развивать навыки саморегуляции.
2. Развивать умение менять отношение к трудной ситуации.
3. Развивать умение передавать эмоции мимикой, движениями.

Материалы: мягкие игрушки – львенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми); магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии; две баночки-копилки (на одной надпись – «Справился», на другой – «Не справился»).

Вводная часть: **«Солнышко и тучка»**

1. «Приветствие»

Основная часть:

2. «Птенчик»

3. «Я не могу этого вынести...»

4. «Я справился»

5. «Танцы в кругу»

Заключительная часть:

Подведение итогов

6. «Прощание»

Занятие 16. Тема: «Доброта»

Задачи:

1. Развивать умение менять отношение к трудной ситуации.
2. Помочь осознать понятие «Доброта».
3. Учить действовать согласованно.

Материалы: «сердце» – игрушка, сшитая из мягкого материала; магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

- 2. «Солнечный зайчик»**
- 3. «Я справился»**
- 4. «Доброта»**
- 5. «Доброе животное»**
- 6. «Круг»**
- 7. «Похвали соседа»** (передать сердце из ткани).

Заключительная часть: Подведение итогов

8. «Прощание»

Занятие 17. Тема: «Умение говорить «нет»

Задачи:

1. Учить детей говорить «нет» в необходимых ситуациях.
2. Помочь детям осознать свою ответственность за свой выбор.

Материал: мягкие игрушки – левенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми); магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии; стакан с чистой водой и стакан с водой, подкрашенной черной краской.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

- 2. «Когда трудно сказать «нет»**
- 3. «Учимся говорить "нет!"»**
- 4. «Пальчики»**
- 5. «Чистые и темные мысли»**
- 6. Звучит спокойная музыка**

Заключительная часть: Подведение итогов

7. «Прощание»

Занятие 18. Тема: «Доброжелательное отношение друг к другу»

Задачи:

1. Развивать доброжелательное отношение друг к другу.

2. Помочь понять какое поведение разрушает дружбу.

Материалы: мягкие игрушки – львенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми); магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии; конфеты (количество конфет в 2 раза меньше количества детей).

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

2. «Подари камешек»

3. «Найди свою пару»

4. «Одна конфета на двоих»

5. «Что делать с конфетой?»

6. «Только вместе»

7. «Я не люблю, когда...»

Заключительная часть: Подведение итогов.

8. «Прощание»

Занятие 19. Тема: «Просим прощения»

Задачи:

1. Формировать у детей понимание необходимости просить прощения тогда, когда они своим поведением обижают кого-либо.

2. Развивать приемы саморегуляции.

3. Формировать доброжелательное отношение друг к другу

Материалы: магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Когда меня обижают...»

3. Обсуждение тем «Зачем просить прощения», «Легко ли просить прощения?»

4. «Птенчик»

5. «Прости меня...», «Извини меня...»

6. «Одинокая звезда»

7. «Звездочка».

Заключительная часть: Подведение итогов

8. «Прощание»

Занятие 20. Тема: «Помогаем сами и принимаем помощь»

Задача: помочь детям осознать, что каждый человек нуждается в том, чтобы помогать и принимать помощь.

Материал: мягкие игрушки – львенок, медвежонок (любые игрушки, принесенные детьми); магнитофон, аудиозапись спокойной мелодии; 2 пустых коробки из-под обуви.

Вводная часть: **«Солнышко и тучка»**

1. «Приветствие»

Основная часть:

2. «Трио»

3. «Мне нужна помощь, когда...»

4. «Утро, день, вечер, ночь»

5. «Рисуем радугу»

6. «Найди свою пару»

7. «Помоги мне, пожалуйста»

8. «Звездочка»

Заключительная часть:

Подведение итогов. Анализ занятия

9. «Прощание»

Занятие 21. Тема: «Ответственность»

Задачи:

1. Помочь детям осознать понятие «ответственность».

2. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: мяч.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

Основная часть:

2. «Автогонки по кругу»

3. «Когда я останавливал машину, то...»

4. «Что значит «Я решил?»

5. «Могу и делаю»

6. «Ответственность»

Заключительная часть:

Подведение итогов. Анализ занятия

7. «Прощание»

«Мы – миротворцы»

Занятие 22. Тема: «Заключительное занятие»

Задачи:

1. Развивать чувство единства, сплоченности.

2. Закрепить умение действовать согласованно.

Вводная часть:

1. «Солнышко и тучка». «Приветствие»

2. «Большой клубок»

3. Беседа

4. «Покрывало мира»

Заключительная часть:

Подведение итогов

5. «Прощание»

ИГРА «Курить или не курить: выбор за вами!» для учащихся 6-8 классов

Составители: Мацалова Л. Г., социальный педагог «Регионального социопсихологического центра», Пивцова Т. Н., педагог-психолог «Регионального социопсихологического центра», МОУ СОШ № 10 г. о. Чапаевск

Цель: профилактика табакокурения у учащихся.

Задачи: формировать отрицательное отношение к курению; пропагандировать ЗОЖ.

Учащиеся заранее делятся на команды

Ход игры

Вступление ведущего:

«Хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространенности курения. Красивым и здоровым хотят быть все. Но далеко не все спешат расстаться с привычкой курить или просто допускают возможность курить от случая к случаю. Так ли это безобидно для здоровья? Сегодня в игре «Курить или не курить: выбор за вами!» мы хотим затронуть эту тему. Итак, мы начинаем.

1 задание. Придумать название команде, которое соответствовало бы тематике игры. Нарисовать эмблему команды.

2 задание. Командам предлагается подумать и закончить английскую пословицу:

«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает ...»

Ответ: Мудрая английская пословица гласит: *«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг».*

3 задание. Команды отвечают по очереди на вопросы.

1. Этот продукт жалуют в Европе со времен открытия Америки, с конца XV века. Этот продукт быстро становится желанным, важным источником прибыли. Производители превозносили лечебные качества продукта, как средства, смягчающего стресс, снимающего напряжение, дающего энергию, как дезинфицирующее средство против микробов. И лишь во второй половине XX века было признано, что употребление этого продукта не дает здоровья, а, наоборот, ухудшает его. В цивилизованном мире ведется борьба с употреблением этого продукта. На каждой упаковке этого продукта размещена надпись о том, что Минздрав предупреждает об опасности для жизни. Однако селекционеры вывели также и такие сорта этой культуры, которые с успехом применяются в декоративном садоводстве.

Вопрос: назовите это декоративное растение.

Ответ: душистый табак.

2. Каждый год затраты на медицинскую помощь курильщикам, вполне сознательно подвергающих свое здоровье жестокому испытанию на прочность, составляют свыше 200 миллиардов долларов. Эту весьма приличную сумму было бы куда как практичнее «переложить» на финансирование системы охраны материнства и детства – в выигрыше бы

осталось все человечество. Но этого не произойдет, пока миллиардная армия курильщиков не найдет в себе силы и здравого смысла для отказа от пагубной привычки. С целью объединения усилий всего человечества в борьбе с табаком Всемирная Организация Здравоохранения уже на протяжении многих лет проводит глобальную акцию...

Вопрос: назовите, какую глобальную ежегодную акцию проводит Всемирная Организация Здравоохранения. И в какой день (назвать дату).

Ответ: 31 мая – Всемирный день без табачного дыма.

3. Табачная зависимость, согласно Международной классификации болезней, приравнена к наркомании. Мало того, эксперты утверждают, что никотиновая зависимость сильнее, чем алкогольная, а употребление табака вызывает больше случаев смерти и инвалидности, чем любая отдельно взятая болезнь. Набор болезней, возникновение которых связано с курением, поистине впечатляет: рак легких, сердечные заболевания, эмфизема, хронический бронхит, язва желудка, инсульт и др. Серьезно повредить свое здоровье рискуют: курящие табак; те, кто жует табак. Так же рискуют заболеть...

Вопрос: кто еще серьезно рискует заболеть?

Ответ: две третьих ядовитых веществ, образующихся при курении, попадает не в организм курильщика, а в воздух. Следовательно, заболеть рискуют некурящие, вдыхающие дым, так называемые пассивные курильщики.

4. Это техническая культура. Стебли ее являются сырьем для получения лимонной кислоты. Некоторые виды ее разводят как декоративные растения. А хозяйки иногда кладут ее в шифоньер для хранения вещей. Однако более широкое и распространенное ее применение известно всему миру.

Вопрос: определите, о какой культуре идет речь, и назовите ее применение.

Ответ: речь идет о махорке. Всему миру она известна. Особенно в качестве применения ее измельченных листьев для курения.

5. **Вопрос:** при курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ: угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

6. **Вопрос:** какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

Ответ: сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

7. **Вопрос:** верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ: неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда организму, причиненного курением.

8. **Вопрос:** верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?

Ответ: верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин того, почему так трудно бросить курить.

9. Вопрос: что означает «пассивное курение»?

Ответ: «пассивное курение» (или «вынужденное курение») состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

4 задание. Демонстрируются видеосюжеты с антирекламой табака.

Командам необходимо придумать и показать свою антирекламу.

5 задание. Мифы о курении.

Команды получают информацию о действии табака. Им нужно решить: миф это или реальность.

Миф 1. Самое вредное в сигарете – это никотин.

То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребенку. Но, выкуривая сигарету, ты заглатываешь от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по «конной» схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это, прежде всего, наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в твой организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах. Их ингредиенты, с дымом и кровью попадая на какой-либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие опухолей.

Миф 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются.

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары являются лидерами по содержанию смол.

Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек расслабляться уже фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

Миф 4. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, человек провоцирует развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф 5. Сигареты Light не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» – альвеол и малых бронхов.

Миф 6. Курение способствует концентрации внимания.

Как бы ни так! Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно.

Сложно, но можно. Тем не менее, вместо того, чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены. Выпускаются содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, леденцы и аэрозоли.

Вывод: курит народ с незапамятных времён, но до конца разобраться в потребляемой отраве до сих пор не научился. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

6 задание. Командам предлагается подумать и назвать 3 причины, по которым подростки предпочитают не курить!

Подведение итогов игры

Ведущий обращает внимание ребят на то, что «курить – не курить» есть важный вопрос, решать который приходится каждому из нас в какой-то момент жизни. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, если человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Оптимальное решение относительно курения можно принять, только поняв, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Только тогда можно свободно решить, вписывать или нет курение в твои планы на ближайшую и отдаленную перспективу.

**«Детство без алкоголя»
Профилактическое мероприятие для учащихся**

Из опыта работы Кудашовой Е. В., социального педагога МОУ ДПОС Ресурсный центр г. о. Тольятти

*Пьянство есть упражнение в безумии.
Пифагор*

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времен. Алкоголь прочно укрепился в молодежной среде, он оказывает сильное воздействие на поступки молодых людей, становится постоянным спутником их жизни. Алкоголь несет в себе потенциал столь разрушительного влияния на здоровье и судьбу каждого подростка, что сомневаться в необходимости применения решительных мер противодействия этой угрозе не приходится.

Цель: повышение уровня социально-психологической компетенции подростков и снижение вероятности вовлечения подростков в экспериментирование с алкоголем.

Задачи:

1. Информирование подростков о негативных последствиях приема алкоголя.
2. Практическое освоение навыков безопасного поведения.
3. Обеспечение участников мероприятия раздаточным материалом, памятками.

В программе:

1. Организационный аспект: приветственное слово социального педагога кабинета ранней профилактики вредных привычек у детей и подростков.
2. Теоретические аспекты
 - основные сведения о негативных последствиях приема алкоголя;
 - основные сведения об алкогольной зависимости и механизме ее возникновения;
 - основные сведения о противоправности действий лиц, употребляющих алкоголь.
3. Практические аспекты
 - просмотр слайдов по проблеме алкоголизации детей и подростков;
 - получение опыта непосредственного участия в освоении навыков безопасного поведения.

Основной акцент в данном мероприятии будет сделан на информировании учащихся о негативных последствиях приема алкоголя, об особенностях распространения пивного алкоголизма в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс. Это позволит участникам прийти к действительному осознанию последствий данного влияния и гибко мо-

дифицировать полученный опыт в формате освоения оптимальных поведенческих стратегий в различных ситуациях.

Категория участников: учащиеся 6-х классов.

Планируемый результат:

- расширение информационного поля учащихся по проблеме алкоголизации молодежи;
- расширение арсенала защитных личных качеств;
- сформированные навыки безопасного поведения.

Формы работы:

- информационные сообщения;
- показ слайдов по обозначенной проблеме;
- обсуждение слайдов с использованием интерактивных приемов.

Необходимые ресурсы:

- аудитория, оснащенная необходимыми атрибутами (проектор, орг. техника);
- методические материалы, анкеты обратной связи (по количеству участников).

Примерный ход мероприятия

1. Ведущий доводит до учащихся следующую информацию:

Молодые люди, ступившие на путь пьянства, готовы к асоциальным поступкам, мало заинтересованы в своем общественном престиже, они нередко проявляют негативизм к общепринятым нормам поведения.

Алкоголь является специфическим нервным ядом. Он поражает, прежде всего, головной мозг, что объясняется способностью спиртов растворять жиры, которыми богата ткань головного мозга. Установлена прямая зависимость между концентрацией алкоголя в крови и степенью поражения мозга.

При легкой степени опьянения возникает состояние расслабления и успокоения, снимается напряжение. При несколько большей концентрации алкоголя в крови (0,05 %) блокируется кора головного мозга и, в особенности, центры внимания и самоконтроля. У человека наблюдается возбуждение, он становится болтливым и чрезмерно оживленным, утрачивает контроль над своими поступками, правильную ориентировку в окружающей обстановке.

Алкоголизм – одна из форм зависимого состояния

Алкоголизм (алкогольная зависимость), синдром зависимости от алкоголя – хроническое психическое заболевание, возникающее вследствие систематического (регулярного) потребления алкогольных напитков, характеризующееся патологическим влечением к потреблению алкоголя, психическими расстройствами и нарушениями поведения.

В детском и подростковом возрасте алкоголизм формируется очень быстро, потому что печень человека в этом возрасте не обладает такой способностью обезвреживать яды, как печень взрослого человека. Кроме того, у подростка нет своего мнения: «пить или не пить». Он не умеет отказываться от предложений друзей. Признаки алкогольной зави-

симости могут проявиться не сразу, а через достаточно длительный промежуток времени. У взрослых такой промежуток составляет, в среднем, 5-7 лет, у подростков – 1-2 года.

Последствия алкоголизма

Внутренних органов, остающихся здоровыми, полноценными при употреблении алкоголя, не бывает. Алкоголь при приеме внутрь достигает всех клеток человеческого организма. Снижается острота зрения и слуха, нарушается точность движений. Нарушается работа головного мозга.

Потребитель алкоголя утрачивает контроль над своим поведением. Его мыслями, чувствами, поступками «руководит» алкоголь.

Алкоголь меняет психику человека. Много из того, что раньше легко преодолевалось, превращается в неразрешимые жизненные проблемы, поэтому лучше не принимать, не пробовать алкоголь. В жизни без него так много интересного.

Существует пивной алкоголизм, и это одна из тяжелейших форм алкогольной зависимости.

Практическая часть занятия

Занятие 1. «Что такое алкоголь, его действие на организм человека, внешний вид и особенности поведения»

Цели занятия:

- объяснить учащимся понятия «алкоголь», «этиловый спирт», «этанол» и дать представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным;
- дать учащимся представление о влиянии алкоголя на организм человека, об изменении внешнего вида и поведения человека под воздействием алкоголя и объяснить, почему это происходит;
- сформировать у учащихся представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, и отработать умение безопасного поведения при встречах с ним.

Ход занятия:

Что такое алкоголь?

Независимо от того, пьет ли человек шампанское, пиво, водку, коньяк или другие алкогольные напитки, он вводит в свой организм *этиловый спирт*. Этиловый (он же винный) спирт или этанол входит в состав всех без исключения спиртных напитков. Он представляет собой бесцветную, прозрачную, летучую, воспламеняющуюся жидкость, которая легко смешивается с водой.

Алкоголь – это яд.

В разных напитках содержится различное количество этанола. Для того, чтобы выяснить количественное содержание алкоголя в любом виде спиртного, достаточно изучить этикетку бутылки, на которой указано, какую часть от общего объема напитка составляет

этиловый спирт, например, в пиве – от 2 до 6 %, в сухом вине – от 7 до 12 %, в ликерах – от 20 до 30 %, в водке около 40 %, роме и коньяке – от 40 % и т.д. Этот признак поможет вам понять, является ли данный напиток алкогольным.

Признаки употребления человеком алкогольных напитков

«Если мы не знаем, что именно выпил человек, можно ли по каким-либо признакам догадаться, что он употребил алкогольный напиток?» (Учащимся предлагается составить портрет человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения по принципу составления фоторобота.)

В завершении создания наглядного образа и демонстрации результатов работы необходимо подвести учащихся к выводу о том, что у человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения, внешность претерпевает изменения, и именно по характерным признакам внешнего вида окружающие могут понять, что человек употребил алкогольные напитки.

По результатам беседы целесообразно составить на доске или ватмане примерный перечень характерных признаков:

- покраснение лица (шеи);
- покраснение и повышенная влажность слизистой оболочки глаз;
- затуманенный, тяжелый взгляд;
- отечность лица;
- неопрятность и неряшливость в одежде.

Так может выглядеть только нездоровый, больной человек. Но не только внешность, но и особенности поведения человека могут свидетельствовать об употреблении спиртных напитков.

Вот характерные особенности подобного поведения:

- часто проявляется агрессивное или развязное поведение по отношению к окружающим;
- настроение или необоснованно повышенное, или необоснованно угрюмое;
- речь становится более громкой и часто невнятной, при этом человек проявляет повышенную «болтливость»;
- отсутствие правильной координации движений;
- суетливость (заторможенность) движений (вплоть до полного «омертвления» и очень глубокого сна).

На тот факт, что под действием алкоголя и внешность, и поведение человека становятся крайне непривлекательными, обращали внимание многие художники, писатели, поэты.

Григорий Остер в своих «Вредных советах» писал:

*Если друг, приятель Толя,
Предложил тебе немного «очень вкусного вина»,
Без сомненья соглашайся –
Что тут думать, размышлять?..*

*Лишь представь, что очень скоро
Ты совсем похожим станешь на любителей вина.
И тогда ты сможешь так же, как они, подобно свинкам
В лужах грязных и глубоких днями целыми лежать.
Хочешь быть на них похожим?
Ну, тогда не сомневайся, – и, конечно, пей вино.*

«Как вы относитесь к этому вредному совету? Хотите быть похожими на этих грязных свинок?»

1. Причины изменения внешнего вида и поведения человека в состоянии алкогольного опьянения

В чем причина того, что у человека, принявшего алкогольные напитки, так меняется внешний вид и поведение?

В состоянии алкогольного опьянения человек теряет способность критически оценивать себя. Он перестает обращать внимание на свою внешность и поведение, может стать агрессивным, наглым, вести себя развязно и т.п.

Недаром народная мудрость гласит: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Смысл данной поговорки именно в том, что контроль сознания над мыслями, чувствами, эмоциями и над их выражением у пьяного человека отсутствует. Кроме того, в нормальном состоянии человеку присущ инстинкт самосохранения, суть которого в случае опасности за счет возникающего чувства тревоги предупредить нас о ней и тем самым заставить принять меры самосохранения. Алкоголь изменяет сознание человека: настроение на первом этапе опьянения у него повышается, у него возникает ощущение бесстрашия, и поэтому его инстинкт самосохранения притупляется. Человек может совершать поступки, которые никогда не совершил бы, будучи трезвым, а значит, и поведение его становится более неадекватным, не соответствует окружающей его ситуации. Человек находится и живет как бы в нереальном мире.

На более поздних стадиях опьянения повышенное возбуждение может смениться заторможенностью, сонливостью, что также не будет соответствовать требованиям действительности.

В конечном итоге человек, употребивший спиртное, становится опасным для самого себя и для окружающих.

Эту способность алкоголя – толкать человека на необдуманные поступки, совершенные опасных действий – люди заметили давно, отразив свои наблюдения в известной поговорке «Пьяному и море по колено».

2. Действие алкоголя на различные органы и системы

Мы способны увидеть лишь то воздействие алкоголя на человека, которое выражается в изменении внешнего вида и поведения человека. Но каково влияние алкоголя на работу внутренних органов?

Ведущий демонстрирует плакат «Внутреннее строение человека» с изображением контура человеческого тела и внутренних органов. Затем по мере объяснения закрашивает маркером органы, поражаемые алкоголем. Одновременно каждый участник группы проводит подобное упражнение на предложенном раздаточном материале.

Следует только приветствовать, если кто-то из участников группы выскажет известные ему факты влияния алкоголя на организм человека.

- **Мозг.** Является «главнокомандующим» всего организма. Именно по его команде функционируют все органы и системы человека. Для нормальной работы мозг нуждается в полноценном потреблении энергии. Когда в организм поступает алкоголь, мозгу необходимо гораздо большее количество энергии, чтобы управлять работой органов. Но это как раз невозможно, поскольку именно алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в мозг. В результате наступает кислородное голодание, которое приводит к гибели множества мозговых клеток, не способных уже восстановиться снова. Головные боли, чувство повышенной тревоги, мнительность, ухудшение процессов мышления, ослабление памяти, – вот далеко не полный перечень тех симптомов, которыми сопровождается этот процесс. В научной литературе это носит название «алкогольное слабоумие», хотя медики между собой называют этот процесс «социальной смертью».

- **Сердечнососудистая система.** Главный орган данной системы – сердце. Прокачивая кровь по кровеносным сосудам к другим органам и системам, оно тем самым обеспечивает поступление в них энергии и питательных веществ, а, следовательно, поддерживает в них жизнь. Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца, человек часто ощущает слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение, головокружение, появляются боли в области сердца, и, как следствие, может наступить инфаркт – гибель сердечной мышцы.

- **Дыхательная система** – одна из важнейших систем организма. Дыхание – синоним жизни. Когда мы произносим слова «бездыханное тело», речь идет об умершем человеке. При частом и неумеренном употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается, а это, в свою очередь, приводит к снижению общей сопротивляемости организма. Вот почему страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, трахеобронхит, воспаление легких. А уж одышка у таких людей – обычное явление!

- **Пищеварительная система.** О нарушениях этой системы вследствие злоупотребления спиртными напитками знает едва ли не каждый. Ведь главными специфическими («алкогольными») негативными последствиями для пищеварительного тракта являются: гастрит желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени, желчного пузыря, желчных протоков и поджелудочной железы. Перечислить на данном занятии все способы «приведения в негодность» отдельных элементов пищеварительной системы, которые имеет в арсенале алкоголь, просто невозможно. Но одно очевидно: гастрит, холеци-

стит, панкреатит, а также гепатит и цирроз являются обычными диагнозами людей, страдающих алкоголизмом.

• **Мочевыводящая система.** Специфическая функция этой системы состоит в обеспечении процесса выделения (удаления) из организма нежелательных веществ. При этом основная работа ложится на почки. Алкоголь воздействует на почки, приводя к нарушению процесса выведения влаги из организма. Результат, как говорится, налицо. Достаточно взглянуть на обрюзгшие, отечные лица злоупотребляющих спиртным людей. Кроме того, из-за нарушения взаимодействия данной системы с головным мозгом происходит и такое неприятное явление, как «недержание мочи» или непроизвольное испускание мочи во время сна.

Таким образом, мы увидели, что в организме нет ни одного органа или системы органов, которые бы остались «безразличными» к введению в организм алкоголя. Поскольку все эти органы и системы связаны, нарушение деятельности одного из них приводит к сбоям в работе других, поэтому разрушительное воздействие алкоголя можно сравнить с цепной реакцией. Попадая в организм, алкоголь начинает медленно, но верно повреждать орган за органом и систему за системой. И так будет продолжаться до тех пор, пока злоупотребление алкоголем не приведет к самым тяжелым последствиям и даже к смерти.

Упражнение: попросить участников группы встать в круг и взяться за руки. Такой круг может символизировать организм, где все органы и системы взаимосвязаны между собой. Затем предложить одному из участников отпустить руки – произошел сбой в работе организма. Взаимосвязь органов нарушена, последствия неминуемы. А если предложить учащимся одному за другим вообще выйти из круга, то станет понятно, что если таким же образом начнут выбывать из строя поврежденные алкоголем органы и системы, в конечном итоге существование такого организма будет в принципе невозможно.

Вывод: при регулярном употреблении алкоголя страдают практически все органы и системы человека, и наносится непоправимый вред его здоровью!

3. Отработка умения безопасного поведения в ситуациях встречи с человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения

Говоря о том, что в состоянии алкогольного опьянения человек может быть опасен и для самого себя, и для окружающих, следует представлять, как необходимо вести себя при встрече с таким человеком.

Ведущий демонстрирует плакаты «Ситуации»:

- Пьяный человек «устроился» на тротуаре.
- Пьяный человек обращается к вам на улице.
- Пьяный человек садится за руль автомобиля и предлагает поехать с ним.

Учащимся предлагается рассмотреть последовательно каждую ситуацию, ответить на вопросы:

- Какая возникает опасность в данном случае?
- Кто подвергается опасности?
- Какое поведение при встрече с таким человеком будет наиболее правильным?

Вывод: зная особенности поведения человека, находящегося под воздействием алкоголя в нереальном мире, просчитать его поведение, бывает невозможно. Такое поведение может угрожать и подвергать опасности не только его здоровье и жизнь, но и здоровье и жизнь окружающих людей, следовательно, **надо избегать любого контакта с пьяным человеком и, в случае необходимости, прибегнуть к помощи взрослых.** А проще говоря, следовать поговорке «Увидел пьяного – отойди!»

Занятие 2. «Алкоголь и закон. Умение отказываться»

Цели занятия:

1. Сформировать у учащихся представление, что употребление алкоголя несовершеннолетними людьми является противоправным действием и карается по закону.
2. Дать понятие физиологической и моральной зрелости человека как необходимых условий для определения правильного выбора относительно вопроса об употреблении или неупотреблении алкоголя.
3. Сформировать у учащихся навык отказа от действия в опасных для благополучия, здоровья и жизни человека ситуациях.

Ход занятия:

1. Употребление алкоголя как незаконное действие

Ведущий: «Часто про людей, не в меру употребляющих алкогольные напитки, говорят, что они совершают преступление по отношению к собственному здоровью. Но бывает такая ситуация, когда употребление алкоголя не в переносном, а в прямом смысле является преступлением».

Вопрос к учащимся: «Как вы думаете, по отношению к кому, и в каких случаях употребление алкоголя всегда считается противозаконным?»

!!! Употребление спиртного несовершеннолетними людьми является незаконным. Лицам, не достигшим 18 лет, продажа спиртных напитков запрещена. А продажа напитков, содержащих в больших количествах этиловый спирт (водка, коньяк и др.) разрешена только с 21 года.

2. Возрастные достижения человека

Ведущий: «Давайте попробуем разобраться, почему законом определен именно такой возраст для запрещения употребления алкогольных напитков – «не моложе 21 года?»»

«Этапы взросления»:

– В возрасте 1 года – человек умеет ходить, произносит отдельные слова, играет самыми простыми игрушками.

– В 3 года – уверенно ходит, разговаривает, играет в разнообразные игрушки и игры, рисует, смотрит книжки.

– В 7 лет – идет в школу: читает, пишет, общается со сверстниками, занимается в различных кружках и спортивных секциях.

– В 10-11 лет – изучает различные предметы, читает много интересных книг, приобретает друзей, имеет определенные достижения в спорте или в иных увлечениях.

– В 16-17 лет – много общается с разными людьми, начинает интересоваться определенными науками, путешествует, ездит на экскурсии, отдыхает в лагерях и домах отдыха, активно помогает родителям и взрослым в их делах; потом оканчивает школу, выбирает себе будущую профессию, поступает в институт (начинает работать, идет служить в армию).

Всеми этими процессами освоения новых возрастных достижений человека управляет его мозг, который с развитием как бы «обучается» делать то или иное действие, осваивает тот или иной вид работы. На каждом последующем возрастном этапе человеку нужно научиться делать что-то более сложное, что будет ему необходимо в жизни, освоить какие-то умения и приобрести какие-то навыки. Растет человек, растет его мозг, совершенствуются его умения.

3. Физиологическая моральная зрелость человека

Ведущий: «Как вы думаете, что произойдет с человеком, если в каком-то возрасте он решит начать пить и будет употреблять спиртные напитки часто и регулярно? (Например, в 10 лет.)»

Мозг пьющего человека не будет развиваться дальше, и этот человек останется с теми навыками и умениями, которые успел приобрести, а вот новые он освоить уже не сможет, а значит, не добьется в жизни того, чего мог бы добиться, не употребляя алкоголь.

Таким образом, чтобы приобрести все необходимые определенному возрасту умения и навыки, человеку необходима физиологическая зрелость – сформированность клеток головного мозга, который управляет всеми процессами в организме. Завершение такого формирования заканчивается к 21 году.

Кроме того, человеку необходима не только физиологическая, но и моральная зрелость, которая заключается, в том числе, и в возможности просчитать последствия употребления алкоголя в данной ситуации. Для этого надо приобрести целый комплекс умений, например:

– Умение понимать других людей.

– Умение начинать, продолжать и прекращать общение.

– Умение разбираться в своих чувствах, эмоциях и желаниях.

– Умение контролировать себя.

– Умение принимать решение, делать выбор и еще много других «жизненных» умений и навыков.

Чтобы освоить всю эту науку и овладеть такими навыками, человеку также необходимо время. Вот поэтому задача и заключается в том, чтобы не дать алкоголю возможности внедриться в организм и в сознание человека и «перекроить» по-своему его жизненный путь, который может и должен приносить радость и удовлетворение победами и достижениями.

Закон призван помочь подросткам принять правильное решение относительно употребления алкоголя, и поэтому он содержит нормы, по которым любое употребление алкогольных напитков несовершеннолетними людьми считается противоправным поступком. Однако до наступления 16-летия ответственность за нарушение закона несет не сам ребенок, а его родители. Поэтому и меры наказания при несоблюдении норм закона будут применяться к родителям».

4. Отказ от нежелательного действия

Ведущий: «Мы уже много говорили о том, что употребление алкогольных напитков может быть вредным и опасным для здоровья человека. Однако в жизни у многих людей бывают ситуации, когда им предложили выпить какой-нибудь алкогольный напиток, и они не сумели отказаться, несмотря на то, что знали о возможных последствиях. Поэтому становится понятно, что, кроме убеждения не употреблять алкоголь, необходимо еще и наличие умения отказываться от него. Умение разными способами отказываться от ненужного и нежелательного крайне важно для человека».

Задание: группа разбивается на «тройки», каждому учащемуся из «тройки» присваивается номер. В каждой «тройке» первый номер получает задание уговорить второго отдать ему какую-то личную вещь. Задача второго номера – отказаться в этом. Третий номер является наблюдателем и определяет, какие формы отказа использовал второй номер.

Формы отказа:

- Объяснить причины отказа.
- Предложить замену (заняться чем-то другим или дать что-то другое).
- Сделать вид, что не слышал.
- Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа).
- Сказать «нет» и уйти.
- Уйти или убежать, ничего не говоря.

5. Отработка навыка отказа от нежелательного действия

Ведущий: «Мы с вами разобрали, какие существуют формы отказа от нежелательного действия. Каждый такой отказ может применяться в определенной ситуации. Чем опаснее идущее от кого-то предложение, чем больше от этого предложения исходит угрозы благополучию, здоровью и жизни человека, тем более категоричным должен быть отказ (вплоть до последней его формы – бегства)».

Задание: учащимся предлагаются карточки, на которых изображены определенные ситуации, требующие отказа в действиях (при этом ведущий проговаривает, что за ситуация представлена на картинке). Необходимо определить, какой способ отказа лучше всего подходит к представленным ситуациям и почему. На картинках могут быть представлены ситуации:

- Девочка приглашает на день рождения подругу, у которой дома лежит больная бабушка.
- Мальчик просит одноклассницу списать домашнее задание.

- Один из курящих подростков предлагает сигарету проходящим мимо ребятам.
- Девочка уговаривает подругу вместо уроков пойти посмотреть новый видеофильм.
- Незнакомый человек предлагает девочке подвезти ее.
- Взрослый уговаривает мальчика украсть CD-диск из палатки.

Вывод: так как алкогольные напитки наносят вред здоровью человека и его жизни, необходимо уметь отказываться от предложения употребить эти напитки, невзирая на те ложные аргументы, с помощью которых кто-либо пытается заставить нас это сделать. Категоричность и форма отказа напрямую зависят от степени опасности предложения.

Домашнее задание:

Упражнение «Реклама»

Цель: умение противостоять рекламе алкоголя.

Ход упражнения: учащимся предлагается разыграть сюжет рекламы алкоголя. Роль «искусителя» на себя берет ведущий. Между учащимися распределяются куклы, чьи роли они будут исполнять. Все дети противостоят роли ведущего.

Конкурс «Плакат»

Цель: выражение своего отношения к алкоголю.

Ход выполнения: учащиеся объединяются в несколько групп по 4-5 человек и рисуют плакат, рассказывающий об их отношении к алкоголю.

При подведении итогов каждая группа рассказывает об идее, выраженной на плакате, о своем отношении к проблеме. Общим голосованием выбирается лучший плакат и участникам группы-победительницы вручаются символические призы.

Список литературы, рекомендуемой для самостоятельной работы

1. Ананьев, В. А. Легальные и нелегальные наркотики / В. А. Ананьев. – СПб. : ИМАТОН, 2000.
2. Алкоголь и другие наркотические вещества. – Н. Новгород, 1994.
3. Бажин, Е. Ф. Метод исследования уровня субъективного подхода / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – № 3.
4. Васильева, Н. Л. Репрезентативные системы и их роль в формировании взаимоотношений в семьях детей и подростков с пограничными нервно-психическими расстройствами : реферат канд. дис / Н. Л. Васильева. – СПб., 1997.
5. Дорофеева, Э. Т. К проблеме объективации клинических картин психологическими методами исследования / Э. Т. Дорофеева, В. А. Постников, Н. К. Плишко // В кн.: Психология и медицина. – М., 1978.
6. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999.
7. Колосов, Д. В. Не допустить беды / Д. В. Колосов. – М. : Педагогика, 1988.
8. Колесникова, М. П. Практикум по валеологии : учеб.-метод. пособ. / М. П. Колесникова. – СПб. : ГУПМ, 2000.
9. Курение. – Н. Новгород, 1994.
10. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Приложение 1 к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 г. N 619 (одобрена решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000 г.) // Вестник образования. – 2000. – № 8.
11. Мошкевич, В. С. Фотоплетизмография / В. С. Мошкевич. – М. : Медицина, 1970.
12. Николаева, Л. П. Уроки профилактики наркомании в школе : пособ. для учителя / Л. П. Николаева, Д. В. Колесов // Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – М. : Московский психолого-социальный институт, 1995.
13. Петренко, В. Ф. Взаимосвязь эмоции и цвета / В. Ф. Петренко, В. В. Кучеренко // Вестник СГУ. – 1988. – № 3.
14. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2000.
15. Профилактика наркомании, ВИЧ-инфекции и болезней, передаваемых половым путем. – Тверь, 2001.
16. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 1998.
17. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982.

18. Старлкер: профилактике наркозависимости : методическое пособие / Н. А. Зубова, С. М. Тихомирова. – СПб. : Амалтея, 2003.
19. Тимофеев, В. И. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера / В. И. Тимофеев, Ю. И. Филимоненко. – СПб. : ИМАТОН, 1998.
20. Шабанов, П. Д. Наркомании: патопсихология, клиника, реабилитация / П. Д. Шабанов, О. Ю. Штакельберг. – СПб. : Лань, 2000.
21. Эйдемиллер, Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии / Э. Г. Эйдемиллер. – М. : Фолиум, 1996.
22. Я хочу провести тренинг. – Новосибирск, 2000.

Из опыта работы по профилактике
наркозависимости

Методические рекомендации для педагогов-психологов
и социальных педагогов

Составители:

Жадаева Светлана Викторовна, Денисова Марина Васильевна,
Пивцова Татьяна Николаевна, Мацалова Лариса Геннадьевна,
Кудашева Елена Владимировна

Подписано в печать 27.12.2010 г. Формат 60x90/16.

Тираж 300 экз. Печать оперативная.

Гарнитура Arial Narrow. Усл. печ. л. 3,3.

Заказ № 286.

Отпечатано в типографии ГОУ ДПО РСПЦ
443034 г. Самара, ул. Металлистов, д. 61-а