

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

А.В. Меренков,
профессор, академик высшей школы

МЕТОДИКА

работы по профилактике различных видов наркозависимости у детей,
подростков, молодежи

Основные принципы профилактической работы.

Профилактика наркозависимости должна начинаться с определения тех принципов, которые обеспечивают достижение желаемых для социума целей и задач воспитательной работы с детьми, подростками, молодежью. При организации профилактической работы с детьми, подростками и молодежью необходимо соблюдать следующие принципы.

Во-первых, *учет возрастных особенностей* при восприятии той информации, которую дети, подростки, молодежь получают обо всех наркотических и психотропных веществах, механизмах возникновения зависимости от них, так как существует психологическая и социокультурная готовность к восприятию, пониманию и использованию той или иной информации. При неправильном использовании она либо вообще не дает какого-либо эффекта, либо увеличивает вероятность появления ориентации на практическое ознакомление с разнообразными наркотическими веществами.

Во-вторых, изучение *механизмов* возникновения физической, психической и социокультурной зависимости от наркотических веществ. Нужна не только информация о вреде тех или иных видов наркотиков, а знание и понимание тех процессов, которые определяют появление у организма непреодолимой потребности в их постоянном применении. Кто знает последовательность этапов возникновения наркотической зависимости, тот получает возможность управлять своим поведением таким образом, чтобы не создавать саму возможность ее появления.

В-третьих, приобретение *навыков активного сопротивления* каким-либо предложениям о применении наркотиков в типичных жизненных ситуациях. Дети, подростки, молодые люди должны не только получать необходимые знания о вреде наркотиков, механизмах их воздействия на организм человека, его поведение в обществе, но и на практике использовать методы неприятия в каком-либо виде любые наркотические вещества.

В-четвертых, профилактическая работа должна проводиться постоянно, на основе достижений современной науки о человеке, его развитии и саморазвитии, методик формирования навыков самоопределения и самоорганизации в процессе социализации личности в семье, школе, в трудовых и учебных коллективах, в учреждениях культуры, средствами массовой информации.

В-пятых, профилактическая работа должна проводиться с учетом индивидуальных склонностей тех или иных детей, подростков к появлению зависимости от табака, алкоголя, наркотиков, организацией мониторинга

содержания их ориентаций и установок, определяющих уровень готовности к активному сопротивлению попыткам приобщения к психоактивным веществам.

Исходя из этих принципов, осуществляется практическая работа родителей, учителей, врачей, специалистов правоохранительных органов, СМИ, учреждений культуры с различными группами детей, подростков, учащейся и рабочей молодежи.

Профилактика наркомании должна строиться, прежде всего, на основе *анализа механизмов*, которые определяют вероятность возникновения соответствующей зависимости.

Начинать профилактическую работу надо с объяснения того, что наркотическая зависимость представляет собой соединение физиологического, психического и социокультурного подчинения личности определенным веществам природного и искусственного происхождения.

Необходимо обращать особое внимание на то, что наркотики вызывают не только изменения в организме человека. Они одновременно меняют его психические свойства и культуру взаимодействия с окружающим миром. Человек перестает соответствовать нормам, характеризующим как работу его организма, так и поведение с разными людьми. Это важнейшее положение требуется постоянно объяснять и доказывать, раскрывая сущность и специфику действия наркотиков на человека.

Поэтому раскрытие процесса возникновения наркозависимости требует анализа взаимосвязи преобразований, происходящих под влиянием наркотических веществ, как на уровне организма, чувственно-эмоциональных реакций, сознания человека, так и уровня реализации им требований культуры поведения на производстве, в быту, во время досуга.

Такой комплексный подход ориентирует на особое отношение к людям, попавшим в наркотическую зависимость. Их нельзя воспринимать только как больных в физиологическом плане. Они имеют отличающиеся от обычных индивидов психические реакции и иные установки на соблюдение норм и правил общественной жизни. Поэтому и сам отказ от наркотиков не может быть обеспечен только медицинскими средствами.

Изменение отношения личности к наркотическим веществам происходит только тогда, когда одновременно меняются реакции организма на них, происходит психологический отказ от их использования и преобразуются ценностные ориентации, установки, определяющие культуру поведения личности.

Как показывает практика, традиционная организация работы с наркозависимыми людьми не предполагает одновременности воздействия на их тело, психику и культуру взаимодействия с людьми, самим собой. Часто искусственно выделяется один из элементов возникновения данной зависимости, например, психологических фактор у подростков.

Предпринимаются отдельные попытки изменения психических характеристик части подростков, но желаемый результат достигается редко,

так как отсутствует комплексный анализ, как самих механизмов возникновения наркотической зависимости, так и способов ее преодоления.

Организация работы по профилактике наркомании должна начинаться с раскрытия механизмов ее возникновения. Рациональное представление о них позволяет человеку постоянно задумываться как о причинах появления потребности в ПАВ, так и способах предотвращения ее возникновения.

Существенно уменьшается вероятность случайного, неосознанного следования тем природным и социокультурным факторам, которые ведут к данному виду зависимости.

1. Анализ роли физиологического фактора

Первый основной механизм появления наркозависимости связан с процессом возникновения ***физиологической потребности организма*** в наркотических веществах. Необходимо объяснять детям, подросткам, что желание постоянно применять наркотик возникает у организма в результате особой реакции на него.

Исследования биологов доказали, что у человека, как и у многих животных, существует в мозгу центры, управляющие активностью, направленной на достижение состояния физиологического наслаждения. Оно обеспечивается удовлетворением потребности в необходимом объеме пищи, наличии безопасных условий существования, а также при реализации сексуальных желаний. Наслаждение ведет к расслаблению тела, восстановлению жизненной энергии, необходимой для того, чтобы через некоторое время вновь быть активным при защите от опасностей, во время поиска и добычи пищи, продолжении рода. Поэтому для любого человека свойственно стремление к достижению телесного наслаждения во время принятия вкусной пищи, при отдыхе, проявлении сексуальной активности.

Телесное наслаждение всегда характеризуется существенным снижением порога чувствительности к внешним раздражениям, сигналам, поступающим от самого организма. Сами органы тела переходят в замедленный режим работы. Возникает ощущение полного отдыха, которое хочется бесконечно продлить. Поэтому человеческая активность вполне естественно направлена, в конечном счете, на постоянное создание комфортных условий во время работы, отдыха, бытовой деятельности. Ради наслаждения люди сконструировали машины, механизмы для облегчения физического труда, создали искусство, постоянно совершенствуют быт, придумывают интересные формы проведения досуга и т.д.

При анализе роли потребности в наслаждении в жизнедеятельности человека необходимо детям, подросткам подчеркивать, что в природе существуют особые вещества, которые не только людям, но и животным обеспечивают возможность достижения телесного расслабления. Они позволяют за очень короткое время пережить ощущение полного расслабления.

Организм в результате их специфического воздействия переходит от обычного варианта переживания радости к необычному, искусственно ускоряющему все физиологические процессы. Внешне схожий результат определяется разными физиологическими процессами: неразрушающим и разрушающим организм.

Неразрушающий процесс связан с тем, что переживание расслабления, наслаждения в определенных отделах мозга обеспечивает восстановления деятельности всех органов тела. Поэтому естественным является стремление человека после работы отдохнуть, создать себе повышенное настроение.

Разрушающий процесс характеризуется тем, что психоактивные вещества (табак, алкоголь), меняющие психическое состояния продукты, оказывают двойное действие. Они посылают в мозг сигналы наслаждения, снятия психического напряжения, одновременно осуществляя отравляющее воздействие на различные органы тела.

Объясняя механизм возникновения наркотической зависимости, следует подчеркивать, что под воздействием психоактивных веществ блокируется сигнал о том, что отравляемые внутренние органы (легкие, печень, желудок) испытывают крайне опасное для их нормальной работы состояние.

Этим объясняется отсутствие у человека, курящего, пьющего спиртные напитки, употребляющего наркотик, состояния боли, страдания из-за вреда, наносимого психоактивными веществами. В результате человек оказывается неспособным на уровне подсознания контролировать процесс разрушения своего организма. Отключается инстинкт самосохранения, являющийся важнейшим препятствием к возникновению потребности в регулярном использовании наркотических веществ, вызывающих болезни и сокращающих жизнь.

Целью анализа роли физиологического фактора в возникновении наркозависимости является формирование твердого убеждения в том, что самым действенным средством отказа от употребления каких-либо психоактивных веществ является сформированное на основе научных данных сознание, обеспечивающее контролируемое поведение человека.

Только переход от бессознательного следования примеру людей, употребляющих различного рода наркотики, к рациональному управлению своими действиями, обеспечивает личности жизнь без применения каких-либо ПАВ.

Приучение к анализу роли физиологического фактора можно начинать с 5-6-летнего возраста. Дети уже способны на основе наглядно-образного мышления принимать и понимать простейшую информацию о работе своего организма. На конкретных примерах нужно объяснять, как тело реагирует на различные продукты, на полезные или вредные для здоровья вещества. Такую работу лучше всего осуществлять в рамках физического воспитания, которое начинается в дошкольных учреждениях. Воспитатели должны постоянно рассказывать детям о том, как организм перерабатывает нужные для его функционирования продукты, как реагирует их организм, когда на него воздействуют не соответствующие его потребностям вещества.

В начальной школе дети с первого класса в рамках курса «Физическая культура» должны обучаться самостоятельному рассуждению о том, какие продукты и как обеспечивают нормальную работу организма. Следует составить перечень полезных и вредных для здоровья веществ, и периодически вместе с детьми анализировать, какие из известных им людей проявляют реальную заботу о своем здоровье, жизни. В процессе обсуждения таких фактов следует ориентировать

детей 7-10 лет на выработку умения самостоятельно, даже при наличии отрицательных примеров, проявлять реальную заботу о своем организме.

Так постепенно формируется любовь к своему телу, радость от его нормальной работы, что является действенным фактором становления установки на сопротивление внешним попыткам побудить попробовать вредные для здоровья, жизни вещества. Любовь к своему телу формирует готовность принять ту научную информацию, которая раскрывает механизм возникновения физиологической привычки регулярно употреблять различные виды ПАВ.

Если в детей подросткового возраста отсутствуют знания о механизме возникновения потребности организма в наркотических веществах, то необходимо в ходе коллективного анализа определить его основные особенности. При этом важно не навязывать мнение взрослого человека, а создавать условия для самостоятельного поиска подростками 11- 15 лет таких данных, которые бы раскрывали содержание реакций организма человека, как на полезные, так и вредные для его нормального функционирования вещества. Такую работу уже могут проводить не только учителя физкультуры, но и преподаватели биологии и предмета под названием «Культура безопасной жизнедеятельности».

2. Анализ роли психологического фактора.

Вторым фактором, определяющим содержание работы по профилактике наркомании, является *психологический*, раскрывающий как процесс возникновения влечения к психоактивным веществам, так и наличие тех внутренних сил, которые позволяют индивиду конструировать свободное от вредных привычек поведение. Необходимо раскрыть механизм появления психической зависимости от наркотиков для того, чтобы подростки, молодые люди могли сознательно противостоять попыткам приучения их к разным наркотическим веществам.

Анализ роли психологического фактора начинается с рассмотрения влияния данного всем людям от природы *любопытства* на возникновение наркозависимости. Человека тянет к самостоятельному познанию тайны, вызванной появлением в его жизни неизвестного предмета.

Требуется объяснять детям, подросткам, что любопытство может побудить к самостоятельной проверке особенностей воздействия психоактивного вещества на организм. При этом следует подчеркивать, что закономерное появление физиологической зависимости от них требует изначального отказа от любой попытки на себе проверить действие любого вида наркотика. Получение личного опыта при познании их свойств не может быть принято как приемлемый результат при формировании негативного отношения к данным веществам. Требуется принять как аксиому те научные данные, которые существуют по поводу их разрушительного воздействия на здоровье и жизнь человека.

Следовательно, важным элементом профилактики наркозависимости является выработка у школьников, начиная с первого класса, доверия к проверенным научным данным.

Однако следует подчеркивать, что существуют попытки опровергнуть имеющиеся у ученых данные мнением тех людей, которые будто бы на своем

личном опыте убедились в относительной безвредности отдельных наркотических веществ.

Ложная информация о психоактивных веществах может даваться людьми, которые, во-первых, оправдывают собственное их употребление. Во-вторых, заинтересованы в том, чтобы другие следовали их примеру, создавая соответствующие сообщества наркоманов, «любителей» курительных смесей и энергетических напитков. В-третьих, заинтересованы в распространении, экономической выгоде от продажи психоактивных веществ.

Поэтому возникает проблема обучения подростков, молодежи умению приобретать достоверное знание, которым может быть только научным, с выделением в нем ценностного аспекта, раскрывающего содержание интересов тех, кто его распространяет.

Это важно учитывать при профилактике употребления различных психоактивных веществ, так как до сих пор существуют разные научные данные по поводу вреда табака, алкоголя, наркотиков. Существуют утверждения, что в малых дозах они не приносят вреда организму, не создают зависимого поведения.

В связи с этим при работе с подростками, молодежью важной задачей профилактики употребления любых психоактивных веществ, в частности, наркотиков, является организация обсуждения тех **социокультурных факторов**, которые в прошлом и в настоящее время вызывают их периодическое употребление.

Только знание роли традиций, обычаев, современного отношения к их употреблению может обеспечить формирование у молодежи установки на обязательное включение сознания, когда возникает любопытство, следование которому может привести к крайне негативным последствиям.

При воспитательной работе с детьми, подростками важно использовать как данные медицины, биологии, физиологии, психологии о воздействии психоактивных ПАВ на организм, так и социологии, социальной психологии о самом процессе возникновения психологического влечения к употреблению разного рода наркотических веществ.

В настоящее время, когда существует масса не только природных, но и социальных по происхождению опасностей, впервые появляется необходимость приучения подрастающего поколения к торможению стихийного любопытства путем выяснения имеющихся научных представлений о том, к каким последствиям приводит попытка человека экспериментировать со своим здоровьем, определяя пользу или вред какого-либо нового продукта, вещества.

Родители, педагоги должны обучать контролируемому сознанием любопытству детей с 3-4 лет. Обучая их методам управления инстинктами, можно обеспечить формирование к 5-6 годам установку на взаимодействие с каким-либо новым явлением, продуктом человеческой деятельности на основе определенных научных знаний, а не путем удовлетворения стихийного желания узнать то, что раньше было неизвестно. Тогда и употребление наркотиков в результате действия такого фактора, как любопытство будет снижаться.

Обучение детей с 5-6 лет пониманию роли любопытства в их познавательной деятельности включает в себя объяснение того факта, что оно вызывает усиление

влечения к тому, что запрещено. Это свойственно многим людям, хотя культурой выработана масса запретов на совершение человеком под влиянием любопытства тех действий, которые создают различного рода опасности.

Однако то, что запрещают, обладает особой привлекательностью, так как связано с наличием не всем доступной тайны. Человеку дано стремление быть равным с другими об уровне информированности о тайнах, так как владение ими будто якобы дает определённые преимущества перед другими людьми. В результате многие запреты только увеличивают активность многих людей по их нарушению. Если при этом сразу не возникает отрицательного эффекта, то у человека возникает представление о том, что запрет является не обоснованным.

Следует при анализе всех рассмотренных ситуаций совместно с детьми, подростками специально подчёркивать роль, влияние любопытства на человеческое поведение, объяснять, что отдаленность во времени негативных последствий нарушения запретов создает иллюзию того, что ради любопытства можно попробовать различные психоактивные вещества.

Поэтому важным условием повышения эффективности профилактики наркозависимости становится обучение детей, подростков безопасным формам проверки обоснованности существуют в общественной жизни всех видов запретов, включая те, которые представлены в моральных требованиях, правилах уличного движения, применения в быту технических устройств и т.п.

Нужно давать возможность детям моделировать в игровой, виртуальной форме последствия действий, связанных с отказом индивида от соблюдения тех или иных ограничений, противопоказаний, табу. Однако, на практике применяется другой способ обеспечения соблюдения тех или иных запретов. Он связан с формированием и усилением у детей, подростков, молодежи страха наказания за отступление от норм требуемого поведения. Нужно специально рассмотреть эффективность предложенного метода формирования установки на отказ от табака, чрезмерного употребления алкоголя, от наркотиков.

К сожалению, очень часто при организации работы по профилактике зависимостей от психоактивных веществ используются различные формы запугивания детей, подростков, молодежи негативными последствиями от их употребления. На упаковках сигарет содержится информация о вреде курения. Проводятся лекции, на которых раскрываются пагубные последствия употребления алкоголя. Созданы фильмы, передачи, благодаря которым дети получают ужасные данные о количестве людей, ставших зависимыми от наркотиков.

Но, как показывает практика, эта устрашающая информация действует только на какую-то часть населения. Важно при работе с детьми, подростками, молодежью выяснять причину этого явления. Она заключается в том, что многие люди не реагируют на запреты в результате непонимания важнейшего закона культуры. Он заключается в том, что значительную часть природных форм поведения, обеспечивающих лишь индивидуальную, эгоистическую по своей сути свободу проявления эмоций, чувств, желаний, культура отвергает, заменяя их на те, которые позволяют существовать обществу в целом. Культура всегда утверждает приоритет общественных интересов над личными. Иначе совместная жизнь людей,

обладающих разными потребностями, желаниями, предпочтениями, способностями, невозможна.

Антинаркотическая профилактика включает в себя совместный анализ с подростками, молодежью некоторых особенностей современного воспитания. Они заключаются в том, что в наше время стала распространяться идеология так называемого «свободного воспитания», сторонники которой считают, что детям до 5-6 лет ничего не надо запрещать, предоставляя полную свободу реализации их индивидуальных желаний. Они могут носить разнонаправленный характер, в частности, связаны с утверждением индивидуализма, эгоизма, власти над окружающими, доступа к любым предметам, веществам, включая те, которые создают угрозу для здоровья.

Нужно объяснять каждому ребенку, что вековой практикой доказана необходимость приучения личности к самоограничению, без которого не может быть приобщения к культуре.

Все моральные, трудовые, эстетические нормы, правила всегда направлены на ограничение индивидуализма личности, разрушающего социальные связи в семье, коллективе учащихся, работников на производстве.

Каждого ребенка с 2 лет нужно приучать к тому, чтобы он принял постулат о том, что совместная жизнь людей возможно только при овладении методами самоограничения. Только тогда начинается действенное нравственное воспитание, на основе которого возникает умение ограничить удовлетворение своего любопытства, вызванного психоактивными веществами, опираясь на достижения науки, как важнейшего фактора культуры. Это поможет избежать экспериментирования над своим здоровьем и жизнью.

При работе с детьми, подростками следует открыто обсуждать эффективность двух основных методов решения задачи обучения умению ограничивать индивидуалистические стремления.

Первым и давно апробированным является формирование страха наказания за нарушение установленных норм и правил. Человека запугивают различными негативными последствиями нарушения требований социума. Если не дают результата угрозы божьего, а также общественного наказания, тогда используется физическое воздействие, вызывающее страх его повторения. Находясь под жестким контролем окружающих людей, индивид вынуждено соблюдает нормы общественной жизни, однако наедине с собой он реализует природное влечение. Следует признать тот факт, что страх формирует устойчивую установку на самоограничение только у части людей. В частности, отдельные индивиды, веря во всевидящее око высшего существа, заставляют себя не нарушать нормы человеческого общежития.

Анализ тех методов, которые применяются при профилактике наркозависимости, показывает, что до сих пор основным методом формирования негативного отношения к психоактивным веществам является запугивание детей, подростков, молодежи последствиями, которые возникают в результате их применения.

Врачи указывают на возникновение опасных заболеваний, правоохранительные органы – на вероятность противоправной деятельности лиц, употребляющих алкоголь, наркотики.

Приводимые факты соответствуют действительности, но сама направленность на выработку страха часто не способствует достижению необходимого результата, так как, во-первых, человеку свойственно стремление избежать переживания этого негативного чувства. Поэтому многие люди психологически ставят внутренний барьер при восприятии данной информации. Они слушают то, что говорят специалисты, но не слышат их, не считают получаемые сведения важными для себя.

Во-вторых, человеку свойственна иллюзия того, что все отрицательные последствия употребления ПАВ сказываются на других людях, но он лично сможет их избежать.

В-третьих, следует особо отметить, что чувство страха парализует сознание личности. Мозг, переживая опасность, отказывается работать в режиме четкого осмысления ситуации. Существенно снижается возможность **рационального понимания** как механизмов негативного воздействия ПАВ на организм человека, его социальное поведение, так и сознательного принятия сведений о том, как можно противостоять людям, побуждающим попробовать наркотические вещества.

Педагогам следует помнить, что, формирование чувство страха создает парадоксальную ситуацию, выражающуюся в том, что субъекты, пытающиеся вызвать негативное отношение к наркотикам, действуют аналогичным способом с теми, кто приучает к их использованию.

Те и другие стремятся воздействовать на **чувственно-эмоциональную сферу** человека. Только побуждающие к применению ПАВ активизируют переживание наслаждения, расслабления, а противники применения любых видов наркотических веществ усиливают другое переживание – страха.

Отсутствует включение **рационального мышления** личности. Оно при формировании установки на наркозависимость вообще не может быть использовано, так как какие-либо логические обоснования табакокурения, алкоголизма, наркомании отсутствуют.

Невысокая эффективность метода запугивания при профилактике наркозависимости вызвано часто с тем, что не используются в полной мере возможности сознания человека в формировании соответствующего норм общественной жизни поведения.

Обращение к разуму требует от тех, кто занимается профилактикой наркозависимости, не навязывания одной единственно правильной точки зрения, а побуждение к рассмотрению нескольких вариантов действий с выделением ценности каждого из них.

Человек думает только тогда, когда он находится в ситуации выбора преимуществ какого-либо поведения по сравнению с другими возможными. Выяснение на основе научных данных положительного или негативного результата при использовании тех или иных психоактивных в конкретных жизненных ситуациях позволяет сформировать целостную систему детерминации

человеческого поведения. Ее выработка является одной из главных задач профилактической работы с детьми, подростками, молодежью.

Система детерминации включает в себя выделение содержания **внешней и внутренней необходимости** в отказе от употребления любых видов наркотиков, причин появления у отдельных людей **потребности** в их использовании, **целей** тех, кто их распространяет и тех, кто борется с ними, **ценности** свободного от психоактивных веществ поведения, **установки** на самостоятельное и активное противостояние любым попыткам побудить попробовать то или иное вредное для здоровья вещество.

Следовательно, профилактическая работа с детьми, подростками, молодежью должна строиться не на усилении страха перед негативными последствиями возникновения наркозависимости, а на включении в совместное с родителями, воспитателями, учителями, врачами, представителями правоохранительных органов **обсуждение преимуществ поведения, свободного от употребления в любых жизненных ситуациях психоактивных веществ.**

Нужно вести работу в виде постоянных дискуссий, позволяющих выяснить мнение как скрытых сторонников табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков, так и противников, активно выступающих за ликвидацию тех психоактивных веществ, которые сокращают жизнь человека, побуждают в ряде случаев к противоправному поведению.

Важно постоянно подчеркивать, что оправдание тех, кто курит, выпивает, создает благоприятную основу для того, чтобы попробовать и другие психоактивные вещества (например, наркотики).

Поэтому при обсуждении особенностей возникновения психологической готовности к употреблению наркотиков нужно выделять следующую закономерность: человек, считая, что слабые виды вредных веществ не наносят ощутимого вреда для здоровья, аналогичным образом начинает воспринимать и наркотики.

От специалистов, занимающихся профилактикой наркозависимости, требуется четкое выделение тех негативных особенностей воздействия на организм, которое оказывают табак, алкоголь, наркотик. Они отличаются только уровнем вредного влияния: от слабого - до очень сильного.

Но само разрушительное воздействие на организм свойственно любому психоактивному веществу. Только табак и алкоголь медленно разрушают организм, а наркотики очень быстро.

В процессе обсуждения этих вопросов важно перейти от навязывания определенной точки зрения к доказательству ее обоснованности современными научными данными.

Эффективность профилактической работы существенно возрастает, когда научные сведения обучающиеся сами находят в СМИ, интернете. Подростки, молодежь побуждаются к размышлению о том, к чему ведет употребление наркотиков.

Тогда осмысление аргументов противников любых ПАВ продолжается и после окончания коллективного поиска истины, когда наедине с собой человек

вновь возвращается к тем фактам, которые он услышал от компетентных людей. Постепенно возникает устойчивая установка на отказ от какого-либо употребления, даже разового, наркотических веществ.

У тех, кто их уже пробовал наркотики и находится в физиологической и психологической зависимости появляется потребность в преодолении возникшего состояния.

Это возможно только при максимальной концентрации **воли и терпения**. В процессе профилактической работы возникает необходимость специального рассмотрения проблем, связанных с развитием этого вида психических сил. Волевые качества в значительной степени закладываются природой. Педагогам следует знать, что воспитывать их у детей очень сложно. Необходимо начинать заниматься решением данной задачи с 3-4 лет, когда ребенок только начинает **учиться самостоятельно** преодолевать возникающие жизненные трудности.

Необходимо учитывать, что сама воля активно развивается, когда у ребенка с 2,5- 3 лет правильно формировалось **чувство гордости** за умение справляться с конкретными проблемами, возникающими в игре, освоении предметного мира без помощи взрослых. Поэтому постоянное **побуждение к самостоятельности** является самым действенным способом формирования и развития воли и терпения. При их наличии человек ощущает ту внутреннюю силу, которая позволяет ему, во-первых, отказаться от употребления, даже разового, каких-либо ПАВ. Во-вторых, преодолеть появляющуюся зависимость на начальной стадии ее возникновения.

Специалистам, занимающимся социальной профилактикой, следует постоянно напоминать детям, подросткам, молодым людям, что одним из эффективных методов усиления волевых качеств является самостоятельное управление организмом на основе приказов, которые человек отдает своему телу.

Следует формировать культ внутренней силы, позволяющей осознанно управлять своим поведением в любой жизненной ситуации. Для этого следует организовать тренинг развития умения отдавать жесткие приказы организму, когда создается какая-либо угроза для здоровья, жизни. Мобилизация жизненных сил позволяет остановить действие инстинкта любопытства, влечение к опробованию того, что может принести вред здоровью.

Воля и терпение важны и при преодолении негативного влияния такого психологического фактора, побуждающего часть молодых людей к употреблению наркотиков, каковым является переживание **чувства одиночества**. Механизм его возникновения также необходимо изучать при организации профилактики наркозависимости, так как часть людей появлением этого состояния оправдывают употребление ПАВ.

Ощущение одиночества появляется в результате того, что ребенок, подросток, молодой человек оказывается в ситуации, когда с ним окружающие по тем или иным причинам перестают общаться. Он оказывается вне поля внимания тех, кто находится рядом. Это может быть вызвано как разрушением семейных, дружеских связей, так и неприемлемым для окружающих людей поведением личности.

Одиночество рождает чувство внутренней ущербности, которое хочется преодолеть любыми способами. Алкоголь, наркотик становятся средствами, позволяющими на какое-то время повысить настроение, забыть о конфликтах с разными людьми. При этом человек не понимает, что употребляя ПАВ, он только усиливает отчуждение от других, негативно оценивающих его слабость, безволие.

Профилактика и преодоление одиночества требуют активного развития воли и терпения для того, чтобы найти ту форму общения с разными людьми, которое позволяет иметь настоящих друзей. Подросткам, молодым людям нужно объяснять, что общение должно быть основано на проявлении собственной заинтересованности в обеспечении определенного благополучия тех, с кем человек живет, трудится на производстве.

Забота о других людях является условием появления внимания окружающих к человеку. Поэтому профилактика чувства одиночества как психологического фактора, ведущего к появлению наркозависимости, осуществляется путем выработки ориентаций и установок на оказания индивидом различной помощи родственникам, соседям, коллегам по работе.

При этом важно тем специалистам, кто занимается профилактической работой, вовремя выявлять детей, подростков, молодых людей, находящихся в некой изоляции, переживающих чувство одиночества.

Это ощущение связано с еще одним психологически фактором, влияющим на возникновение наркозависимости. Всем людям дана особая потребность, определяющая активность личности по усвоению норм и правил общественной жизни. Таковой является **потребность в самоутверждении**. Она начинает проявляться с раннего детства, выражаясь в стремлении растущего человека быть принятым теми людьми, которые его окружают. Принятие человека другими людьми выражается в том, что они защищают, помогают, заботятся о благополучии индивида, принимают его со всеми личностными особенностями. Формирование и развитие данной потребности определяется культурой тех людей, которые занимаются воспитанием, обучением, составляют окружение личности. Если ими дается пример нормативного поведения, направленного на освоение требований культуры социума, то потребность в самоутверждении обеспечивает успешную социализацию ребенка, подростка.

В ситуации, когда не обеспечивается самоутверждение среди тех, кто является носителем должного поведения, возникает ориентация на поиск тех, кто принимает индивида «как своего» на основе употребления тех или иных видов ПАВ.

Курение, употребление алкоголя, наркотиков становится условием включения в группу, демонстрирующую мнимую заботу, помощь в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Поэтому важнейшим условием обеспечения эффективной профилактики наркозависимости становится задача создания групп, принимающих любого человека при наличии у него желания проявить действенную заботу о себе и других людях.

Такую группу пока в наше время предлагает чаще всего церковь, принимающего любого «грешника» при его готовности существенным образом

изменить свое поведение. Однако человек в этом случае не побуждается к постоянной мобилизации своих знаний, умений, способностей для того, чтобы стать нужным окружающим людям. У него есть возможность надеяться на снисхождение высшего существа, прощающего все его прегрешения. Люди более требовательны и поэтому нужно каждый раз утверждать перед ними себя как нужного, приносящего им ту или иную пользу человека.

Поэтому важной задачей профилактики наркозависимости является создание возможности для самоутверждения детей, подростков, молодежи в социально полезной, позволяющей проявить творческие способности личности, деятельности. Необходимо постоянно исследовать, а также контролировать, как и в каких формах поведения, общения с разными людьми развивается процесс самоутверждения подрастающего поколения.

Только тогда появляется возможность организации индивидуальной работы с теми, кто только начинает пытаться добиться признания окружающих с помощью курения, употребления в больших количествах алкоголя, применения наркотиков.

Анализ роли психологического фактора в обеспечении эффективной профилактической работы, направленной на формирование установки на отказ от употребления каких-либо ПАВ, показывает, что следует использовать следующие методы.

1. При работе с детьми 3-4 лет необходимо воспитывать **нормативную гордость за умение самостоятельно** справляться с возникающими трудностями при освоении окружающего мира, умелое выполнение норм и правил взаимодействия с разными людьми. Это создает основу выработки ориентации на требование отказа от употребления каких-либо ПАВ.

2. Воспитание детей 3-7 лет в семье должно быть направлено на формирование навыков **самостоятельного** проявления **заботы** о родителях, родственниках, собственном здоровье, приобретение трудовых навыков, самоутверждения на основе активного проявления задатков и способностей. Человек, который умеет реализовать себя в интересных занятиях, стремящийся приносить пользу другим людям будет активно противостоять попыткам побудить самоутвердиться с помощью курения, алкоголя, наркотиков.

3. С 3-4 лет требуется активное формирование **воли и терпения**, обеспечивающих умение самостоятельно преодолевать возникающие в повседневной жизни трудности. Человек не испытывает одиночество, учиться преодолевать те побуждения, которые связаны с опробованием вредных для организма веществ. У него хватает внутренних сил, чтобы бороться с теми, кто предлагает самоутвердиться с помощью курения, алкоголя, наркотиков.

4. У детей с 5 лет необходимо вырабатывать **чувство совести, долга**. Они позволяют постоянно самостоятельно **контролировать** свое поведение, давать самооценку на основе моральных, трудовых, эстетических норм и правил. У человека появляется умение воспринимать всякое употребление психоактивных веществ как нарушение требований культуры. Также утверждается чувство долга перед собой и другими за состояние своего здоровья, активное использование методов его сохранения и укрепления.

5. С 7-8 лет следует включать детей в *дискуссионное обсуждение* вопросов, связанных с возникновением желания попробовать курить, употреблять спиртные напитки.

6. С 11-12 лет можно обсуждать вопросы, связанные с причинами появления попыток самоутвердиться с помощью наркотиков. При этом нужно предоставить возможность в свободной форме высказать и доказать любую точку зрения. Это позволит активизировать *рациональное мышление*, научить осмысленно, а не под влиянием эмоций, принимать решение об использовании каких-либо ПАВ для преодоления внутреннего кризиса личности. Наличие научных данных позволит сознательно отказаться от курения, злоупотребления алкоголя, любых наркотиков. Не должно быть жесткого навязывания мнения взрослого человека, специального запугивания негативными последствиями употребления психоактивных веществ. Требуется создать такие ситуации, когда на основе научных данных подростки *сами приходят к выводу* о вредном воздействии курения, алкоголя и особенно наркотиков на здоровье человека.

7. С молодыми людьми старше 14 лет необходимо всю профилактическую работу вести в виде дискуссии о том, по каким причинам люди становятся зависимыми от наркотических веществ.

8. Необходимо организовать мониторинг содержания ориентаций на самоутверждение подростков с 11-12 лет в учебной и внеучебной деятельности. Отсутствие желания достигнуть успехов в социально одобряемой деятельности является показателем возрастания вероятности появления готовности к самоутверждению путем употребления разных психоактивных веществ.

3. Анализ роли социокультурных факторов.

Важнейшую роль в формировании различных видов зависимости играют социокультурные факторы. Профилактика должна включать постоянный анализ с детьми, подростками тех особенностей культуры прошлого и настоящего, которые способствуют появлению у части молодежи установок на употребление психоактивных веществ.

Требуется не только информация о том, что существует группы, заинтересованные в распространении наркотических веществ. Основное внимание должно быть уделено обсуждению с различными категориями подростков, молодых людей *истории* появления ПАВ, *современных экономических, политических, социальных факторов*, ведущих к широкому распространению наркотических веществ в разных странах, включая Россию. Это позволит усилить роль *рационального мышления* в активном отказе подростков, молодежи от употребления каких-либо наркотических веществ.

Механизм действия социокультурного фактора заключается в следующем. Первым фактором является то, что люди когда-то в далеком прошлом обнаружили природные продукты, которые позволяли достигнуть временного ухода от восприятия реального мира, расслабления, особого наслаждения.

Широкое их использование привело бы к быстрому исчезновению человечества, вынужденного вести постоянную борьбу за выживание из-за

неурожаев, столкновении с хищниками, болезней. Поэтому культура прошлого ввела ограничения, дающие право на употребление этих веществ только жрецам, представителям высшего руководства в особых ситуациях.

Также было исследовано воздействие разных психоактивных веществ на организм человека. Особо выделена была роль такого напитка, как вино в создании возможности временного отключения сознания индивида. Алкоголь стал использоваться как средство управления поведением людей. Употребляя его, человек лишает себя способности принимать ответственные решения, активно и целенаправленно утверждать свои интересы. Им легко манипулировать, навязывать нужные кому-то решения.

Однако всякое наркотическое вещество, к которому относится и алкоголь, ведет к тому, что превращает личность в неуправляемое, агрессивное существо, которое активно отвергает любые нормы культуры. Тем самым особое использование данного вида психоактивных веществ в интересах определенных социальных групп неизбежно ведет к тому, что жертвами тех, кто употребляет алкоголь, становятся большие массы людей.

Сталкиваются две культуры: склонных к употреблению алкоголя, заинтересованных в создании вокруг себя тех, кто их принимает, поддерживает, и тех, кто выступает противником применения данного вида ПАВ, допуская лишь жестко контролируемое его использование.

Однако специфика данного вида наркотика заключается в том, что, во-первых, очень трудно многим людям соблюдать ту дозу спиртного напитка, которая обеспечивает сохранение нормативного поведения. Во-вторых, частое употребление крепких спиртных напитков неизбежно ведет к появлению сильной физиологической и психической зависимости, делающей человека больным алкоголизмом.

При профилактической работе с детьми, подростками следует подчеркивать, что даже малые дозы алкоголя негативно воздействуют на работу мозга, других органов тела.

Следовательно, либо каждый индивид сам учился рационально управлять процессом употребления спиртных напитков в отдельных жизненных ситуациях, либо окружающие вынуждены постоянно контролировать его поведение, когда он пытается получить удовольствие с помощью данного вида наркотика.

Исторический опыт показывает, что при наличии природной склонности к быстрому опьянению индивид неспособен осуществлять самоконтроль. Нужно подчеркивать при работе с молодежью, что наличие среди близкого окружения (родственники, друзья) тех, кто часто употребляет спиртные напитки, ускоряет процесс формирования у личности алкогольной зависимости.

В связи с этим, возникают очень большие трудности в формировании так называемой «культуры питания». Она возникает только при наличии у индивида **внутреннего запрета** на поведение, не соответствующее нормам общения в группе.

Профилактика алкогольной зависимости должна осуществляться путем формирования в подростков 11-14 лет **устойчивой установки на недопустимость**

поведения, характеризующегося отсутствием самоконтроля за своими поступками, речью, движением.

Внутренний запрет на какое-либо асоциальное поведение является самым сильным фактором торможения злоупотребления алкогольными напитками в конкретных жизненных ситуациях. Должно воспитываться *самоуважение* к себе как личности, способной всегда самостоятельно управлять своими действиями, не превращаясь в дикое животное.

Табакокурение также связано с особой ролью культуры в распространении данного вида вещества. Необходимо раскрывать перед детьми, подростками в первую очередь механизмы приобщения к курению с целью профилактики этого вида зависимости. Они заключаются в том, что само возникновение курения было вызвано стремлением подчеркнуть особое положение тех, кто их использовал для некоторого расслабления. Поэтому с самого начала применения табака вводились жесткие правила ограничения его употребления широкими массами населения.

Право на курение получали люди, имеющие особый статус на родине табака, а появление его в Европе дало возможность части мужчин выделиться среди окружающих дополнительным элементом поведения. Подросткам, женщинам категорически запрещалось курить.

Только разрушение прежней культуры гендерного общения, отношений между людьми разного возраста привело к тому, что в XX веке никотиновая зависимость получила широкое распространение, разрушая здоровье миллионов людей. Однако главный фактор формирования установки на приобщение к курению табака сохранился.

Те, кто его впервые пробуют, стараются *самоутвердиться* среди тех, кто уже стал зависимым от табака. До сих пор на уровне подсознания у этих людей сохраняется представление о том, что они несколько возвышаются над другими благодаря курению табака. Создается особая группа «своих» среди тех, кто курит в компании, общественных местах. Сигарета стала маркером этих людей, создавая временные группы общающихся.

В процессе разъяснения детям, подросткам механизмов возникновения зависимости от табака следует акцентировать внимание на том, что одним из важных факторов, побуждающих людей к курению, является не только стремление к самоутверждению себя в качестве возвышающихся над другими, но и желание обеспечить легкость общения с незнакомыми людьми.

Следовательно, профилактика курения предполагает ранее выявление детей, испытывающих трудности в общении и стремящиеся любыми средствами преодолеть этот недостаток.

При обсуждении механизмов использования наркотиков (гашиша, марихуаны и т.п.) следует, прежде всего, выделить тот факт, что отсутствует особая культура их применения большими массами людей в прошлом. Она стала формироваться с середины XX века в странах Запада, а у нас – в период перехода к рыночной экономике. Основным фактором стало появление международных корпораций, которые организовали свой бизнес на производстве и распространению

по всему миру наркотических веществ, очень быстро разрушающих здоровье человека и приводящие к его ранней смерти.

Поэтому важной задачей профилактики наркомании является раскрытие перед подростками, молодежью *экономических, социокультурных механизмов* появления особой культуры распространения данного класса отравляющих веществ.

Суть этой культуры заключаются в следующем. Во-первых, утверждается идея о том, что зарабатывать можно на сокращении жизни людей. Бизнесмена не должны интересовать последствия применения того продукта, который он производит и распространяет. Такое мнение неизбежно утверждает ориентацию на признание криминального бизнеса как вполне естественного явления.

Данная ориентация готовит человека к тому, что он сам может и должен без каких-либо моральных переживаний участвовать в привлечении к использованию наркотиков своих знакомых, друзей, родственников. Происходит незаметное извращение его отношений к себе и людям. Утверждается установка на то, что ни своя, ни чужая жизнь не имеют ценности, если возникает возможность получить прибыль, выгоду от производства и продажи наркотиков. Так осуществляется *психологическая подготовка к созданию сетевого маркетинга* с целью активного распространения наркотических веществ.

Во-вторых, формируется особая система включения новых субъектов в число лиц, приобщенных к наркомании. Субъекты, занимающиеся рекрутированием новых членов, прежде всего, навязывают иллюзию безвредности разового употребления наркотиков. Эксплуатируется естественная потребность человека узнать, попробовать нечто новое. Включается инстинкт любопытства у тех, у кого не сформировано доверие к научным источникам, к специалистам, занимающимся данной проблемой.

Следовательно, одним из показателей склонности подростка к наркомании является наличие у него недоверия к информации, получаемой от каких-либо научных источников, кроме той, который приобретает собственным жизненным опытом в результате чрезмерного любопытства.

В-третьих, утверждается мнение о том, что употребление наркотиков показывает наличие у личности таких качеств, как самостоятельность, смелость, раскованность поведения. Происходит приобщение к *культуре мнимого самоутверждения* особого человека, выделяющегося среди остальной массы безликих, стандартно проявляющих себя людей. Поддерживается иллюзия ложного самовозвышения, создающего чувство превосходства над другими.

Поэтому важным индикатором наличия склонности отдельных индивидов к использованию наркотиков является желание любыми способами выделиться среди окружающих, возвыситься над ними, демонстрируя отрицание норм, правил совместной жизни людей.

В-четвертых, для привлечения к наркотикам эксплуатируется естественная потребность человека найти людей, которые принимают его таким, как он есть, не предъявляя высоких требований к его образованности, соблюдению моральных, трудовых, эстетических норм.

Следовательно, одним из показателей наличия склонности индивида к наркомании является *отсутствие ориентаций на обязательное выполнение* основных требований нравственной, трудовой культуры. В семье, начальной школе не были сформированы установки на реализацию требований культуры, заботы о своем здоровье, благополучии родственников, других людей. Это ведет к возникновению безразличия к себе, своей семье, обществу в целом. Приобщаясь к наркотикам, человек вступает на путь разрушения всех социальных связей, что неизбежно ведет его к самоизоляции и смерти.

Поэтому профилактика зависимости от табака, алкоголя, наркотиков требует обучения умению выделять и сравнивать две культуры. Одна характеризуется сознательными ориентациями и установками на ценность здоровья, собственного благополучия и окружающих людей, максимальную самореализацию индивидуальных способностей в трудовой, семейной, общественной жизни, а другая создает неосознанное движение к незаметному, но неизбежному разрушению своего организма, конфликтного общения с окружающими людьми, невозможности проявления в полной мере своих задатков.

При этом алкоголизм и наркотики ускоряют процесс отказа от трудовой деятельности, нарушают процесс соблюдения моральных и правовых норм. Человек не только добровольно уничтожает себя, он одновременно существенно ухудшает условия существования близких людей, общества в целом.

В целях усиления роли рационального фактора в формировании установки на отказ от употребления любых психоактивных веществ необходимо постоянно ставить подростков, молодежь перед *выбором* либо культуры большинства людей, утверждающих ценность один раз данной человеку жизни, либо культуры группы самоуничтожающих себя индивидов.

Чем чаще представители подрастающего поколения будут ставиться в ситуацию осознанного выбора вариантов организации собственной жизни, тем меньше будет людей, которые неосознанно, на основе любопытства, слабости, следования образцам мнимо независимых людей будут пополнять ряды табакзависимых, алкоголиков, наркоманов.

Если кто-то и выберет путь к самоуничтожению, то пусть это сделает вполне осознанно, а не случайно, подчиняясь инстинктам, или так называемому «дурному» влиянию. Но сознательно уничтожающие себя люди встречаются среди молодежи крайне редко. При работе с ними требуется уже психотерапевт, а не педагог.

Поэтому вся работа родителей, учителей, психологов, представителей правоохранительных органов, СМИ, учреждений культуры должна быть направлена на формирование способности подростков, молодежи сознательно выбрать культуру самоорганизации собственной жизни на основе требований современно динамично меняющегося мира. Тогда более эффективно будет вырабатываться культура ответственного построения своего жизненного пути.

Так как выбор этого пути осуществляется индивидуально, то необходимо формировать систему *индивидуального сопровождения детей, подростков молодежи с целью раннего выявления тех, кто имеет физиологические, психические и социокультурные предпосылки для того, чтобы стать*

зависимым от различного рода психоактивных веществ. Первый шаг на пути создания этой системы - карточки раннего выявления предрасположенности к употреблению психоактивных веществ.

Она позволяет уже в 5-7 лет начать индивидуальную работу с отдельными детьми, продолжая ее на протяжении всего взросления ребенка до 17 лет.

Формирование культуры самостоятельного противодействия попыткам приобщения к наркотикам включает в себя следующее.

1. Формирование навыков самоорганизации, включающие в себя, во-первых, умение планировать предстоящую деятельность, предвидя конечный результат. Это позволяет рационально осмысливать последствия употребления любых наркотических веществ, ставить цели достижения крепкого здоровья, продолжительной жизни, достигать радости без каких-либо искусственных стимулов.

Во-вторых, выбирать оптимальные средства достижения поставленных целей, исключая возможность самоутвердиться с помощью наркотиков в какой-либо группе.

В-третьих, постоянно развивая волю и терпение при столкновении с любыми жизненными трудностями. Тогда временные неудачи не станут фактором, побуждающим к использованию наркотиков для снятия негативных переживаний.

В-четвертых, постоянный самоконтроль для того, чтобы, находясь в любой компании не подчиняться тем, кто станет побуждать попробовать любой наркотик.

Выработка навыков самоорганизации должна начинаться с 3 лет и продолжаться в течение всего периода взросления человека.

2. Формирование навыков самоопределения в учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуговой деятельности. Самоопределение включает в себя выработку жизненных целей, постоянное выявление и развитие индивидуальных задатков и способностей, поиск вариантов их реализации, исходя из имеющихся условий. Владеющий навыками самоопределения человек умеет рационально осмыслить вред каких-либо наркотиков, понять неприемлемость самоутверждения с помощью вредных для здоровья веществ, найти эффективные способы получения радости, наслаждения без употребления каких-либо разрушающих организм продуктов.

Выработка навыков самоопределения должна начинаться с 5-6 лет и продолжаться в течение всей жизни.

Следовательно, методика профилактики наркозависимости включает как общее развитие навыков самостоятельного конструирования детьми, подростками, молодежью своего жизненного пути на основе принятия норм и правил современной культуры, так и формирование умения активно на основе знания механизмов появления наркозависимости противостоять любым попыткам приобщения к их употреблению.