**Программа тренинга** **для педагогических работников и родителей**

**«Профилактика наркомании среди детей и подростков»**

**Структура занятий:**

1. Знакомство.
2. Принятие правил тренинга.
3. Разминка.
4. Работа по теме занятия.
5. Подведение итогов занятия.
6. Ритуал прощания.

**Занятие № 1**

1. **Знакомство с группой.**

**Упражнение «Узнаем друг друга лучше!»**

**Время:** 15 минут.

**Цель упражнения:** знакомство участников, создание в группе веселой позитивной атмосферы.

**Необходимые материалы:** листы бумаги; ручки или карандаши для участников.

**Инструкция:** Тренер просит участников объединиться в пары и взять друг у друга интервью, задавая вопросы о том, что интервьюируемому особенно интересно, что нравится, может быть, о его самых больших достижениях, хобби и т.п.

Время на интервью — 7 минут (по 3,5 минут на каждого участника в паре).

После окончания интервью каждый человек из пары представляет своего партнера (рассказывает о нем) всей группе по следующей формуле:

«Все знают, что Павел..., но никто не знает, что он...». Каждый участник называет по 5 фактов о своем партнере.

1. **Принятие правил тренинга**

**Время:** 7 минут.

**Цель:** выработать правила групповой работы.

* **Умейте слушать друг друга.**

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

* **Говорите по существу.**

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

* **Проявляйте уважение.**

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

* **Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).**

Все участники должны собираться до установленного времени.

* **Конфиденциальность.**

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

* **Правило «стоп».**

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

* **Каждый говорит за себя, от своего имени.**

Стоит говорить не «Все считают, что...», а «Я считаю, что...» и т.п.

* **Все происходящее совершается «здесь и теперь».**

**III. Разминка. Упражнение «Последний лишний».**

**Необходимые материалы:** стулья.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** участники рассаживаются на стулья, ведущий становится в центр круга. Он задает любой вопрос, приходящий ему в голову, а все, кто ответил бы на этот вопрос утвердительно, меняются местами (ведущий тоже принимает участие). Таким образом, один из них, не успевший занять свободный стул, становиться ведущим, придумывает и задает новый вопрос и т.д. Например: «Меняются все, у кого день рождения летом» или «Меняются все юноши», или «Меняются те, у кого имя начинается на букву «А»!» и т.д.

**IV. Работа по теме занятия**.

**1) Игра «Спорные утверждения»**

**Цель:** Выяснение уровня информированности педагогов по проблемам наркомании.

**Время:** 7 минут.

Для проведения теста необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты. Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

* Наркомания – это преступление.
* Лёгкие наркотики безвредны.
* Наркотики повышают творческий потенциал.
* Наркомания это болезнь.
* У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
* Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
* Наркомания излечима.
* Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
* Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
* Наркоман может умереть от СПИДа.
* Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
* По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
* Наркоман может умереть от передозировки.
* Продажа наркотиков не преследуется законом.
* Наркомания не излечима.
* Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
* Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
* Наркоманы - это не люди.
* Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

**Введение в тему наркотической зависимости**

**Цель:** Систематизация знаний о механизме формирования наркотической зависимости, способах и методах лечения наркомании, признаках употребления наркотиков, осознание мотивов, толкающих детей и подростков на употребление дурманящих средств.

**2) Мозговой штурм.**

**Цель:** При помощи этого метода определяют уровень знаний и основное направление интересов участников группы. Спонтанно собранная информация служит основой для более глубокой содержательной работы и дискуссий.

**Материал:** карточки и ручки, большая доска, на которую можно прикрепить листки кнопками, кнопки или большой лист ватмана и клей.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Каждый член группы получает от трех до шести карточек (в зависимости от количества человек в группе). На каждой карточке записывается понятие, которое спонтанно ассоциируется, например, с темой «Наркомания и наркотики». Карточки раскладываются так, чтобы всем было видно, и зачитываются вслух. Теперь понятия надо сгруппировать по темам и по возможности подобрать понятие, характеризующее всю группу (например, «виды зависимостей», «причины зависимости», «последствия», «возможности помощи», «чувства», «способ приобретения», «места, где потребляют наркотики» и т, д.). Затем карточки прикрепляют к доске или на бумагу. Результат используется как основа для дальнейших дискуссий.

**Вариант проведения:** Возможен также вариант, когда понятия, называемые участниками, записываются на доске. Каждый участник группы выбирает несколько понятий, которые ему особенно понравились, и пишет на эту тему историю (время проведения упражнения может увеличиться до 30 минут). Либо участники выбирают понятия, затрагивающие их лично, чтобы обратиться к своим собственным качествам, которые могут привести к зависимости, и, возможно, рассказать об этом группе.

**3) Информационный блок «Основные понятия, связанные с наркотизмом. Признаки и симптомы употребления наркотических средств детьми и подростками».**

**Цель:** повышение уровня информированности педагогов по проблеме наркомании.

**Время:** 10 минут.

**Материалы:** презентация «Основные понятия, связанные с наркотизмом».

Наркотики сопровождают человечество всю известную историю. Еще «отец истории» Геродот описывал потребление древними египтянами производных каннабиса, а «отец медицины» Гиппократ использовал опий в своей медицинской практике. О снотворном действии опия упоминается в Шумерских таблицах, т.е. 6 тысяч лет назад. Раскопки в Перу и Эквадоре свидетельствуют о потреблении листьев коки около 2300 лет назад.

Рассмотрим основные понятия, связанные с наркотиками и их потреблением.

*Психоактивное вещество -* любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. Эти изменения могут носить как положительный характер, так и отрицательный [11].

*Наркотики* – средства (вещества), оказывающие воздействие на психику и поведение человека; их потребление способно приводить к формированию физической и психической зависимости (наркомании), состоянию, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме наркотиков и дискомфорт при отсутствии такой возможности [11].

Международными и национальными органами здравоохранения устанавливается и изменяется перечень средств, относящихся к наркотическим.

Потребление наркотиков может быть либо обусловлено заболеванием и рекомендовано врачом в качестве лекарственного средства (так называемое легальное, медицинское потребление наркотиков – обезболивающих, психостимуляторов, снотворных и др.), либо немедицинским потреблением – злоупотреблением, т.е. потреблением без назначения врача, или в дозах, превышающих назначенные, или продолжающимся после отмены назначения, или же приемом иных средств, нежели были назначены врачом.

*Наркомания* – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости от наркотических средств, в непреодолимом влечении к ним – аддикции (от англ. аddict – предаваться чему-либо, addicted – приверженный чему-либо, addiction – склонность, пагубная привычка), приводящем к глубокому истощению физических и психических функ-ций организма [11].

При этом под *физической зависимостью* понимается состояние организма, характеризующееся развитием абстинентного синдрома при прекращении приема средства, вызвавшего зависимость [11].

*Абстинентный синдром* – комплекс специфических для каждого наркотического средства болезненных симптомов: головная боль, боль в мышцах и суставах, насморк, желудочно-кишечные расстройства, бессонница, судороги и т.п. На сленге абстинентный синдром носит название «ломки». Не все наркотические средства приводят к физической зависимости. Так, нулевая зависимость характерна для кокаина, галлюциногенов (ЛСД, мескалин), производных каннабиса и некоторых других [11].

*Психическая зависимость* – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в приеме какого-либо средства, вещества, с тем, чтобы избежать нарушений психики, психологического дискомфорта, вызванных прекращением приема этого средства (вещества), хотя и при отсутствии абстиненции. Таким веществом может быть не только наркотик, но и кофеин (кофе), теин (чай), никотин (табак), лекарства. Последнее время все чаще упоминают и исследуют психическую зависимость от компьютерных и иных игр, болезненное влечение к ним, а также лекарственную зависимость [11].

*Наркотизм* – относительно распространенное, статистически устойчивое социальное явление, выражающееся в потреблении некоторой частью населения наркотических (и токсических) средств и в соответствующих последствиях [11].

Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.

Некоторые люди могут употреблять наркотики и при этом не впадать в зависимость от них, но некоторым приходится тяжело бороться с этой зависимостью. Многие исследования подтверждают, что подростки, рано попробовавшие наркотики, имеют значительно больше шансов впасть в зависимость. Если распознать эти первые признаки употребления наркотиков, то шансов помочь ребенку не свернуть с правильного пути гораздо больше, ведь что-то предпринимать имеет смысл только пока зависимость и пристрастие не проявилась в полной мере.

**Первые признаки употребление наркотиков у подростков.**

Вот некоторые признаки подростковой наркотической зависимости [5]:

* У подростка изменился аппетит и сон. Аппетит может как «улучшиться», так и «ухудшиться», то же самое касается и сна. Употребление синтетических наркотиков снизить аппетит и потребность во сне. Курение марихуаны наоборот увеличивают аппетит и продолжительность сна. Эти эффекты могут меняться в зависимости от типа наркотического вещества.
* Не уделяет внимание внешнему виду. Обычно подростки очень озабочены тем, как они выглядят среди сверстников и друзей, они могут быть очень эксцентричны в выборе одежды, макияжа и даже средств гигиены. Но подростки, у которых проявляется пристрастие к наркотикам или алкоголю, уделяют этому все меньше и меньше внимания.
* Отказывается участвовать в необходимых мероприятиях и не проявляет социальную активность. Вы можете заметить, что подросток перестал проявлять интерес к мероприятиям, которые раньше для него были интересны. Например, он может прогуливать школу, перестать посещать спортивные секции или социальные мероприятия. Подросток может перестать выполнять какую-то работу по дому, не помогать родителям, избегать их, прятаться от взрослых.
* Увеличились карманные расходы, без каких-либо объяснений. Подросток начинает просить деньги, при этом не может вразумительно объяснить для чего. Обычно подросток, употребляющий наркотики не спрашивает сразу большую сумму, он просит небольшие суммы денег, но делает это чаще. Перестает рассказывать о своих покупках.
* Неожиданно меняется круг друзей и места времяпровождения. Подросток может высказываться о своих старых друзьях, что они не так «круты». Возможно, начнет обманывать и скрывать информацию о том, где он проводит время.
* Появились межличностные конфликты и проблемы с законом. Подростки могут спорить и противостоять родителям, учителям или сверстникам. Могут начаться проблемы с законом, например воровство в магазинах, попытки купить товары, запрещенные для продажи несовершеннолетним.
* Личностные изменения и отношение к окружающему. В данном случае не так все просто. Переходный возраст характеризуется тем, что личность меняется, но в случае с наркотиками, это происходит несколько иначе. Резкие, нетипичные перемены настроения. В зависимости от типа наркотика, вы можете замечать в ребенке гиперактивность или чрезмерную радость и последующую удрученность и вялость. Мышление и поведение становится иррациональным и непредсказуемым.
* Изменение настроения.
* Постоянный уход от ответственности. Если ребенок, обычно очень ответственный, вдруг начинает избегать ответственных мероприятий, то это может являться признаком. Пристрастие к наркотикам у подростка имеет больший приоритет, нежели чем другие важные дела. Как результат ребенок становится менее отзывчивым и отказывается от какой-либо ответственности.

Если вы замечаете в подростке подобные признаки, то это повод задуматься и как минимум поговорить с ребенком, даже если вы посчитали, что ребенок употребил наркотик «случайно». Не конфликтуйте с ним и не обращайтесь к нему в приказном тоне. Помните, что цель беседы – разговорить его.

Наркозависимость среди молодежи растет, будьте на чеку, даже короткая беседа, проведенная правильно и своевременно, может полностью изменить отношение подростка к наркотикам.

**4) Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка».**

**Цель:** создание на основе представлений участников собирательного образа современного подростка.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Участникам предлагается составить словесный портрет современного подростка, обозначив его основные черты личности, увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были обозначены и негативные черты: портрет не должен быть идеализированным. Предложения участников записываются на листе ватмана и оставляются до окончания занятия.

**5) Упражнение «Передай невидимый предмет»**

**Цель упражнения:** Научить участников эмпатийным переживаниям и умению чувствовать другого человека, развивать взаимопонимание и сплоченность в группе.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** участники по кругу передают друг другу какой-то невидимый предмет (при этом каждый должен передавать то, что, как ему кажется, он получил от своего соседа). В конце упражнения все высказываются по поводу того, что им передали, что передавали другому человеку они сами и что при этом чувствовали.

1. **Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

**Время:** 5 минут

Ведущий подводит итоги занятия с участниками семинара-тренинга, участники делятся впечатлениями и мыслями по теме занятия.

1. **Ритуал прощания.**

**Время:** 5 минут

**Инструкция:** Все становятся в круг, и каждый по очереди прощается каким-нибудь жестом с остальными. Все повторяют, стараясь полностью передать настроение жеста.

**Занятие № 2**

**I. Ритуал приветствия.**

**Время:** 7 минут.

**Инструкция:** Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

**II. Принятие правил тренинга** (см. предыдущее занятие)

**Время:** 5 минут.

**III. Разминка. Упражнение «Полюби себя».**

**Цель:** создание работоспособности группы, снятие эмоционального напряжения.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Сначала участники проговаривают про себя фразу: «Я люблю себя таким, каков я есть». Затем встают и ходят по комнате. Встречая своего товарища, участники должны по очереди произнести для другого: «Я люблю тебя таким, каков ты есть». При этом важно смотреть в глаза, когда произносишь эту фразу.

**IV. Работа по теме занятия**.

**1) Информационный блок «Виды наркотиков и их действие на организм человека. «Дизайнерские» наркотики – наркотики новой эры».**

**Цель:** повышение уровня информированности педагогов по проблеме наркомании.

**Время:** 27 минут.

**Материалы:** презентация «Виды наркотиков и их действие на организм человека. Дизайнерские наркотики – наркотики новой эры».

Характер эйфории («кайфа») и абстинентного синдрома («ломок») зависят от вида наркотических средств или иных сильнодействующих веществ. Существует несколько классификаций наркотических средств по разным основаниям. Приведем одну из них [3].

К *первой группе наркотиков* относятся опиаты – производные опийного мака или же синтетические препараты с морфиноподобным действием: опий, морфин, омнопон, кодеин, дионин, промедол, метадон, кокнар и др., а также героин – один из самых сильных и распространенных наркотиков в современной России. «Кайфу» предшествует «приход» (тепловые волны, которые прокатываются по всему телу). Абстиненция развивается спустя 5-6, иногда 6-12 часов после последнего приема («дозы») и сопровождается сердцебиением, потливостью, зевотой, чиханием, кашлем, ознобом. Пульс становится частым и слабым, зрачки расширены (вообще же у опийного наркомана зрачки резко сужены). В костях и мышцах – тянущие боли, мучительные для больного. Отмечаются тошнота, рвота, понос, боли в животе, нарушение сна. Возможны потеря сознания, коллапс. Превышение дозы («передоз») заканчивается смертью.

*Вторая группа наркотиков* – психостимуляторы: кокаин и его производные, включая «крэк», кофеин, фенамин, эфедрон, МДМА (экзтази»), первитин, хат или кат и др. Кокаин добывается из листьев южно-американского кустарника – коки. После приема кокаина наблюдается легкое головокружение, головная боль, сменяющиеся воодушевлением, повышенной работоспособностью, ускорением мыслительных процессов, повышенной двигательной активностью, стремлением общаться. Абстинентный синдром – общая слабость, головная боль, состояние тревоги, страха, вспыльчивость, раздражительность. Позднее – вялость. Апатия, зрачки сужены. Возможно развитие кокаинового психоза. Похожего на алкогольный («белая горячка»).

*Третья группа* – психодепрессанты: барбитураты и другие снотворные препараты (барбамил, этаминал-натрий, барбитал-натрий, ноксирон и др.). Эйфоризирующий эффект напоминает состояние алкогольного опьянения. Зависимость от барбитуратов имеет очень тяжелые последствия. Вылечить от привыкания к казалось бы «безобидным» лекарственным препаратам оказывается еще сложнее, чем от других видов наркотической зависимости. В состоянии абстиненции – бессонница, тревога, страх, сердцебиение, возможны судороги, психические расстройства.

*Четвертая группа наркотических средств* – производные каннабиса – индийской (а также чуйской, дальневосточной) конопли: марихуана или гашиш, именуемые также анашой, планом. Через несколько минут после курения наступает эйфорический эффект: «вначале испытывается безотчетное состояние довольства… Хочется петь, плясать, поднимать огромные тяжести. Мысли бегут все быстрее и быстрее, рождаясь и исчезая… Чувство времени и пространства извращаются. Весьма причудливы иллюзии зрения. Идущему по лестнице кажется, что она простирается до облаков». Абстинентный синдром при гашишизме выражен слабее, чем при опиомании: головная боль, расстройство сна, раздражительность, неприятные ощущения в области сердца, грудной клетки и др. Однако длительный прием производных каннабиса может привести к ряду психических расстройств: гашишный психоз, сумеречные состояния с агрессивными стремлениями.

Наконец, в качестве относительно самостоятельной, *пятой группы* выделяют галлюциногены. К ним относятся вещества естественного происхождения – мескалин (из почек одной из разновидностей кактуса), псилоцибин (из разновидности грибов), а также синтетического – печально известный ЛСД (диэтиламид альфализергиновой кислоты), фенциклидин или ПЦП, или «ангельский порошок» и некоторые другие. Галлюциногены вызывают галлюцинации, обострение всех ощущений, изменение восприятия времени и пространства.

**«Дизайнерские» наркотики – наркотики новой эры** [13].

Каждый из Вас при слове «дизайнерские» наркотики, уже успел подумать: «Неужели теперь наркотики, как и одежда, есть от известных брендов?» Спешу Вас разочаровать…Понюхать кокаина от Gucci, или уколоться героином от Versace, получиться вряд ли. Давайте же узнаем, что же за термин такой «дизайнерские» наркотики [13].

На улице 21 век и для человека теперь практически нет ничего невозможного. На вооружении человечества стоят самые современные достижения науки и техники. Однако чем больше развивается цивилизация, чем больше наука узнаёт о природе и явлениях происходящих в организме человека, тем изощрённей становятся средства для убийства себе подобных с целью обогащения. Одним из таких средств являются наркотики новой эры, так называемые *«дизайнерские» наркотики* – это психоактивные вещества (то есть изменяющие восприятие окружающей действительности, меняющие сознание человека), формула которых изменяется для того, чтобы обойти действующее законодательство и быть не включенным в список запрещённых препаратов и их прекурсоров (веществ, служащих сырьём для производства).

Это синтетические, искусственные заменители натурального действующего вещества, воспроизводящие полностью его свойства, либо частично, но близкие по строению и свойствам, и обладающие или не обладающие фармацевтическими эффектами натуральных известных наркотиков. Они создаются путём изменения химической структуры, либо, что бывает очень редко, созданием новых препаратов, обладающих свойствами известных наркотиков.

Этот термин появился в начале 1980-ых годов и использовался для обозначения синтетических опиатов, появившихся в качестве альтернативы героину на чёрном рынке. Одним из таких препаратов является так называемый «Белый китаец», появление которого пришлось на середину 90-ых годов, и унёсший жизни многих потребителей наркотиков, так как его дозировка рассчитывается даже не граммами и десятыми долями грамма, а спичечными головками на несколько человек. В то время, за короткий период, только в одной из областей России умерло от передозировки «Белым китайцем» около 100 человек.

Дизайнерские наркотики разрабатываются во многих основных группах наркотиков, например: в группе анаболических стероидов, каннабиноидов, психоделиков и опиатов. В этих основных группах наркотических средств есть множество подразделений на другие, более разнообразные группы. И в каждой происходят изменения на молекулярном уровне, таким образом дизайнерских наркотиков великое множество, проконтролировать которое практически невозможно.

Любой мало-мальски грамотный химик, в лабораторных условиях сможет слегка изменив известную формулу, плодить официально не запрещённые наркотики в разнообразии не поддающемся исчислению.

Типичным примером дизайнерских наркотиков группы канабиноидов могут служить различные курительные смеси на основе синтетических канабиолов, в народе известные под названием «Спайсы».

Широкую популярность понятие «дизайнерские» наркотики обрело после того, как в жизнь обывателей ночных клубов ворвался наркотик «Экстази» (он же MDMA), в 80-ых годах прошлого столетия. Он же стал первым наркотиком, занесённым в список наркотиков №1 Американского управления по контролю за оборотом наркотиков.

В то же время усиленное потребление метамфетамина в США, вызвало необходимость контролирующих органов ужесточить контроль за прекурсорами, чтобы сократить производство данного наркотика в домашних условиях, что привело к появлению новых стимуляторов,самыми известным из которых является меткатинон.

Благодаря интернету распространение дизайнерских наркотиков приобрело глобальный масштаб. В это время производителями таких наркотиков был введен в обиход термин «вещества для иследований», что исключало возможность преследования по закону. На упаковках с наркотическими препаратами даже появилась надпись «Не для употребления человеком», однако эти меры не уберегли производителей наркотиков от арестов в ходе крупной операции американских наркополицейских, в результате которой были задержаны поставщики и распространители, а также ликвидированы две компании производившие наркотики на территории Индии и Китая. После проведения этой операции многие интернет-магазины добровольно прекратили свою деятельность, несмотря на легальный статус их товаров во многих странах мира. В то время под маркировкой «вещества для исследования» реализовывались вещества по своей структуре напоминающие псилоцибин (ЛСД) и мескалин.

Огромной теоретической базой для исследований и открытия новых формул веществ, способных изменять сознание человека, стали работы частных химиков, университетов и корпораций проведённые на протяжении 20 века. Компании, производившие данные вещества поставлялись в виде порошка, так как форма капсул или таблеток провоцирует употребление человеком. Дозы потребления препарата сильно варьировались, что порой приводило к смертельным исходам. Такие случаи вызывали резонанс в обществе, что приводило к запрету большинства дизайнерских наркотиков.

В начале 21 века обретают популярность курительные смеси. Проведённые экспертизы установили, что своим эффектом «миксы» обязаны синтетическим веществам, содержащимся в их составе, а вовсе не веществам растительного происхождения, как утверждали производители. После этой информации во многих странах были приняты законы, запрещавшие свободный оборот «спайсов», приравнивая их к наркотическим веществам. Россия также приняла соответствующие поправки в законе и курительные смеси теперь входят в список веществ запрещённых к свободному обороту. Также были предприняты попытки наркодельцов распространять на российском рынке дизайнерские препараты группы стимуляторов, под известными брендами вроде: Vanilla sky, Euphorija, Speed rush.

История употребления новых наркотиков слишком коротка, чтобы делать однозначные выводы. Наука не успевает за экспериментами во имя удовольствия за деньги. Только в 2010 году в не подконтрольном властям и законам обороте появилось 40 новых дизайнерских наркотиков. А в аптеках — около 2000 видов новых лекарств, некоторые из которых обладают прямым или побочным психотропным эффектом. Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков в 2012 году изъяла 600 килограммов так называемых дизайнерских наркотиков из Юго-Восточной Азии. (Для примера в 2010 г. конфисковано 60 килограммов таких наркотиков, в 2011 г. - 160!).

В основном, подобные вещества приходят в Россию почтовыми отправлениями. В связи с этим ФСКН вместе со службой безопасности «Почты России» разработала план совместных действий по противодействию таким поставкам. Однако, новые виды «дизайнерских» наркотиков появляются почти еженедельно. При этом такие наркотики очень дешевые (доза стоит менее 100 руб.) и достаточно концентрированные. Производители маскируют «дизайнерские» вещества названиями «Средство для чистки пепельниц», «Средство для похудения», «Соль для ванн», «Джигурда», «Зеленый квадрат», «Русская банька» и так далее. Поэтому, говоря о «специях» и «солях для ванн», молодые люди имеют в виду вещества с наркотическим эффектом, которые власти еще не успели запретить, ибо мало о них знают.

В основном, данные наркотики поставляются в Россию из Китая, и реализовываются посредством интернета, так как свободная продажа запрещена. В связи с этим в июле 2012 года был принят законопроект одобряющий фильтрацию сайтов по системе «чёрного списка» и их блокировку. В этот список попали многие интернет-ресурсы занимавшиеся распространением дизайнерских наркотиков.

**Последствия употребления:** вред от употребления и последствия приёма дизайнерских наркотиков до сих пор до конца не изучены. Обычно исследования воздействия этих веществ на людей поверхностны и ограничиваются тестами. Механизм воздействия большинства таких наркотиков, и порой даже их формула, остаются неясными по коммерческим соображениям, а также из-за незаконного статуса данных веществ, затрудняющих исследования.Пока говорить об успехах наркополицейских рано, так как производители находятся всегда на шаг впереди.Однако определённые успехи уже есть, об этом было заявлено главой ФСКН: «Подобные вещества выявляются на территории Российской Федерации еженедельно. При этом за полгода свободного оборота нового психостимулятора наркозависимыми от его употребления становятся не менее 35 тыс. молодых людей», — заключают в ведомстве [13].

**6) Упражнение «Чувства».**

**Цель:** анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вспомните ситуацию и чувства, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в наркотическом опьянении. Разбейтесь по парам и расскажите друг другу об этих чувствах. В кругу опишите чувства, которые испытали, когда вспоминали, рассказывали и слушали. Если участники не сталкивались с ситуацией общения с человеком, находящимся в наркотическом состоянии, можно смоделировать такую ситуацию и рассказать о том, что бы чувствовали участники, попав в такую ситуацию.

Чувства говорящего Чувства слушающего

Раздражение Сочувствие

Возмущение Интерес

Жалость Возмущение

Обида Отвращение

Презрение Понимание

Недоверие Сожаление

Вина Уважение

Ответственность и т.д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

**6) Групповая дискуссия «Почему дети и подростки употребляют наркотики?»**

**Цель:** осознание мотивов, толкающих детей и подростков на употребление наркотиков.

**Время:** 20 минут.

**Материалы:** доска или ватман.

**Инструкция:** ведущий задает вопрос участникам семинара-тренинга: «Возникает вопрос: если наркотики вызывают одни неприятности (зависимость, «ломки», физическая, психическая и социальная деградация, страдания близких, ранняя смерть), то чего ради дети и подростки их потребляют?». На доске или на ватмане ведущий фиксирует мотивы употребления детьми и подростками наркотических веществ, которые называют участники дискуссии. После окончания времени дискуссии необходимо подвести итог: «Очевидно, человеку присуще стремление изменять психику с помощью каких-либо средств. Потребление наркотиков может служить формой социального протеста, средством идентификации (показателем принадлежности к определенной субкультуре), а потребление некоторых из них (элитарных», «престижных» (например, кокаина) играет престижно-статусную роль. Другое дело, что за все приходится платить, и потребители наркотиков расплачиваются здоровьем, потерей работы, учебы, семьи, жизнью…

В основе стремления к приему наркотиков лежит эйфоризирующий эффект («кайф»), состояние легкости, восторга, блаженства, душевного покоя или же необычайной остроты ощущений – красок, запахов, звуков. За «кайф» приходится платить мучительными «ломками», утратой социального статуса, ранней гибелью. Страх перед «ломками» - вторичная причина, заставляющая наркомана постоянно возобновлять прием наркотиков».

**V. Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

**Время:** 5 минут

Ведущий подводит итоги занятия с участниками семинара-тренинга, участники делятся впечатлениями и мыслями по теме занятия.

1. **Ритуал прощания.**

**Время:** 6 минут.

**Упражнение «Благодарю…»**

**Инструкция:** все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

**Занятие № 3**

**I. Ритуал приветствия.**

**Упражнение: «Связующая нить».**

**Цель:** создание позитивного настроения и сплоченности группы.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

**Результат:** настрой на совместную работу.

**II. Принятие правил тренинга** (см. занятие № 1)

**Время:** 5 минут.

**III. Разминка. Упражнение «Путаница».**

**Цель:** создание работоспособности группы, снятие эмоционального напряжения.

**Время:** 15 минут

**Инструкция:** «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг, потянем руки к середине круга. По моей команде одновременно возьмемся за руки и сделаем так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами». Потом предлагается распутаться, не разнимая рук. Упражнение завершается одним из 3-х вариантов:

1. Все участники окажутся в одном кругу.
2. В результате окажется 2 или больше независимых круга.
3. Образуются круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

**IV. Работа по теме занятия**.

**1)** **Упражнение «Запретный плод».**

**Цель:** осознание своего поведение в ситуации запрета.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** в центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Участникам предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, что в этой коробочке лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды случилось так, что вы оказались одни в комнате, и вам очень хочется посмотреть, что там, но в тоже время вы помните о том, что это запрещено. Каковы будут ваши действия в этой ситуации?» Далее участники по очереди выполняют упражнение. В итоге идет обсуждение того, как легко было выполнять это упражнение, как вели себя участники, что было трудно, а что легко.

**2) Ролевая игра «Семья».**

**Цель:** принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

**Время:** 45 минут

**Инструкция:** Участники делятся на микрогруппы. Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

После выполнения упражнениями участники делятся своими мыслями и впечатлениями.

**V. Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

**Время:** 5 минут

Ведущий подводит итоги занятия с участниками тренинга, участники делятся впечатлениями и мыслями по теме занятия.

**VI. Ритуал прощания.**

**Время:** 5 минут

**Упражнение «Прощание»**

**Цель:** вербальное подведение итогов тренинга, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к ведущему.

**Процедура:** участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, насколько эффективным им показался семинар-тренинг, насколько он оправдал их ожидания, что нового открыл в области работы по профилактике наркомании среди детей и подростков; можно также обратиться с репликой непосредственно к кому-либо из группы или к ее ведущему.

**Список литературы:**

1. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. - 380 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 256 с.
3. Жмуров, В.А. Наркомания и токсикомания у подростков и детей / В. А. Жмуров, Л. Г. Красовская. – Иркутск: ИГПИ, 1995. - 112 с
4. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: Пособие для педагогов и родителей / Под общ. ред. д-ра социологич. наук, проф. А.Н. Гаранского. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
5. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 256 с.
6. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков / В.Ю. Котляков, О.В. Смердов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997. – 64 с.
7. Психология. Словарь. Под ред. А. Петровского. - М., 1991.
8. Психотренинг для учителей и старшеклассников. / Г.Н. Сартан. – Методические пособия, М., 1992.
9. Психотренинг: игры и упражнения. /Н. В. Цзен, Ю. В, Пахомов. – М., Физкультура и спорт, 1980.
10. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
11. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М.: – Академия, 2009. – 176 с.
12. <http://azps.ru/training/indexrz.html>
13. <http://drugsnamnedrug.ru/archives/5467>
14. <http://trepsy.net/>
15. <http://www.narkotiki.ru/expert_6983.html>