

**Методические рекомендации педагога – психолога
для обучающихся по поведенческим и эмоциональным проблемам
для самообращения к специалисту
по предупреждению употребления ПАВ**

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

Сказать «нет» - это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза.
Твой голос должен быть твёрдым и уверенным.
Ты имеешь право принимать решения,
говорить «нет» и не чувствовать себя за это виноватым.

НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ИЛИ СЦЕНАРИИ ОТКАЗА

1. **«Нет, я не употребляю наркотики».** Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.
2. **«Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку».** Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений - они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
3. На вопрос: **«Тебе слабо?»** можно ответить так: **«Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь»**
4. **«Спасибо, нет. Это не в моём стиле».**
5. **«Отстань!»**
6. **«Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал (а) «НЕТ»?»**
7. **«Наркотики меня не интересуют»**
8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.
9. Если давление будет настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

Умей сказать – НЕТ!

Практические навыки отказа:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. отказать в просьбе агрессивно | Каждый из выбранных навыков |
| 2. отказать в просьбе неуверенно | зависит от ситуации, от |
| 3. отказать в просьбе уверенно | предпочтения |

Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия

«При сомнении воздержись...»
латинская пословица

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. четкий режим дня; | 6. не пить, не курить; |
| 2. свежий воздух; | 7. личная гигиена; |
| 3. больше смеха; | 8. все должно быть в меру; |
| 4. физическая активность; | 9. любовь к себе и другим; |
| 5. правильное питание | 10. занятия по душе |

«Скажите, доктор...»

«Что легко? Давать советы другим...»
Фалес, древнегреческий философ

И все же:

«Постарайся делать зарядку каждый день. А что бы тебе было весело, включай любимую музыку».

«Включай свой телевизор лишь на 1 – 1,5 часа в день. Чтобы избежать соблазна и не скучать, больше общайся с друзьями».

«Чтобы бросить курить, больше бывай на свежем воздухе, запишись в спортивную секцию. Три практических совета:

- постепенно оттягивай время закуривания первой сигареты;
- в момент пика желания закурить займись чем-то полезным, связанным с физической нагрузкой;
- пей достаточное количество негазированной воды, исключая все напитки, содержащие кофеин (кофе, пепси и т.д.)».

«Не переедай, чтобы стать более стройным (ой), а когда появится чувство голода, ешь больше фруктов и овощей. Если их нет под рукой, пей негазированную воду, натуральные напитки».

«Специалисты утверждают»:

Специалист по антитабачной пропаганде:

«От табака желтеют зубы»; «Курение сокращает жизнь»; «У курящих неприятный запах изо рта», «Ногти часто трескаются».

Специалист по антинаркотической пропаганде:

«Наркотики – это 100% преждевременная смерть», «Зависимость от наркотика унижительна», «Употребление наркотика снижает работоспособность мозга»,
«Дети будут слабоумные»

Знай все о наркотиках.		
Понимание	Знание	Умение
Все наркотики – это сильнодействующие яды	Сильные и слабые наркотики – условное деление	Отличать ситуацию предложения наркотиков от менее опасной (например, предложения «покурить травку» от предложения «покурить»)
Каждый человек имеет право сказать «НЕТ» как другим, так и самому себе	-как может оказываться психологическое давление; -способы и правила отказа	Сказать «НЕТ» на предложение друзей, если то, что они предлагают, не соответствует собственному желанию
Наркомания – неизлечимая болезнь на всю жизнь	Зависимость может возникать даже после однократного употребления наркотика	Продумать все «ЗА» и «ПРОТИВ» перед тем, как сделать выбор
На каждого человека сильно влияет его окружение	Каждый может сам влиять на свое окружение	-вести себя уверенно и неагрессивно; -четко формулировать свою позицию
В ситуации стресса человек может совершать необдуманные поступки	-способы выхода из стрессового состояния; -к каким специалистам можно обратиться в сложных ситуациях	-находить помощь; -различать свои чувства; -адекватно, естественно выражать волнение, агрессию, гнев, страх, горе и др.; -использовать способы релаксации (снятия напряжения) в ситуации стресса (общение с близкими, природой, спортивные упражнения, грамотный массаж специалиста)
Можно влиять на свое будущее	На свои желания и планы	-планировать свои действия -ставить достижимые цели -анализировать причины неудач и успехов
Личные отношения – важная часть жизни	Как искать и выбирать друзей, начинать и заканчивать отношения	-доверять; -быть искренним; -находить друзей; -разрешать конфликты

Профилактика зависимого поведения.

Все виды зависимости (наркомания, курение, пиромания, игровая зависимость, компьютерная и интернет зависимость, пищевая зависимость и др.) связаны между собой по своей сути. Корень любой зависимости в духовной пустоте. Каков возможный выход из сложившейся ситуации?

Концепция ЦСС.

Цель жизни каждый человек выбирает сам. В этом помогают мысли и советы мудрых людей, один из них:

«Посадить дерево, построить дом, вырастить сына»...

Смысл жизни осуществим при двух условиях:

1. не должен заканчиваться
2. приносить счастье

Он в каком-то отношении подходит к призыву известной рекламы: «Бери от жизни все! НО! **ВСЕ ХОРОШЕЕ!**»

Счастье связано со смыслом. В этом помогают разобраться мысли людей, вошедших в историю:

«*Наслаждаться счастьем* – величайшее благо, обладать возможностью давать его другим – еще большее».

Ф. Бэкон

«*Самый счастливый человек* тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей».

Д.Дидро

«*Счастье* в воздухе не вьется – трудом дается».

А. Рудаки

«*Счастлив, трижды счастлив человек*, которого невзгоды жизни закаляют».

Ж. Фабр

«Все, обладающие добродетелью, *счастливы*».

Цицерон

«*Счастлив тот*, кто, слыша хулу себе, может ею воспользоваться для исправления».

В. Шекспир

Основные правила уверенного поведения – залога успеха и побед в общении:

Умение доверять самому себе и думать о себе позитивно.

Говори сам с собой позитивно

Вместо:

Я не смогу сделать

Я должен сделать

Я обязан сделать

Говори:

Я не сделаю

Я решил сделать

Я бы мог сделать

Будь вежливым и добрым с самим собой.

Довольствуйся постепенным движением вперед.

Не бери на себя нереальных обязательств, которые невозможно выполнить.

Награждай себя за достижение успехов. Вспоминай о своих победах и старайся не помнить поражений. Если вышла неудача, то не чувствуй за собой вины.

Проводи время с людьми, которые тебя понимают и любят, и не старайся заслужить дружбу и внимание тех, кто тебя не ценит.

Мысленно просматривай «фильмы» твоих успехов.

Умение поддерживать контакт с другими людьми

Выражай свои мысли ясно и точно.

Говори то, что ты думаешь, без лишних слов, не извиняясь и не оправдываясь, но не будь агрессивным.

В данный момент обсуждай только один вопрос.

Не обманывай людей и не уклоняйся от разговора, говори именно о том, что произошло. Не используй примеров из прошлого: каждый наверняка помнит что-то по-своему.

Употребляй утверждения от первого лица, типа «Я».

Отвечай за собственное мнение, не пытайся убедить, будто то, что ты думаешь, является мнением всех или мнением того, к кому ты обращаешься. Используй утверждения, а не вопросы.

Не описывай действительности за других, но и не позволяй им делать этого за себя.

Не пытайся говорить другим, что они чувствуют, думают, что им нужно, что они должны делать. Искренне радуйся, когда тебя оценили, с благодарностью принимай внимание и оценку окружающих.

Умение воспринимать критику.

Используй критику - критика может быть полезной.

Когда тебя критикуют, слушай внимательно и не отвергай критики сразу, также не начинай ссоры. Спроси себя честно, так ли это, а если да, реши, изменишь ли ты свое отношение или свои действия в будущем.

Поблаговари за критику.

Если критика несправедлива, скажи об этом спокойно.

Не будь агрессивным, но твердо скажи, с чем ты не согласен.

Умение справиться с конфликтной ситуацией.

Прими соответствующую позу, попробуй найти золотую середину.

Избегай конфронтации и установки на то, что кто-то обязательно должен проиграть.

Придерживайся своего мнения.

Попробуй вести дискуссию спокойно и контролировать ее ход.

Используемая литература:

1. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учебно-методическое пособие. М., 2004
2. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2-х ч. М., 2003
3. Министерство общего и профессионального образования РО Областной психолого-педагогический и медико-социальный центр Методические рекомендации для педагога-психолога по организации работы с подростками, склонными к наркозависимому поведению. Серия: школы Дона - без наркотиков Ростов-на-Дону 2023 .

Педагог – психолог



Н.В. Левченко