

## II ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ НА ТЕМУ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

В школе деятельность по профилактике употребления психоактивных веществ проводится на нескольких уровнях. Она включает в себя, например, внутренний распорядок школы, согласно которому в школе запрещается иметь при себе и употреблять алкоголь, табачные изделия и нелегальные психоактивные вещества; совершенствование знаний и навыков учителей, чтобы они могли заниматься тематикой ПАВ; разбор случаев, связанных с ПАВ, и введение в школьную программу тематики, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ. Принципы профилактики употребления психоактивных веществ в школе Институт развития здоровья подробно рассмотрел в своей «Рекомендации по профилактике употребления наркотиков и решению связанных с наркотиками проблем в школе», которая доступна на интернет-странице [www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele](http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele).

Настоящая книга для учителя сфокусирована на возможностях проведения профилактики употребления психоактивных веществ в рамках государственной программы обучения, исходя, прежде всего, из предметной программы по человековедению для основной школы, однако принимая во внимание также возможности интеграции и сквозную тему «Безопасность».

### 2.1. Общие принципы школьных программ обучения на тему психоактивных веществ

Поиски ответа на вопрос, что может помочь молодежи воздерживаться от алкоголя, табака и прочих ПАВ, ведутся уже на протяжении десятков лет. В то же время известно, что соприкосновение с подобными веществами является в большей или меньшей степени частью молодежной культуры. Проведено немало исследований с целью найти ответ на вопрос – **как сократить или отсрочить возможное употребление психоактивных веществ молодежью?**

Прежние программы профилактики употребления психоактивных веществ, проводимые в 1970-80-х годах, в первую очередь подчеркивали важность предназначенной для учащихся информации. Составлялись описания ПАВ, их воздействий и способов употребления, приводились их цены, использовалась тактика устрашения. Однако оценка таких программ показала, что одно лишь информирование и запугивание наркотиками не снижают уровень употребления психоактивных веществ учащимися. Причины употребления психоактивных веществ различны, и поэтому эти методы оказались неэффективными.

Современные научные программы профилактики употребления психоактивных веществ, которые опираются, в первую очередь, на нужды детей в соответствии с их развитием, имеют широкую основу и учитывают социальное влияние. Они опираются на тот принцип, что **употребление психоактивных веществ не является самостоятельным процессом. На него в существенной мере влияет окружающая среда, например, сверстники и средства массовой информации, а также способность человека**

**ежедневно справляться со всеми этими факторами.** Поэтому детям следует прививать такие знания, навыки и установки, которые дадут им возможность принимать осознанные решения и справляться с возможным давлением в плане употребления психоактивных веществ.

Согласно позиции Европейского мониторингового центра по наркотикам и наркомании (EMCDDA), школьное обучение на тему психоактивных веществ должно строиться на следующем: фиксированная учебная программа по профилактике употребления психоактивных веществ, регулярно проводимые согласно ей уроки, определенные результаты обучения для каждого урока и вспомогательные учебные материалы для основной части обучения. Эффективность программ по профилактике употребления психоактивных веществ связана с содержанием программы, методикой обучения, количеством уроков и подготовкой преподавателя. В то же время невозможно назвать ни одной программы, которая бы на 100% гарантировала воздержание от психоактивных веществ. Скорее, можно выделить некоторые элементы, принятие во внимание которых помогает сократить употребление психоактивных веществ или отсрочить его начало.

Далее перечислены главные принципы эффективных школьных программ по профилактике употребления психоактивных веществ.

- Программа должна строиться на широкой основе, т. е. она должна быть сосредоточена не только на связанной с ПАВ информации, но и на факторах риска и защитных факторах, влияющих на их употребление.
- Программа должна принимать во внимание модели социального влияния, т. е. улучшать понимание учениками тех социальных факторов, которые влияют на их решения: прививать навык критически оценивать сообщения средств массовой информации, навык замечать влияние сверстников и взрослых, а также навык при необходимости противостоять давлению.
- Программа формирует социальные жизненные навыки, которые помогают учащимся справляться с повседневной жизнью (в том числе навыки общения, саморегуляции, принятия решений и пр.)
- Программа формирует установки учащихся.
- В программу вовлечены родители.

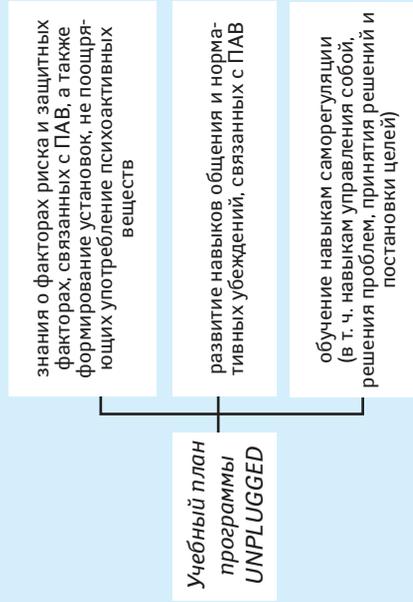
Вышеупомянутые принципы образуют теоретические рамки данной книги для учителя в части целей, содержания и построения программы, а опираются они на три научно доказанные программы: *UNPLUGGED*, *LifeSkills Training* и *Skills for Health*. Применение этих программ дало положительные результаты в плане сокращения употребления учащимися психоактивных веществ или отсрочки начала их употребления. Далее приведены краткие описания этих программ.

## Программа европейских стран по профилактике наркотической зависимости UNPLUGGED (<http://www.eudap.net>)

UNPLUGGED – это программа, основанная на обучении социальным жизненным навыкам и навыкам замечать социальное влияние, целевой группой которой являются 12-14-летние учащиеся и их родители. Цели программы:

- повысить осведомленность учащихся о социальных факторах, влияющих на их выборы в отношении здоровья;
- улучшить знания, навыки и установки учащихся, связанные со здоровьем и употреблением психоактивных веществ;
- отсрочить начало употребления психоактивных веществ учащимися на более поздний период;
- снизить уровень употребления табачных изделий, алкоголя и продуктов из конопли и уменьшить вероятность злоупотребления ПАВ в будущем.

Программа содержит 12 уроков, которые проводятся преподавателями с частотой один урок в неделю. Учебный план программы делится на три части, см. рисунок.



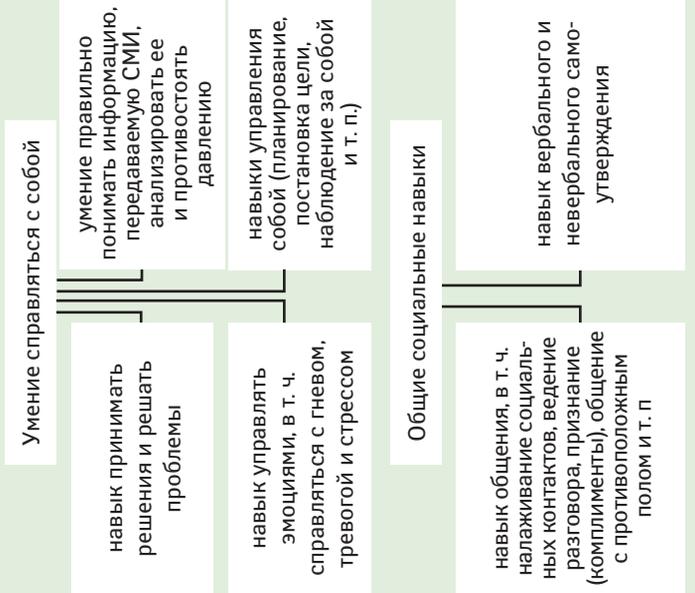
Вовлечение родителей осуществляется в ходе примерно двухчасовой встречи, где рассматриваются следующие темы: как лучше понимать ребенка в переходном возрасте; воспитание ребенка в переходном возрасте как процесс совместного роста и развития; хорошие отношения с ребенком означают также установление границ и правил.

## Разработанная в США и широко протестированная программа LifeSkills Training (LST) (Botvin и Kantor 2000)

Программа LST развивает три компонента:

- связанные с психоактивными веществами знания, установки и нормы учащихся;
- навыки, которые помогают противостоять социальному давлению, принуждающему к употреблению ПАВ;
- умение учащихся справляться с собой и общие социальные навыки.

Наличие этих навыков и умений содействует улучшению общей социальной компетенции. Это помогает уменьшить восприимчивость учеников к социальному влиянию, способствующему употреблению психоактивных веществ, а также может снизить мотивацию к курению и употреблению алкоголя или нелегальных наркотиков. Прививаемые умения справляться с собой и общие социальные навыки подразделяются, согласно этой программе, на поднавыки, см. рисунок



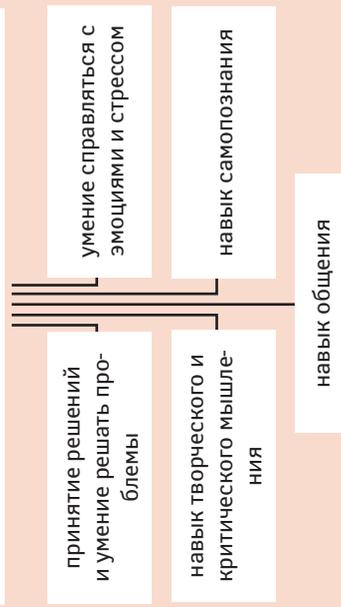
## Программа Всемирной организации здравоохранения «Воспитание в области здоровья на основе навыков» Skills for Health (ВОЗ 2003)

Воспитание в области здоровья на основе навыков базируется на том принципе, что создание и поддержание здорового образа жизни происходит через развитие знаний, установок и навыков. Их приобретение должно происходить через различные образовательный опыт, с акцентом на вовлекающие методы обучения. Социальные жизненные навыки определяются в этой программе как способность человека приспособляться и эффективно справляться с требованиями и вызовами повседневной жизни. Подход ВОЗ рассматривает социальные жизненные навыки как психосоциальную компетентность и межличностные навыки, которые помогают:

- принимать осознанные решения и решать проблемы;
- критически и творчески мыслить;
- эффективно общаться;
- строить здоровые отношения;
- понимать других и управлять своей жизнью здоровым и приносящим удовлетворение способом.

Эти навыки направлены на расширение возможностей личного выбора и занятий, а также на отношения с другими людьми и позитивное изменение окружающей среды. Социальным навыкам можно обучиться, их можно развивать, и они помогают человеку справиться с повседневной жизнью.

Пять базовых навыков, развитие которых направлено на формирование социальных жизненных навыков:



## 2.2. Общие принципы школьных программ обучения на тему психоактивных веществ

Целью профилактики употребления психоактивных веществ является поддержка развития детей и молодежи и их способности справляться в повседневной жизни. Это делается одновременно с преподаванием знаний, касающихся психоактивных веществ, обучением социальным навыкам и формированием установки, отвергающей употребление психоактивных веществ. После проведения в школе уроков по профилактике употребления психоактивных веществ будет полезно проинформировать о темах и результатах обучения также и родителей. Таким образом можно создать единую платформу позиций школы и родителей, чтобы в рамках совместной работы поддерживать развитие детей. **Профилактическая деятельность будет более эффективной, если родители и школа будут придерживаться единых принципов поддержки развития детей**, например, в том, как устанавливать границы, предлагать поддержку, формировать позитивную самооценку и относиться к употреблению психоактивных веществ несовершеннолетними. Школа может предложить родителям лекции и обсуждения соответствующего содержания и порекомендовать ознакомиться с интернет-страницей [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee), где даются советы для родителей о том, как предотвратить ранние эксперименты их детей с алкоголем и другими психоактивными веществами. Далее для примера приведены две программы европейских школ по предотвращению употребления психоактивных веществ, предназначенные для родителей.

Программа EFEKT (Koutakis и др. 2008) разработана в Швеции и адаптирована для школ Эстонии. Ее задача заключается в том, чтобы сократить и отсрочить употребление алкоголя несовершеннолетними при помощи установленных родителями четких правил, порицающих употребление психоактивных веществ. На протяжении программы родителям разъясняется, что предлагая детям дома алкоголь, они не учат их «ответственно» его употреблять, а, наоборот, повышают тем самым вероятность употребления алкоголя и вне дома. В программе делается акцент на сотрудничестве между родителями. Родители детей одного класса или одной компании друзей могли бы договориться между собой и разработать общие правила относительно отказа от употребления алкоголя и времени проведения праздников. Кроме того, программа предлагает родителям поддержку, обучая их навыкам общения со своими детьми переходного возраста. Институт развития здоровья начал тестирование этой программы в 2012/2013 учебном году в 34 школах Эстонии среди учеников пятых классов и их родителей. Более подробная информация об этом проекте доступна на странице [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) в рубрике «Tervise edendamise koolis» (Продвижение здоровья в школе) и далее в разделе «Koostööprojektid» (Проекты сотрудничества).

Уже описанная выше программа UNPLUGGED (<http://www.eudap.net>) предназначена для 12-14-летних учащихся и содержит также образовательную программу для родителей. Образовательная программа для родителей фокусируется на следующих темах:

- навыки родителей, которые укрепляют семейные отношения и содействуют умению родителей создавать чувство принадлежности к семье, выражать заботу, устанавливать границы и справляться с конфликтами;
- знания и навыки родителей, связанные с психоактивными веществами, которые помогают им формировать в общении с ребенком установки и модели поведения в

- навыки родителей, которые помогут сделать общение с детьми более эффективным.

Далее на рисунке 5 приведены темы, которые входят в образовательную программу для родителей в школах различных стран Европы. Эти темы могут послужить поддержкой также и для родителей в Эстонии.

### **I школьная ступень**

Физическое, психическое и социальное развитие ребенка и его поддержка. Стили родительского воспитания. Поддержка положительной самооценки ребенка. Правила и границы в общении с ребенком. Укрепление семейных отношений.

### **II школьная ступень**

Развитие ребенка в переходном возрасте. Стили родительского воспитания. Поддержка положительной самооценки ребенка. Правила и границы в общении с ребенком. Укрепление семейных отношений. Защитные факторы и факторы риска употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ детьми переходного возраста.

### **III школьная ступень**

Способность справляться с переменами в ролях членов семьи в семьях с детьми переходного возраста. Общение с детьми переходного возраста. Правила и границы в общении с ребенком (употребление психоактивных веществ, пребывание на праздниках и вне дома). Поддержка положительной самооценки ребенка. Способность справляться с конфликтами. Укрепление семейных отношений. Употребление психоактивных веществ детьми переходного возраста, защитные факторы и факторы риска употребления психоактивных веществ.

**Рисунок 5.** Примеры предназначенных для родителей тем в школьных программах профилактики употребления психоактивных веществ в разрезе различных школьных ступеней.

После лекций и обсуждений сотрудничество с родителями может проходить также посредством информирования родителей о проведении уроков по профилактике употребления психоактивных веществ, их содержанию и целях. Целесообразно было бы также знакомить их с другой проводимой в школе деятельностью, касающейся предотвращения употребления психоактивных веществ, и ее целями.

## **2.3. Общие черты и тематика программы обучения на тему психоактивных веществ в книге для учителя**

Содержание книги для учителя и ее задачи соответствуют государственной учебной программе основной школы, в том числе предметной программе по человековедению. Таким образом можно реально претворить программу в жизнь в рамках государственной учебной программы, а также интегрировать темы человековедения в другие предметные области.

Ниже приведена общая концепция тем программы, которая разделена на три крупных модуля, взаимно дополняющих и поддерживающих друг друга.



Рисунок 6. Общая концепция тем программы.

### I модуль: Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем

**Навык творческого и критического мышления** дает возможность объективно анализировать информацию и опыт. Критическое мышление помогает понимать и оценивать факторы, влияющие на наши установки и поведение, например, давление сверстников, средств массовой информации, личные ценности. Творческое мышление помогает генерировать новые идеи, оценивать ситуации и информацию под различными углами зрения. Занятие продуманных позиций помогает учащимся ориентироваться в ситуациях, где они не чувствуют уверенности, и справляться с переменами.

**Навыки принятия решений и решения проблем** помогают молодым людям принимать решения, которые влияют на их жизнь, видеть возможные альтернативы решений, а также оценивать воздействие принимаемых ими решений. Умение отстаивать свою позицию и способность принимать самостоятельные решения при разрешении проблем очень важны именно в молодом возрасте, когда часто приходится сталкиваться с давлением со стороны сверстников. Потребность в завоевании признания со стороны сверстников в этом возрасте выше, чем когда-либо раньше.

### II модуль: Общение

**Навык общения** важен как в школе и на работе, так и в кругу семьи и друзей. Это означает умение слушать, выражать свои мысли и чувства, справляться с конфликтами и сотрудничать, а также при необходимости попросить о помощи. Навык общения помогает создавать, поддерживать и, если необходимо, также прекращать дружеские отношения, которые влияют на благополучие молодых людей.

### III модуль: Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом

**Навык управления** собой тесно связан с самосознанием и отношением к себе. Каков мой характер, мои сильные и слабые стороны, что мне нравится, что нет, где проходят границы и какова моя самооценка? Слишком высокая или слишком низкая самооценка становится фактором риска употребления психоактивных веществ и злоупотребления ими. Низкая самооценка может стать постоянным источником недовольства и стресса, чрезмерно высокая самооценка может привести к переоценке своих возможностей и принятию на себя рисков. Адекватная самооценка позволяет принимать правильные решения, чувствовать одобрение со стороны других людей и понимать чувства окружающих.

**Навык справляться с эмоциями и управлять стрессом** помогает понимать, что является источником напряженности, как стресс влияет на самочувствие, он дает возможность предотвращать чрезмерное внутреннее напряжение и накапливающиеся из-за этого проблемы. Кроме того, этот навык вносит вклад в способность понимать собственные и чужие чувства, в осознание того, как эмоции могут влиять на наше поведение, и в способность справляться с сильными эмоциями, например, с гневом или тревогой. Люди, которые скрывают свои эмоции или не в состоянии ими управлять, подвергаются большему риску злоупотребления психоактивными веществами.

В каждом тематическом модуле имеются подтемы, рассмотрение которых продолжается на каждой школьной ступени.

**Таблица 1.** Развиваемые знания, навыки и установки

Критическое и творческое мышление, принятие решений и решение проблем	Общение	Управление собой, умение справляться с эмоциями и стрессом
Принятие решений	Эффективное общение	Самосознание
Влияние средств массовой информации	Самоутверждающее поведение	Управление собой
Употребление психоактивных веществ: причины и воздействие	Разрешение конфликта	Умение справляться со стрессом и тревогой
Нормативные убеждения	Построение отношений, близкие отношения	Гнев и агрессивность, способность справляться с гневом

В данной книге для учителя перед каждой школьной ступенью приводятся все темы, рассматриваемые на соответствующем этапе, и соответствующие им названия активных работ. Результаты обучения, являющиеся целью проводимых активных работ, представлены во введении к работам.



#### Использованная литература

1. Botvin, G J, Kantor, L.W. 2000. Preventing alcohol and tobacco use trough life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 257.

2. Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). <http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1578EN.html#school>.
3. Faggiano, F, Vigna-Taglianti, F D, Versino, E, Zambon, A, Borraccino, A, Lemma, P 2005. School-based prevention for illicit drugs' use. The Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub2.
4. Faggiano, F, Galanti, M R, Bohrn, K et al 2008. The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: EU-Dap cluster randomised controlled trial. *Preventive Medicine* 47/5, lk 537–543. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743508003435>.
5. Gandhi, A G, Murphy-Graham, E, Petrosino, A, Chrismer, S S, Weiss, C H 2007. The Devil is in the Details. Examining the evidence for „proven” school-based drug abuse prevention programs. *Evaluation Review* 31, lk 43–74.
6. Koutakis, N, Stattin, H, Kerr, M 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. *Addiction*, 103, lk 1629–1637.
7. Sharon, F M, Fagan, A A Argamaso, S 2008. Implementing the LifeSkills Training drug prevention program: factors related to implementation fidelity. *Implementation Science* 3, 5.
8. Soole, D W, Mazerolle, L, Rombouts, S 2008. School-based drug prevention programs: A review of what works. *Australian and New Zealand Journal of Criminology* 41, lk 259–286.
9. Tobler, N S, Roona, M R, Ochshorn, P, Marshall, D G, Streke, A V, Stackpole, K M 2000. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *The Journal of Primary Prevention* 20, lk 275–336.
10. UNPLUGGED programmi koduleht <http://www.eudap.net>.
11. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.