

# **МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д.Л. Пиневиц

23.12.2011

Регистрационный номер №141-1211

## **МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

инструкция по применению

Учреждения-разработчики:

ГУ «РНПЦ психического здоровья»

УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»

Авторы:

Канд. мед. наук Базыльчик С.В., канд. мед. наук, доц. Копытов А.В.,  
Лыжина Л.О., Шавейко А.С., Ситько Л.З., Наконечная Е.А.

Минск 2011

Данная инструкция предназначена для врачей-наркологов, врачей-психиатров, врачей-психологов, педагогов и других специалистов, участвующих в проведении профилактики употребления психоактивных веществ в учреждениях образования.

Показания к применению: первичная профилактика употребления психоактивных веществ среди младших школьников.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

В дополнение к своей традиционной образовательной миссии школа берет на себя ответственность за решение ряда социальных проблем, в том числе за проведение профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ). Несмотря на напряженный образовательный процесс, именно школа предоставляет возможность большинству учащихся принять участие в профилактических программах. С другой стороны, отказ от употребления психоактивных веществ способствует улучшению успеваемости учащихся.

Выделяют пять основных подходов, лежащих в основе школьных профилактических программ по первичной профилактике употребления психоактивных веществ, с выделением которых согласно большинство специалистов в области превентологии: подход на основе распространения информации и вызове чувства страха, аффективное обучение, альтернативная деятельность, подход на основе модели социального влияния, подход на основе повышения компетентности.

### **Подход, основанный на распространении информации и вызове чувства страха**

Данный подход служит самым распространенным профилактическим подходом.

**Целью** является расширение знаний о ПАВ и негативных последствиях их употребления, изменение отношения к ПАВ.

**Концептуальной основой** данного подхода является когнитивная модель употребления ПАВ, которая предполагает, что люди принимают более или менее осознанные решения употреблять или не употреблять ПАВ, и что те, которые употребляют ПАВ, делают это по причине незнания о негативных последствиях их употребления. Исходя из этого, решение проблемы состоит в том, чтобы обучить учащихся знаниям о ПАВ и негативных последствиях их употребления.

**Методы проведения:** дидактические методы, дискуссии, аудио- и видеопрезентации, плакаты, памфлеты, массовые школьные собрания.

**Оценка эффективности.** Изучение эффективности информационного подхода в профилактике показывает некоторую положительную динамику уровня знаний о ПАВ и антинаркотических установок, но стабильно не отмечает какого-либо влияния на частоту употребления табака, алкоголя и

других наркотических веществ. Было проведено несколько метаанализов, которые также подтвердили отсутствие поведенческих эффектов. Метаанализ 143 профилактических программ (Tobler N.S., 1986) показал, что программы, основанные на информационном подходе, оказали влияние на уровень знаний, но не оказали влияние на другие показатели, включая употребление ПАВ. Таким образом, для большинства учащихся только наличия пассивно полученных знаний о негативных последствиях употребления ПАВ недостаточно, чтобы повлиять на употребление ПАВ.

### **Аффективное обучение**

**Цели подхода:** повышение самооценки, ответственное принятие решений, межличностный рост; информация о ПАВ обычно не включается или включается на минимальном уровне.

**Методы достижения целей:** дидактические инструкции, дискуссии, упражнения по принятию решений и другие виды экспериментальной активности.

**Концептуальная основа:** вместо того, чтобы фокусироваться на когнитивных факторах, аффективное обучение предполагает, что развитие личностных качеств учащихся будет напрямую влиять на вероятность употребления ПАВ.

**Эффективность.** Как и в случае информационного подхода, аффективное обучение оказалось малоэффективным. Несмотря на то, что при аффективном обучении может отмечаться динамика тех или иных факторов, коррелирующих с употреблением ПАВ, само их употребление остается неизменным. Отсутствуют также доказательства влияния аффективного обучения на принятие решений, асертивность или навыки коммуникации. Более того, информация об ответственном употреблении может быть контрпродуктивной за счет передачи информации о том, что употребление ПАВ может быть приемлемым до тех пор, пока это делается в ответственной манере. Еще одним недостатком данных программ является отсутствие возможности связать контент программы с ситуациями употребления ПАВ и отсутствие информации для учащихся о роли социального влияния и давления сверстников при экспериментировании с ПАВ. Таким образом, аффективное обучение имеет некоторые существенные недостатки, прежде всего, это недостаточная сосредоточенность вмешательств на причинах аддиктивного поведения и неэффективные методы достижения целей программ.

### **Альтернативная деятельность**

**Целью** данного подхода является предоставление различных альтернатив употреблению ПАВ, повышение уровня самооценки и уверенности в себе, избавление от ощущения скуки и одиночества.

**Методы:** организация молодежных центров и рекреационной активности, участие в общественных проектах, развитие профессионально-технических навыков.

**Концептуальная основа:** в основе программ по альтернативной деятельности лежит идея о том, что позитивная занятость подростков способна служить в качестве альтернативы употреблению ПАВ.

**Эффективность.** Ни одно из исследований по оценке подхода, основанного на альтернативной занятости, не продемонстрировало какого-либо влияния на употребление ПАВ (Moskowitz J.M. et al., 1982).

#### **Подход, основанный на модели социального влияния**

**Цель подхода** состоит в повышении осведомленности о социальном влиянии, направленном на приобщение к употреблению ПАВ, развитие навыков противостояния этому влиянию, повышение уровня знаний о краткосрочных негативных последствиях употребления ПАВ, коррекцию ошибочных представлений об интенсивном употреблении ПАВ взрослыми и подростками.

**Методы:** дискуссия, тренинг навыков социальной резистентности (social resistance skills training), поведенческая репетиция, дополнительная поведенческая практика в виде домашних заданий, привлечение к руководству занятиями сверстников или лидеров среди сверстников.

**Концептуальная основа:** согласно модели социального влияния, на употребление ПАВ оказывают прямое или не прямое социальное влияние сверстники и/или масс-медиа.

**Эффективность программ по тренингу навыков резистентности.** Общий анализ программ по тренингу навыков резистентности показал, что большинство из них (63%) оказали позитивный эффект на аддиктивное поведение, меньшее число – не оказали эффекта (26%), в части случаев он был негативным (11%) (Hansen W.B., 1992).

Причина недостаточной эффективности подхода по тренингу навыков резистентности может заключаться в том, что он основан на предположении о том, что дети не хотят курить, употреблять алкоголь или наркотики. В связи с этим программы, основанные на данном подходе, оказывают влияние только на тех детей, которые не хотят употреблять ПАВ, но им не хватает навыков отказа. Более того, данный подход может оказывать негативное влияние, обусловленное тем, что, обучая навыкам отказа и говоря, что рано или поздно детям придется столкнуться с предложением ПАВ и давлением со стороны окружающих, данный подход может усиливать представления о том, что употребление ПАВ носит распространенный характер и, следовательно, приемлемо в обществе (Donaldson et al., 1995).

**Эффективность нормативного обучения.** Исследователи отмечают позитивный, нейтральный или негативный эффекты нормативного обучения на аддиктивное поведение. Причина недостаточной эффективности нормативного обучения может быть обусловлена рядом причин: учащиеся не доверяют исследованиям распространенности употребления ПАВ, которые используются при данном подходе. Это недоверие может быть обоснованным, т.к. анонимные исследования часто дают заниженную оценку распространенности употребления ПАВ по сравнению с реальной. В случае,

если выявляется высокая распространенность употребления ПАВ, то сообщение об этом учащимся будет усиливать представления о том, что употребление ПАВ приемлемо в обществе. И все же, в целом, исследователи оценивают подход, основанный на модели социального влияния, как эффективный.

### **Подход, основанный на повышении компетентности (тренинг или формирование жизненных навыков)**

**Целью** данного подхода является улучшение навыков принятия решений, коммуникации, социальных навыков, асертивности, снижение тревоги, обучение применению общих навыков для сопротивления давлению, направленному на приобщение к ПАВ.

**Методы:** дискуссия в классе, методы когнитивно-бихевиорального тренинга (инструкция, демонстрация, поведенческая репетиция (практика в классе) и расширенная (внеклассная) практика посредством поведенческих домашних заданий, обратная связь и подкрепление.

Подход, основанный на повышении компетентности, имеет ряд схожих черт с другими подходами. От подхода, основанного на тренинге навыков резистентности, его отличает акцент на личных навыках владения собой и социальных навыках. От подхода, основанного на аффективном обучении, его отличает то, что обучение навыкам проводится с помощью проверенных когнитивно-бихевиоральных тренинговых методов.

**Теоретической основой** подхода, основанного на повышении компетентности, является теория социального научения (Bandura A., 1977) и теория проблемного поведения (Jessor R. & Jessor S.L., 1977). Согласно данному подходу, употребление ПАВ рассматривается как социально усвоенное функциональное поведение, которое является результатом взаимодействия между социальными и личностными факторами. Аддиктивное поведение формируется в процессе моделирования, имитации и подкрепления, на него оказывают влияние пронаркотические установки и убеждения, а также дефицитность персональных и социальных навыков.

В отличие от модели социального влияния подход, основанный на повышении компетентности, допускает, что дети могут употреблять ПАВ не только под давлением сверстников, но и потому, что они хотят их употреблять. ПАВ помогают им справиться со стрессом, негативными переживаниями или дискомфортом в различных социальных ситуациях, повысить самооценку и т.п.. Данные литературы указывают на то, что на употребление ПАВ оказывает влияние на целый комплекс факторов, включая разнообразные когнитивные, установочные, социальные, личностные и биологические факторы. Принимая это во внимание, логично предположить, что наиболее успешной будет та профилактическая стратегия, которая является наиболее всесторонней, оказывающей воздействие на широкий спектр этиологических детерминант (Botvin G.J., 2006).

**Подход, основанный на повышении компетентности, включает три основных компонента:**

**1. Личные навыки владения собой:** самовосприятие и его влияние на поведение, постановка цели, решение проблем, принятие решений, преодоление стресса и тревоги.

**2. Общие социальные навыки:** эффективная коммуникация, установление контактов и дружеских отношений, асертивность, преодоление конфликтных ситуаций.

**3. Навыки резистентности наркотизации:** информирование о последствиях употребления ПАВ и об истинной распространенности их употребления среди взрослых и подростков с целью коррекции нормативных ожиданий, тренировка практических навыков резистентности давлению со стороны сверстников и масс-медиа, побуждающих употреблять ПАВ.

Указанные три основных компонента охватывают наиболее критические области, влияющие на принятие решения по употреблению ПАВ. Проведенные исследования указывают на то, что учащиеся, которые хорошо владеют этими навыками, с наименьшей вероятностью будут вовлечены в рискованное поведение.

Данный профилактический подход обучает как перечисленным жизненным навыкам, так и их практическому применению в ситуациях, связанных с употреблением ПАВ. Дополнительным преимуществом программ данного типа является то, что они обучают подростков жизненным навыкам, которые могут быть использованы ими в своей повседневной жизни, вне связи с употреблением ПАВ, что существенно отличает данный подход от модели тренинга навыков резистентности, направленной исключительно на противостояние употреблению ПАВ.

### **Эффективность**

Было установлено, что программы, основанные на повышении компетентности, достоверно снижают частоту курения, употребления алкоголя и марихуаны, оказывают позитивный эффект на уровень знаний о ПАВ и жизненных навыках, нормативные ожидания относительно частоты употребления ПАВ, формируют негативное отношение к ПАВ и улучшают навыки отказа.

### **ОБОСНОВАННОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Известно, что наибольший эффект по профилактике употребления ПАВ достигается при ее проведении в начале подросткового возраста, когда повышается риск проблемного поведения учащихся. Однако в ряде исследований было показано, что критическим периодом для проведения профилактики употребления алкоголя и табака является возраст между 3-м и 5-м классом (Sarvela P.D. et al., 1999; Botvin G.J. et al., 2003). Необходимость проведения профилактики в младшем школьном возрасте обусловлена также

тем, что именно в этом возрасте значительная часть учащихся начинает экспериментировать с алкоголем и табаком. Так, Elder J.P. с соавт. (1996) обнаружили, что около 5% учащихся 5 класса имели опыт курения сигарет. Botvin G.J с соавт. (2003) установили, что 35% учащихся 3-6 классов имели опыт употребления алкоголя. Согласно нашим данным (Базыльчик С.В. с соавт., 2011), 5% опрошенных учащихся 4 класса имели опыт курения и 50% - опыт употребления алкоголя.

## **ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Общая характеристика программы**

Сотрудниками ГУ «РНПЦ психического здоровья и УЗ «Городской клинический наркологический диспансер» была разработана и апробирована на базе школ Заводского и Ленинского районов г. Минска программа профилактики употребления ПАВ среди младших школьников. Данная программа является программой первичной профилактики или согласно классификации NIDA (National Institute on Drug Abuse, США) универсальной профилактической программой, т.е. она может проводиться среди всех младших школьников 3 – 4 классов без учета индивидуального риска и опыта употребления ПАВ. Целью программы является предупреждение начала употребления ПАВ или увеличение возраста начала их употребления посредством предоставления школьникам необходимых знаний о последствиях употребления алкоголя и табака, развития жизненных навыков и навыков сопротивления негативному социальному влиянию.

Профилактическая программа состоит из 9 уроков (35–45 минут каждый), которые могут проводиться в 3-м и 4-м классах в течение года. Занятия по программе могут проводиться классным руководителем (учителем) либо другим специалистом, привлекаемым к проведению профилактической работы (социальным педагогом, психологом, медицинским работником). Выбор работников школы в качестве лица для проведения данной профилактической программы был обусловлен тем, что именно они располагают достаточными возможностями для проведения такой работы, а именно: педагогическим опытом, знанием психологии данного возраста, продолжительностью контакта с детьми и возможностью контакта с родителями для усиления эффективности профилактического воздействия.

При разработке данной программы использовался профилактический подход, основанный на повышении компетентности. Программа направлена на повышение компетентности учащихся путем развития общих и социальных навыков и развитие характеристик личности, способствующих снижению риска употребления ПАВ в будущем. Основная задача проводящего профилактическую интервенцию состоит в том, чтобы выступить в качестве тренера по развитию навыков.

**В этом контексте занятия по программе направлены на:**

- Повышение понимания роли социального влияния в употреблении ПАВ;
- Коррекцию ложных представлений о том, что все употребляют ПАВ, формирование антинаркотических нормативных представлений;
- Предоставление профилактической информации о злоупотреблении ПАВ (информирование о влиянии вредных привычек на здоровье, обсуждение причин подверженности вредным привычкам и отказа от них);
- Обучение навыкам резистентности ПАВ (drug resistance skills);
- Развитие навыков самоуважения и самоконтроля (таких как самооценка, достижение намеченной цели, самонаблюдение и самовосстановление);
- Формирование навыков решения проблем и принятия решений;
- Формирование навыков критического мышления для сопротивления давлению сверстников и масс-медиа;
- Обучение адаптивным копинг-стратегиям для преодоления стресса, тревоги и негативных эмоциональных переживаний;
- преодоление застенчивости;
- обучение эффективной коммуникации;
- обучение использованию вербальных и невербальных навыков асертивности;
- установление здоровых дружеских отношений.

**Указания по проведению программы.** С целью максимизации эффективности профилактического воздействия рекомендуется работа по программе профилактики с аудиторией, состоящей не более чем из 25 учащихся. Особенность программы состоит в том, что подробно описан сценарий проведения каждого из занятий, предоставляется необходимая справочная информация, что дает возможность заинтересованному специалисту проводить программу без предварительного обучения. Полный комплект для проведения программы включает пособие для проведения занятий и опросник для оценки эффективности профилактического вмешательства. Пособие для проведения занятий состоит из двух частей: пособия для учителя и пособия для учащихся – «рабочие листки». Пособие для учащихся предназначено для выполнения заданий во время занятий, а также для выполнения домашних заданий, что способствует закреплению полученных знаний и навыков. Задания для детей подготовлены в доступной для них форме, подкреплены визуальным материалом. Для некоторых занятий подготовлены письма для родителей с разъяснением осваиваемых во время профилактических занятий информации и навыков, что также способствует повышению эффективности программы.

**Методы обучения по программе.** При проведении занятий используется интерактивный, диалоговый метод обучения. В процессе интерактивного обучения происходит взаимодействие учащихся как с ведущим, так и друг с другом, активность учащихся доминирует. Основная роль ведущего состоит в направлении деятельности учащихся на достижение целей урока по заранее



подготовленному сценарию. Учащимся предоставляется возможность свободного обмена мнениями и выражения своего отношения к тем или иным проблемам, обсуждаемым в ходе занятий. Нельзя допускать осуждение или негативную оценку учащихся за высказанное мнение.

При проведении программы используются следующие **четыре когнитивно-поведенческие техники обучения: фасилитация, коучинг, поведенческая репетиция и обратная связь.**

**Фасилитация** используется для развития когнитивных (знания, мысли, идеи и чувства) изменений посредством помощи в организации процесса исследования и изучения явлений:

- Укажите цель и задачи обсуждения;
- Стимулируйте и направляйте обсуждение, задавая открытые вопросы;
- Предоставьте достаточное время для осмысления задания;
- Запишите высказанные идеи;
- Исправьте ошибки и ложные представления;
- Сохраняйте нейтральность при обсуждении, не навязывайте свою точку зрения;
- Дайте положительную обратную связь;
- Поддерживайте порядок, гасите бурные эмоции;
- Двигайтесь по комнате, призывая всех к участию;
- Стимулируйте и отслеживайте самораскрытие;
- Уважайте интересы и потребности всех учащихся;
- Помните, что каждый может привнести что-то важное в обсуждение;
- Поддерживайте комфортное состояние учащихся;
- Подведите итог/резюме.

**При обсуждении ведущему не следует:**

- Критиковать учащихся и их точку зрения;
- Задавать запугивающие вопросы;
- Заставлять учащихся делать то, что они не хотят;
- Очень много говорить и доминировать в процессе обсуждения.

**Коучинг** (англ. *coaching* — обучение, тренировка): поведенческая техника, в которой ведущий лично или с помощью ученика демонстрирует поведенческий навык, наблюдает за исполнением этого навыка учениками и дает конструктивную обратную связь. Данная техника используется для развития поведенческих навыков и позитивной модификации поведения.

**Основные элементы:**

- Определите цель;
- Дайте четкие пошаговые инструкции поведения;
- Продемонстрируйте правильное поведение (ведущий или ученик);
- Повторите пошаговую инструкцию;

- Организуйте практику этого поведения (в маленьких группах, парах или индивидуально);
- Дайте обратную связь;
- Подкрепите эффективное поведение;
- Завершение: ведущий говорит итоговые слова, которые соотносятся с поставленной вначале целью.

**Поведенческая репетиция** – это техника ролевого исполнения, в которой ученик в оговоренной проблемной ситуации практикует новые, более эффективные способы поведения, основываясь на инструкции по использованию набора возможных вариантов поведения. Данная техника используется для развития поведенческих навыков и позитивной модификации поведения.

**Основные элементы:**

- Сформулируйте цель;
- Пригласите желающих;
- Опишите сценарий;
- Дайте каждому участнику определенные указания и инструкции относительно их роли и того, что они должны делать во время поведенческой репетиции;
- Укажите четкий временной лимит (1-5 мин);
- Предоставьте возможность ученикам отработать на практике данный навык;
- Дайте четкие указания для того, чтобы поведенческая репетиция достигла установленной цели;
- Завершите поведенческую репетицию.

Самая важная часть сессии по практике навыка состоит в выявлении того, что учащиеся узнали в процессе отработки навыка. Используйте следующие четыре вида открытых вопросов для того, чтобы выявить, какие знания были приобретены во время практики:

1. Наблюдение: *«Что вы узнали, слышали, почувствовали, подумали?»*  
*«Что произошло?»*
2. Анализ: *«Почему это произошло?»*  
*«Расскажите о причинах и последствиях».*
3. Предсказание: *«Что может или могло бы произойти если...?»*
4. Предложение: *«Какие еще есть варианты?»*  
*«Что еще вы могли бы сделать?»*  
*«Как бы вы могли использовать то, что узнали?»*

**Обратная связь:** цель обратной связи состоит в том, чтобы отразить сильные и слабые стороны действий учащихся. Обратная связь помогает понять учащимся в понимании того, как воспринимаются их поступки, какие чувства они вызывают у окружающих. Информация, полученная при

обратной связи, может быть полезна для индивидуальных или групповых изменений.

**Основные элементы:**

- Доброжелательно и одобряюще объясните сильные и слабые стороны действий учащихся;
- Оцените достигнутый относительно исходного уровня прогресс;
- Поддержите достижения каждого из участников по освоению навыка;
- Выделите наиболее положительный элемент в поведении учащегося;
- Дайте персональные рекомендации по улучшению навыка.
- Делайте акцент на конструктивной обратной связи, которая стимулировала бы самосовершенствование по освоению навыка.

**ПЛАН-СХЕМА ПРОГРАММЫ**

**Занятие 1. Чувство собственного достоинства (самооценка)**

- Обсудить формирование чувства собственного достоинства;
- Различия между высокой и низкой самооценкой;
- Дать определение самооценке;
- Записать определение самооценки в пособие ученика;
- Обсудить отличия самооценки у разных людей и то, как она зависит от особенностей ситуации;
- Обсудить, как самооценка влияет на поведение;
- Обсудить, какие свои качества учащиеся хотели бы улучшить;
- Обсудить, как определенные личные достижения учащихся могут улучшить их самооценку;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

**Занятие 2. Принятие решения**

- Дать определение, что такое решение;
- Дать определение, что такое последствие;
- Обсудить решения, которые принимаются ежедневно;
- Обсудить процесс принятия решений;
- Обсудить, как знание процесса принятия решения может помочь учащимся принять лучшие решения;
- Практика использования модели принятия решения применительно к персональным (личным) выборам;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

**Занятие 3. Информация о курении**

- Рассказать о вредных веществах, которые содержатся в табачном дыме;
- Провести коллективное обсуждение (мозговой штурм) отрицательных эффектов курения;

- Подробно обсудить и разъяснить отрицательные эффекты курения;
- Обсудить различия между кратко- и долгосрочными последствиями курения;
- Идентифицировать причины, по которым некоторые люди курят;
- Идентифицировать причины, почему некоторые люди не курят.
- Обсудить, как и почему полученная выгода от курения не превышает его отрицательные последствия;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

#### **Занятие 4. Реклама**

- Обсудить рекламные методы, истинные намерения рекламодателей и рекламы;
- Идентифицировать специфические методы рекламирования, направленные на то, чтобы заинтересовать потребителей;
- Идентифицировать и обсудить рекламные трюки;
- Создать антирекламные объявления к определенным рекламам табака;
- Придумать антирекламные объявления и обменяться ими с остальной частью класса;
- Резюме урока;

#### **Занятие 5. Преодоление стресса**

- Дать определение стресса;
- Записать определение стресса в пособие ученика;
- Обсудить обычные физиологические реакции на стресс;
- Обсудить, почему стресс может отрицательно повлиять на здоровье;
- Идентифицировать стрессовые ситуации;
- Обсудить понятия позитивного стресса и дистресса;
- Обсудить, почему знание того, что вызывает стресс, может помочь нам его предотвратить;
- Обсудить, как люди справляются со стрессом;
- Использование техники глубокого дыхания как форма расслабления;
- Использование техники растяжения как форма расслабления;
- Обсудить ощущения во время практики данных методов расслабления;
- Обсудить выбор метода расслабления для противодействия отрицательным последствиям стресса;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

#### **Занятие 6. Навыки общения**

- Дать определение общению;
- Записать определение общения в пособие ученика;
- Рассказать о способах передачи информации;

- Провести коллективное обсуждение различных чувств, которые испытывают люди;
- Продемонстрировать, как выглядят лица людей, когда они испытывают описанные выше чувства;
- Обсудить важность понимания того, что ты чувствуешь в тех или иных ситуациях;
- Обсудить, почему важно обсуждать чувства с другими;
- Обсудить какими способами люди сообщают о своих чувствах;
- Дать определение языку тела;
- Записать определение языка тела на классной доске;
- Обсудить, как язык тела может многое сказать о том, что чувствует человек;
- Дать возможность учащимся выразить чувства через язык тела;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

### **Занятие 7. Социальные навыки**

- Обсудить значение дружбы;
- Мозговой штурм качеств, которые описывают друга;
- Мозговой штурм качеств, которые препятствуют дружбе;
- Обсудить утверждение: *"Чтобы иметь друзей, надо самому быть настоящим другом!"*;
- Обсудить личные качества самих учащихся, которые способствуют крепкой дружбе;
- Обсудить, что препятствует дружбе, и какие качества особенно важны для дружбы;
- Обсудить, что учащиеся любят делать вместе со своими друзьями;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

### **Занятие 8. Ассертивность**

- Дать определение навыку отказа;
- Рассмотреть различные способы сказать "нет";
- Отработка навыка сказать "нет" в проигрывании ролевой ситуации;
- Обсудить, как владение методами отказа может помочь найти выход в "реальной жизненной ситуации";
- Резюме урока.

### **Занятие 9. Информация об алкоголе**

- Провести коллективное обсуждение (мозговой штурм) отрицательных эффектов употребления алкоголя;
- Подробно обсудить и разъяснить отрицательные эффекты употребления алкоголя;

- Обсудить различия между краткосрочными и долгосрочными последствиями употребления алкоголя;
- Обсудите важность мозга и влияние алкоголя на его развитие;
- Идентифицировать причины, по которым люди употребляют алкоголь;
- Идентифицировать причины, по которым дети и подростки не употребляют алкоголь;
- Резюме урока;
- Домашнее задание.

### **Апробация разработанной программы профилактики**

Апробация разработанной программы профилактики была проведена на группе учащихся, состоявшей из 207 учеников 4 класса (9 классов из 3 школ Минска). Занятия с учащимися проходили 1 раз в неделю на протяжении 3 мес.. Группа сравнения состояла из 157 учеников того же возраста (7 классов из 4 школ Минска). Классы, входившие в основную и контрольную группы, обследовались целиком. Сравнение с контрольной группой показало, что в экспериментальной группе учащиеся на 64% реже сообщали о случаях употребления алкоголя в течение последнего года (частота употребления алкоголя в течение последнего года в основной группе составляла 16,5% против 25,8% в контрольной,  $p < 0,05$ ). Отмечено улучшение таких показателей, как общие знания о жизненных навыках и последствиях употребления ПАВ, антитабачная установка, антиалкогольная установка, знания о навыках сопротивления давлению, на уровне тенденции отмечено улучшение знаний о стрессе и методах его преодоления.

Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанная программа является эффективной для профилактики употребления психоактивных веществ среди учащихся младших классов.