Котова

Светлана Алексеевна,

педагог-психолог

**Методическая разработка**

**по профилактике ранней алкоголизации старшеклассников**

*Аннотация для педагогов*

К ведущим факторам, способствующим развитию систематического употребления алкоголя подростками, относятся:

1. пример родителей;
2. «питейные» традиции окружения (компания сверстников, круг знакомых, влияние СМИ);
3. скука, пустое времяпровождение;
4. безнадзорность, отсутствие контроля со стороны родителей.

Социологический анализ показал, что в семьях, [где росли будущие алкоголики, 86,5% родителей употребляют спиртные напитки; а в 10,6% имело место тяжёлое пьянство.](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5Cuser%5C%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%5C%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B5%5CLocal%20Settings%5CTemp%5C%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8%2C%2086%2C5%25%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B9%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%82%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8%3B%20%D0%B2%2010%2C6%25%20%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE.) Таким образом, фактор родительского примера имеет прямое влияние на вероятность формирования у растущего человека алкогольной зависимости.

Современные эксперты говорят об огромном влиянии фактора социальных привычек – «обычаев», устоев сложившихся в обществе. В традиционной системе школьной профилактики этот фактор обычно не рассматривался, поскольку влиять на него сложно, и задача эта государственного масштаба.

Традиции застолий с обилием спиртных напитков настолько исторически укоренились в народе, стали привычны в обыденной жизни, что алкоголь часто воспринимается как норма. «Питейные традиции», если они активно культивируются в семье и окружении подростка, противоречат антиалкогольным призывам, которые школьник слышит от педагогов, врачей, официальных лиц на ТV. Такая двойственность, несоответствие реальной жизни и формальной антиалкогольной агитации для неустойчивой личности подростка может привести к побочному эффекту, мешающему формированию нравственного стержня и внутренней устойчивости к зависимостям. Включается механизм протеста против «фальши» взрослых, против двойных стандартов по отношению к алкоголю, с которыми подросток постоянно сталкивается. Это приводит к тому, что он прибегает к алкоголю «назло», чтобы доказать свою «отдельность» от взрослых, независимость от их требований. Конечно, все остальные факторы – скука, заброшенность, подражание приятелям – присоединяются, и тогда проблема имеет много корней, и решать ее можно только комплексно.

Таким образом, в современном обществе профилактика алкогольной зависимости, основанная на прямых запретах, не может быть эффективной**.**

На первый план выступает другая концепция – **позитивная профилактика**. Говоря простым языком, это не «борьба с плохим», а «взращивание и развитие хорошего». В разрезе антиалкогольной профилактики это означает, что ключевыми направлениями работы с подростками в этом направлении являются:

**- популяризация в школьной среде здорового образа жизни** (в том числе личным примером педагогов),

**- помощь подросткам в формировании позитивного образа «Я», развитии коммуникативных навыков и навыков саморегуляции** (умения проявлять себя и не бояться осуждения группы, знакомиться и выстраивать отношения, противостоять нежелательному влиянию и говорить «нет», разрешать конфликты, распознавать собственные негативные эмоции и справляться с ними адекватными способами),

**- приобщение подростков к традициям и способам поведения, которые будут удовлетворять его личностные потребности без использования алкоголя в качестве «**якоря» расслабления, атрибута взрослости или стимулятора энергии.

 В этой связи наиболее эффективной представляется следующая деятельность педагогического коллектива образовательного учреждения:

* создание комфортного **психологического климата** в образовательном учреждении, развитие в школе **культурной среды**, основанной на ценностях свободной, продуктивной и осмысленной жизни, идеях развития личностного потенциала каждого ребенка,
* минимально необходимая просветительская работа, т.е. информирование о влиянии алкоголя на организм через **краткую, наглядную, статистически подтвержденную и значимую для подростков информацию**,
* организация **содержательного, интересного совместного досуга школьников**, стимулирование и **поддержка инициативы старшеклассников** в реализации новых, современных, интерактивных мероприятий различной тематики с учетом их интересов,
* непосредственно со стороны педагогов - **трансляция подросткам своего личного скептического отношения** к алкоголю (конечно, если это искренне), а к людям, попадающим под алкогольную зависимость – глубокого сожаления, досады за эту слабость и беду человека; терпеливое донесение до подростков идеи **неизбежной личной ответственности каждого человека за свою жизнь**; проявление веры даже в самого «трудного» ребенка, в его способность преодолеть трудности и соблазны, реализовать все свои способности.

Наличие у подростков устойчивых интересов, спорт, изучение иностранных языков, творческая и общественная деятельность (волонтерское движение), другие увлекательные занятия противодействуют бесцельному времяпровождению, наполняют жизнь подростка яркими эмоциями, радостью общения, чувством сопричастности с другими людьми, тренируют его умения справляться с различными вызовами жизни.

Если эти интересы уважают, а созидательную деятельность поддерживают педагоги, это помогает наладить взаимное доверие между старшеклассниками и взрослыми, а значит, появляется больше возможностей влиять на формирование взглядов подростка, развитие его самосознания, здоровых паттернов поведения, жизнестойкости в целом и устойчивости к пагубным привычкам в частности.

Предлагается печатный материал\* (*см. приложение*), который может быть использован в школьном «Уголке старшеклассника», в **интерактивной школьной акции «100 идей для друзей»**, или других формах воспитательной работы.

*\*В разработке использованы материалы из книги Марии Сурковой «От 14 и старше: советы и лайфхаки» - Москва: Изд-во «АСТ», 2017г.*

**АКЦИЯ-МАРАФОН**

**Дорогие старшеклассники!**

**Ниже собраны некоторые источники, популярные среди молодежи, которые могут заинтересовать**

**или стать темой обсуждения с одноклассниками и друзьями.**

* **Поставь + возле источника, если ты с ним знаком и рекомендуешь друзьям.**
* **Поделитесь и вы своими находками!**

**Это могут быть книги, фильмы, блоги, творческие сообщества, спортивные, игровые или языковые клубы (on-line и живые).**

**Положи записку с названием источника и своим кратким отзывом в специальный конверт на стенде - «Мои находки». Твоя рекомендация будет добавлена – материалы Марафона регулярно обновляются!**

**Instagram**

* **@аh\_аstakhovа** — одна из самых известных молодых поэтеcc России. Ирина (ее настоящее имя) в своих стихах затрагивает самые тонкие темы, заглядывает в отдаленные уголки человеческой души. С недавних пор выступает в сопровождении Русского камерного оркестра. На этих концертах стихов под музыку зрители смеются и плачут, читают стихи вместе с автором, получают заряд позитивной энергии, которая помогает жить. В социальных сетях произведения в открытом доступе.
* **@daramuscat** — у этой реальной нимфы есть и видео-канал, и сайт в Инстаграм. Просто — красавица, занимающаяся все время какой-то вдохновляющей деятельностью. Много того, на что можно смотреть часами и просто не париться — это именно про контент у Дары.
* **@serious\_about** — блог Алины, которая делает украшения своими руками. Под ее влиянием девочки перекрашивают волосы в розовый и влюбляются в яркие цвета.
* **@ukiu\_­sea** — совершенно бездонное хранилище вдохновения. Прекрасный фотограф, и это ее личный блог, где можно наблюдать за ее путешествиями и тем, как создаются фото-работы.

• **@delicious\_tasty** — рецепты для тех, кому лень, кому некогда, у кого нет в холо­дильнике натертого рога нарвала. Все для людей. Рецепты для сладкоежек и не только.

**Книги**

* **Йон Айвиде «Впусти меня»**

 Подойдет любителям «мягких» ужасов, а еще — поклонникам поднадоевших саг о вампирах, оборотнях и прочих уродцах, тем не менее чтущих прекрасное. Прекрас­ная история, которую захочется перечитать.

* **Сьюзен Коллинз - цикл книг «Голодные Игры»**

 Кто из девушек не выбирал себе в фавориты красавчика в фильмах по этой саге? В этом и прелесть книги — ты окутываешь пер­сонажей новыми чертами, придумываешь качественно отличающийся образ от того, что увидели создатели киноленты. Стро­ить свой собственный мир куда интереснее всегда, а уж тем более, если речь идет об ожесточенных схватках и интригующих любовных треугольниках.

* **Ричард Матесон - «Посылка», «Я — ле­генда», «Где-то во времени», «Куда приво­дят мечты» и др.**

 Матесон — классик фантастики, и никто не станет это отрицать. Это именно те произведения, которые обязан прочитать каждый — хотя бы для того, чтобы расширить горизонты собственного мышления. И лишний раз поразмыслить: «А что бы сделал я...?»

* **Даниел Киз «Цветы для Элджернона»**

 После прочтения каждой главы приходится делать передышку, чтобы осмыслить прочи­танное. Глубоко психологичная книга, к кон­цу побуждающая нервно заставлять себя не переворачивать страницу в поисках ответа на вопрос: «Что же, что же случится дальше?!»

* **Джон Грин «Виноваты звезды»**

 Как говорится, это про «поплакать». Не подойдет серьезным и сосредоточенным натурам, но для девочек, любящих мелод­рамы — самое то. Чи­тается быстро и легко, написано незамыс­ловато — то, что надо, для отвлечения души от собственных переживаний, посредством погружения в новые, уже за книжных пер­сонажей.

* **Джулия Эндерс «Очаровательный ки­шечник. Как самый могущественный ор­ган управляет нами»**

 Самое забавное чтиво по физиологии. За пару дней прочтения этой небольшой книжки узнаешь о собственном теле достаточно, чтобы перестать утрамбо­вывать в себя булочки десятками, и начать изучать полку в магазине, усеянную страшными словами вроде «киноа», «нут» и «булгур». Необходимо к прочтению всем, кто заботится о своем теле или собирается начать.

* Джон Грэй «Мужчины с Марса, Жен­щины с Венеры»

 Стоит ведь поговорить и о серьезных вещах? Скажем, об отношениях с парнями — если ты уже находишься в отношениях с кем-то, это поможет сгла­дить острые углы, а если нет - набраться вдохновения и подтянуть теоретическую базу, прежде чем нырять в омут с головой. Требует рассудительности и осознанности для восприятия материала — так что если тебе еще нет 17-ти, стоит ее от­ложить до момента, когда ты искренне по­чувствуешь необходимость понять, о чем же все-таки говорят эти инопланетяне-мужчины.

* **Джон Гроген — «Марли** и **мы»**

 Ни над чем, кроме финала «Гарри Поттера», пожалуй, не рыдают читатели больше, чем над ключевым моментом этой книги. Опреде­ленно — чтение не для слабонервных, но для чистых душой и готовых вдоволь прорыдаться. Трогательная история о домашнем питомце, приправленная от­борными шутками и рассказами из жизни автора.

* **Питер Мейл «Франция. Прованс от А до** Z»

 **Стефан Кларк — «Боже, спаси Америку»**

 **Макс Фрай — «Большая Телега»**

 Эти три книги — своего рода окна в другой мир. Совершенно потрясающие, каждый по-своему, рассказы о новых и далеких культурах, на практике оказывающихся таковыми. Лучше любых путеводителей, которые вам удаст­ся найти — художественная литература всегда куда красноречивее недовольного нытья немного оби­женных туристов или рекламщиков-турагентов.

* **Макс** Фрай — **«Жалобная книга»**

 Тут каж­дый найдет, чем восхититься. Чего стоят только «чайные» и «кофейные» сборники, а еще подборки рассказов! Но жалобная книга — это совсем о другом. Это сказка в новом формате, в современном изложе­нии, совершенно уникальное и класс­ное изложение того, о чем мы все когда-то задумывались и никак не могли приду­мать способ разложить по полочкам. Психология, юмор и воображе­ние — тут все!..

**Youtube**

* Маша Новосад - **Youtube.com/user/MarieMacaroon**

На постоянной основе можно увидеть весь привычный спектр: от бьюти-обзоров до простых разговорных видео. Помогает отвлечь мозг на перерыве во время монотонной учебы, ну, и смотреть на Машу приятно.

* Withwendy — **Youtube.com/user/withwendy**

Видео-блог из раздела «познавательное». Прекрасные DIY, правда, на английском, в основном связанные с шитьем. И чудесные видео типа «50 идей для релакса».

* Таnуа Мint — в **Youtube** и в Инстаграм

Приятно слушать и воспринимать информацию из ее уст. Ее образ жизни и взгляд на мир – вдохновляет и освежает. А веганом для этого быть не обязательно.

Здесь может быть твоя рекомендация!