

Приложение 1. Примеры доказательных программ антинаркотической профилактики

Тренинг навыков самостоятельности Ботвина (Botvin LifeSkills training). Доказательная программа антинаркотической профилактики, которая снижает риск употребления алкоголя, табака и других наркотиков, а также применения насилия. Участие в программе придает детям и молодежи чувство уверенности в себе, развивает навыки решения проблем и умение справляться со сложными социальными ситуациями, учит контролировать возбужденное состояние и дает знания о последствиях употребления наркотиков. Программа состоит из восьминедельных модулей и ведется в течение трех лет. Ее различные версии можно применять в начальной и основной школе, а также в гимназии. Программа охватывает три направления:

- навыки противодействия наркотикам (критическое мышление в отношении связанных с наркотиками мифов, умение говорить «нет», умение справляться с оказываемым давлением и т.п.);
- умение управлять собой и навыки саморегуляции (эго и его влияние, постановка задач и принятие решений, анализ проблемных ситуаций и рисков, умение справляться со стрессом);
- общие социальные навыки (навыки общения, умение себя поставить).

В программе тренинга навыков самостоятельности есть и образовательная программа для взрослых, цель которой – укрепить связь родителей с детьми и уберечь детей от употребления наркотиков. Программа для взрослых может реализовываться как индивидуально, так и в группах. В ходе этой работы дается обзор проблем, связанных с употреблением наркотиков молодежью, предлагается информация о том, как быть хорошим примером и направлять детям четкий посыл, связанный с отрицательным отношением к употреблению наркотиков, рассказывается, как улучшить внутрисемейную коммуникацию, развить навыки самостоятельности и социальные умения у детей, а также найти дополнительную информацию. Смотрите также www.lifeskillstraining.com.

Годы чудесные (Incredible Years). Эффективная доказательная программа, сокращающая случаи проблемного поведения детей, случаи насилия, а также увеличивающая их социальные навыки в школе и дома. Отдельные версии программы ориентированы на родителей детей 0-12-летнего возраста (подразделяется на 5 отдельных программ – для родителей новорожденных, младенцев, малышей, дошкольников и детей младшего школьного возраста) и педагогов 3-8-летних детей. Обучение родителей проводится в соответствии с выбранной программой по 2-2,5 часа еженедельно в течение 8-20 недель. Обучение педагогов состоит из шести дней занятий, по одному каждые 3-4 недели. Программа обучает родителей и педагогов справляться с особыми видами поведения, такими как, например, детская агрессия, приступы упрямства, сквернословие, крик, склонность к дракам и физическому насилию, желание противоречить, а также отказ соблюдать установленные правила. Родители и педагоги узнают, как помогать детям справляться с эмоциями и развивать социальные навыки, чтобы налаживать лучшие отношения со сверстниками и взрослыми. Цель программы:

- лечение у детей проблемного поведения, нарушений активности и внимания;
- профилактика проблем поведения, преступности, насилия и употребления наркотиков;
- развитие у детей навыков социальной самостоятельности, решения проблем, саморегуляции, а также подготовка к школе;
- укрепление отношений и налаживание контакта между родителями и детьми, обеспечение поддерживаемого и позитивного взросления, развитие у родителей необходимых навыков, связанных с взрослением детей;
- развитие навыков организации классного помещения у учителей, а также поддержка отношений между родителями и учителями (см. также www.incredibleyears.com).

Unplugged. Программа социального воздействия на детей 12-14-летнего возраста, основными методами которой является работа в парах или в небольших группах. В группах учащиеся делятся своими мыслями и чувствами, а учитель поддерживает позитивное сотрудничество и

общение среди них. Программа занимается знаниями и подходами, развитием навыков общения и умения справляться с собой. Программа проводится в течение 12 недель, еженедельно по часу, и включает в себя три темы: знания и подходы, навыки общения и умение властвовать собой. Цель – предотвратить или отсрочить момент знакомства с наркотиками и способствовать благополучию и психосоциальному здоровью учащихся. Цели программы:

- повысить информированность о социальных факторах;
- отсрочить момент знакомства с наркотическими веществами;
- сделать более благоприятными подходы и укрепить знания и умения, связанные со здоровым образом жизни и употреблением наркотиков;
- сокращение потребления табачных изделий, алкоголя и конопли;
- обеспечение меньшей вероятности употребления наркотиков в будущем (см. также www.aaaprevent.eu/strategies/countries/belgium/unplugged, www.eudap.net/Unplugged_HomePage.aspx).

Игра в хорошее поведение или VЕРА-игра (*Good Behavior Game*). Эта игра направлена на формирование позитивной и ориентированной на учебу атмосферы в классе, а также на выражение признания хорошему поведению учащихся. В результате игры у учителя появляется больше времени на преподавание, в классе реже возникают случаи проблемного поведения, издевательств и насилия, стресс учащихся снижается, а успеваемость и просоциальное поведение увеличиваются.

Принципы игры следующие:

- Класс разделяется на команды, название которых записываются на доске.
- Если учащийся нарушает правила, учитель отмечает это под названием команды.
- Побеждает команда, под названием которой будет меньше замечаний, причем количество замечаний у победителя не должно превышать определенное критическое значение.
- Победитель получает приз.

Игра хорошо подходит учащимся первого класса, чтобы единообразить уровень их готовности к школе, помочь приспособиться к школе и научиться соблюдать правила. В игру рекомендуется играть (как минимум) в течение года. Это поможет уменьшить риск возникновения проблем с душевным здоровьем и вероятность употребления наркотиков (см. также <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervise-edendamine-koolis/koostoo projektid>).

Поддерживающая ученическая деятельность Т.О.Р.Е. Цель Т.О.Р.Е. – улучшить школьную среду, опираясь на помощь учащихся. Ее миссия – увеличить в школах и обществе долю людей, которые несут в себе и распространяют дружелюбие, помогают учиться и учить, воодушевляют на общение и развитие, порицают моральное и физическое насилие, поддерживают друг друга, терпимо относятся к различиям и ориентированы на сотрудничество. Поддерживающая ученическая деятельность Т.О.Р.Е. развивает в школе три направления:

- развитие навыков повседневной жизни самих участвующих в программе учеников;
- развитие умения быть другом и спутником своим сверстникам;
- сотрудничество между учащимися и взрослыми.

Идея поддерживающего ученического движения пришла в Эстонию из Финляндии, где она в течение десятилетий охватила большинство общеобразовательных школ, а также профессиональные учебные заведения. В Эстонии движение появилось в 1996 году. Разработана собственная методика обучения поддерживающих учеников и руководителей, формируется всеэстонская сеть. Поддерживающее ученическое движение Т.О.Р.Е. развивается в школьной среде по двум четким направлениям:

- исключительно самобытное практическое социальное обучение самих поддерживающих, опорных учеников как посредством курсов, так и повседневной деятельностью;
- оказываемая посредством деятельности поддерживающих учеников социально-педагогическая помощь детям из групп риска.

Кроме того, данное движение в перспективе оказывает влияние на образ мыслей людей, потому что поддерживающие ученики переносят усвоенные в юности подходы во взрослую жизнь. Влияние это медленное, но тем оно вернее. Все поддерживающие, опорные ученики программы Т.О.Р.Е. проходят состоящую из 3 семинаров 9-дневное базовое обучение, либо обучаются в собственной школе (20 часов) (см. также www.tore.ee).

Школьная программа, свободная от издевательств, KiusamisVaba или KiVa. KiVa – это разработанная в 2006-2009 гг. Университетом Турку по заказу Министерства образования Финляндии учебная программа, которая помогла существенно сократить в Финляндии количество случаев школьных издевательств и того, что дети переставали посещать школу. В 2009 г. KiVa была признана лучшим профилактическим методом формирования безопасной школьной среды. В 2013-2014 гг. компания SA Kiusamisse Vastu запустила в 20 школах Эстонии пилотный проект и в случае его позитивных результатов предложит возможность применения программы всем заинтересованным школам. Цель программы «Свободной от издевательств школы» – формирование безопасной школьной среды. Целевой группой являются учащиеся 1-6 классов, деятельность осуществляется в рамках школьной программы с привлечением родителей и работников школы.

Программа KiVa работает на двух уровнях:

- Профилактическая деятельность На основании учебных материалов KiVa всем учащимся 1-6 классов каждый месяц дается два 45-минутных тематических урока, в ходе которых делается упор на развитие социальных навыков, изучение издеательства как проблемы и обучение поведению, способствующему разрешению связанных с издеательствами случаев.
- Разрешение связанных с издеательствами ситуаций. В каждой школе работает команда KiVa, задача которой – разрешать возникающие в связи с издеательствами инциденты.

Центральная часть программы – регулярные исследования по оценке ее эффективности. Опыт Финляндии и других стран показывает, что после реализации программы снижается частота издеательств, раздражение и депрессивность учащихся, количество случаев, когда дети перестают посещать школу, школа начинает больше нравиться, повышается успеваемость, улучшается климат взаимоотношений между сверстниками (см. также www.kivaprogram.net).

Программа «Детский сад и школа, свободные от издеательств». Проект, основывающийся на датской методике, к которому в Эстонии присоединилось 394 детских садов и 25 школ. Координирует его MTÜ Lastekaitse Liit (НКО Союз защиты детей). Учебная программа направлена на 3-10-летних детей, и ее целевой аудиторией являются дети, воспитатели детских садов, учителя, родители и другие важные для детей лица.

Методика «Детский сад и школа, свободные от издеательств» исходит из потребностей ребенка и сосредотачивается на детской группе и классе как целом. Цель методики «Детский сад и школа, свободные от издеательств» – налаживание уважительных и внимательных отношений между детьми детского сада и учащимися начальных классов, воспитание у них культуры поведения, исключающей возможность издеательств, когда друг к другу относятся с пониманием и тактом, когда дети заботятся друг о друге и вмешиваются и заступаются за того, кто не может сам защитить себя от издеательств (см. также www.kiusamisestvabaks.ee).

Всешкольная поддержка позитивного поведения (School-wide Positive Behavior Support). Этот подход подразумевает осуществление изменений во всей школе или во всем сообществе и принцип его состоит в преподавании поведенческих ожиданий точно так же, как любого другого предмета. Метод основан на 3-этапной профилактической модели, цель которого – безопасная и хорошо функционирующая школа. Первый этап адресован всем учащимся и включает в себя:

- определение позитивных поведенческих ожиданий в рамках всей школы;
- позитивное поощрение и признание успехов учащихся;

- совместную выработку правил и постоянно применяющихся мер по решению вопроса проблемного поведения;
- эффективный внеклассный надзор;
- эффективное руководство и управление классом.

Второй этап модели адресован определенным группам учащихся (выборочная профилактика) и включает в себя:

- выборочное обучение социальным навыкам (в соответствии с потребностями учащихся);
- применение альтернативных методов воздействия;
- более значительную академическую поддержку;
- участие менторов или опорных учеников;
- клуб для адаптации новых учащихся в школе.

Третий этап модели адресован только конкретным группам учащихся (показанная профилактика) и включает в себя:

- оценивание поведения учащегося и составление индивидуального плана работы;
- сотрудничество с родителями и обеспечение образовательных возможностей для родителей;
- сотрудничество с врачом или терапевтом ребенка;
- интенсивную академическую поддержку.

Для реализации первого этапа программы:

- Группа представителей школы совместно договаривается о 3-5 позитивных поведенческих ожиданиях в школе (или сообществе), которые было бы просто запомнить (например, уважать себя, уважать окружающих, бережно относиться к школьному имуществу). Ожидания должны быть сформулированы в позитивном ключе (учащимся указывается не на то, чего нельзя делать, а на то, чего от них ждут).
- Эти ожидания обсуждаются со всем персоналом школы, и как минимум 80% участников обсуждения должны быть с ними согласны. Для успеха программы очень важно целенаправленно реализовывать ее в каждом классе.
- Затем в каждом классе определяется, что именно данные ожидания означают. Учащимся демонстрируется схема, из которой четко понятно, как рассматриваемым ожиданиям соответствовать. Например, «бережно относиться к имуществу» в туалете означает, что после пользования туалетом каждый раз нужно спускать за собой воду, мыть руки с мылом и выбрасывать бумажные салфетки в урну.
- Далее определяется, каким образом поведенческие ожидания будут в школе преподаваться. Например, школа может заказать на один день автобус, чтоб дать урок того, как стоять в очереди, как подходить к автобусу, садиться в него и выходить. Каждому учащемуся можно выдать хулахуп, который позволит установить подходящую дистанцию с окружающими.
- Также договаривают о том, что происходит в случае негативного поведения: при каких условиях учащийся направляется к завучу или директору и как ситуации решаются внутри класса. Этим правилам должны в равной степени и постоянно следовать все работники школы. Например, если на одном из уроков уроке мобильные телефоны запрещены, они должны быть запрещены и на всех других уроках.
- Определяется также порядок поощрения учащихся. Например, можно отправить домой родителям похвальную грамоту (см. также www.pbis.org/school/swpbis_for_beginners/default.aspx).

Некурящий класс. Это профилактическая, направленная против курения программа, предназначенная для учащихся 4-12 классов. Цель этой программы:

- предупредить или отсрочить момент знакомства детей и молодежи с курением и некуриТЕЛЬНЫМИ табачными изделиями;
- мотивировать употребляющих табачные изделия учащихся от этого отказаться;

- поддерживать отказ от курения как стиль жизни;
- способствовать уменьшению курения и употребления некурительных табачных изделий среди молодежи.

Конкурс длится шесть месяцев. Принимающие участие в программе школьники дают свою подпись под обещанием в течение всего срока конкурса быть свободным от табака, т.е. не курить, в т.ч. кальян, и не употреблять иные табачные изделия. Конкурс проходит на принципах взаимного уважения и доверия, ученики и учителя контролируют отказ от табака, свой и своих товарищей – самостоятельно.

Идея ориентированной на учащихся профилактической программы «Некурящий класс» родилась в Финляндии, где соответствующий конкурс проводится ежегодно с 1989 года. В 1997 году по примеру Финляндии «сеть некурящих классов» стали создавать и в других европейских странах. Сегодня инициативой охвачено 20 государств Европы, в т.ч. Эстония. Влияние конкурса «Некурящий класс» оценивалось многими исследователями, и получено подтверждение его положительного влияния на решение проблемы курения среди молодежи (см. также www.terviseinfo.ee/et/konkursid/suitsuprii-klassi-voistlus).

Программа позитивных предков (Triple P – Positive Parenting Program). Эта программа нацелена на то, чтобы придать родителям чувство уверенности в том, что они в состоянии справиться с поведением своих детей, предотвратить проблемы и укрепить отношения. Программа проводится в течение более чем 30 лет и на сегодняшний день охватывает 25 стран. В рамках программы родителям преподносятся знания, совершенствуются определенного рода навыки и укрепляется их вера в себя, и таким образом проводится профилактическая работа по предотвращению у детей поведенческих и эмоциональных проблем и проблем роста. Целевая группа – родители детей до 12 лет, существует спецпрограмма для родителей детей от 12 до 16 лет. Есть также программа для родителей детей с особыми потребностями или с избыточным весом. Программа подразделяется на пять уровней:

- первый уровень направлен на всех; в ходе занятий в первую очередь даются сведения, касающиеся того, что значит быть родителем и на какую поддержку родители могут рассчитывать;
- второй уровень ориентирована на родителей, которые хорошо справляются со своими родительскими обязанностями, но у которых есть некоторые вопросы относительно поведения или развития своего ребенка;
- третий уровень предназначен для родителей, которые сталкиваются с некоторыми сложностями в том, чтобы справиться с поведением своего ребенка;
- четвертый уровень – для родителей, которые сталкиваются со сложностями при контроле за поведением своего ребенка;
- пятый уровень – это уровень интенсивной поддержки родителей, у которых серьезные проблемы с воспитанием своего ребенка (например, если есть опасность, что родители обращаются с ребенком ненадлежащим образом, или у них присутствуют проблемы с душевным здоровьем; см. также www.triplep.net/glo-en/home).

Заключение:

Основные компоненты эффективной антинаркотической профилактики:

- Деятельность имеет четко определенные цели.
- Деятельность носит долговременный характер.
- Учитывается соответствие знаний, умений, поведения и установок – и возраста. Сведения о наркотиках должны быть подкреплены умением справиться с собой (со своими чувствами, проблемами и т.д.) и с повседневными ситуациями (общение, самореализация и т.д.).
- Деятельность соответствует потребностям молодежи в плане общего и культурного развития.
- Применяются интерактивные методы (например, организуются дискуссии, проводится групповая работа, ролевые игры, взаимное обучение), цель которых – дать молодежи возможность задавать вопросы и обсуждать полученные сведения и имеющиеся точки зрения.

- В ходе работы проводятся обсуждения возможных предрассудков, бытующих среди молодежи в отношении употребления наркотиков их сверстниками.
- Программы носят широкомасштабный характер и охватывают целые регионы (ТАИ 2011).

Что не работает при проведении антинаркотической профилактики¹:

- голые сведения и факты и наркотиках и их воздействии;
- запугивание и попытки шокировать, выпячивание и преувеличение рисков, связанных с употреблением наркотиков;
- рассказы об опыте бывших наркозависимых;
- использование исключительно эмоциональных видеоматериалов и историй из жизни;
- использование при беседе о наркотиках тематического сленга, поскольку это подчеркивает позитивный фон;
- информирование о том, как доставать, самостоятельно изготавливать или употреблять опасные наркотики (в т.ч. описания химических реакций получения наркотиков);
- демонстрация изображений, рекламы или видео, на которых процесс употребления наркотиков или лицо, употребляющее наркотики, может показаться приятным и привлекательным;
- организация единовременных антинаркотических мероприятий, которые не связаны с долгосрочной, масштабной и соответствующей уровню развития учащихся программой антинаркотической профилактики;
- морализаторство, педалирование того, что наркотики – зло и от лукавого (Lee, Talić, Košir, 2012; United Nations Office on Drugs and Crime 2004).

¹Все вышеприведенные методики могут лишь дополнять проводимую в школе широкомасштабную работу по антинаркотической профилактике, в качестве отдельных мероприятий от них нет пользы в деле предотвращения и сокращения употребления наркотиков молодежью, более того, они могут давать обратный эффект. Например, в результате запугивания и стремления шокировать молодые люди могут перестать принимать в связанных с наркотиками случаях самостоятельных осмысленных решений, поскольку по поводу наркотиков их только пугали, но не давали взвешенной информации (негативная информация оказалась чрезмерно усилена, закрепилось стереотипное мышление). Не все попробовавшие наркотики становятся зависимыми, не все вследствие этого умирают, но большинство испытывает определенные негативные последствия: похмелье, проблемы с концентрацией внимания, рискованное сексуальное поведение и т.п. Поэтому гораздо более эффективно обсуждать с молодыми людьми сиюминутные и долговременные риски, а не сосредотачиваться только на самых сложных из возможных негативных последствий.