



За жизнь без наркотиков

Методические рекомендации библиотекам

по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи

Вятские Поляны , 2021 год

*Наркотики выбирают свои жертвы
Среди самой молодой части человечества.
Однажды овладев молодыми,
Они ведут их одной дорогой — к смерти.
Ж. Ширак.*

Данные методические рекомендации помогут библиотечным работникам сориентироваться в этой трудной, но так необходимой обществу работе по профилактике наркомании, и совместно с учебными заведениями, правоохранительными органами провести циклы мероприятий по борьбе с наркоманией.

Здесь можно найти названия книжных выставок по профилактике наркомании, новые и интересные формы публичных мероприятий по профилактике вредных привычек среди подростков.

Во всем мире наркоманию справедливо считают преимущественно молодежным явлением: вследствие недостатка жизненного опыта дети и подростки неустойчивы к наркотическому давлению среды и наркотическому соблазну. Поэтому приобщение к наркотикам происходит именно в подростково - юношеском возрасте и значительно реже — в более старшем. Наркомания — наша общая беда. Работники библиотек могут помочь подросткам и молодежи не допустить роковой ошибки через различные формы библиотечной работы: создавая молодежные клубы и любительские объединения, проводя различные мероприятия, направленные на профилактику наркомании. Большое значение приобретает совместная работа с учебными заведениями — школами, колледжем, техникумом, общественными, медицинскими, правоохранительными организациями.

Возможности библиотек по профилактике наркомании среди подростков и молодёжи

На решение проблем профилактики наркомании направлена деятельность ряда общественных институтов — учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Особую роль здесь играют библиотеки, которые располагают большим информационным потенциалом, способным оказать профилактическое и оздоровительное влияние. Воздействуя как посредством книг, так и специфических форм и методов библиотечной работы, библиотекарь способствует формированию у читателя установки на здоровый образ жизни. Большой успех имеют мероприятия, направленные в комплексе как на поступление информации о вреде наркомании, так и на осознанное принятие решения о том, стоит ли вообще это делать.

Модель профилактики наркомании должна быть основана не на устрашении, а на любви и уважении человека к самому себе. Каждый человек имеет право сам решать, принимать ему наркотики или не принимать. Но это право должно быть обеспечено полной информацией о наркотиках и их воздействии на организм и психику человека.

Библиотеки — посредники между информацией и читателем. И важно дать ему возможность выбора этой информации. Формируя фонды литературы, периодики, создавая электронные ресурсы, в том числе базы данных, библиотекари должны четко представлять направления, методики профилактической работы, ориентированные на различные категории пользователей. В своей работе сотрудникам библиотек приходится иметь дело с различными контингентами читателей, и профилактическая работа с взрослыми должна определенным образом отличаться от работы с детьми и подростками. Необходимо сразу отметить, что люди, постоянно употребляющие наркотики вряд ли будут посещать массовую библиотеку, с этим контингентом будут скорее иметь дело работники библиотек лечебно-профилактических учреждений и реабилитационных центров.

В целом деятельность по профилактике наркомании среди читателей ведется по следующим направлениям:

1. Информационная деятельность: организация книжных выставок, выставок плакатов, стендов по пропаганде здорового образа жизни.
2. Рекламно-издательская деятельность: выпуск тематических дайджестов, рекомендательных списков литературы; разработка буклетов и памяток; оформление тематических папок.
3. Проведение массовых мероприятий: дни информации, презентации, круглые столы, читательские конференции, семинары, беседы, обсуждение в небольших группах.

Основные задачи профилактической работы библиотек

- дать достоверную информацию по проблеме наркомании;
- помочь людям, особенно молодым, самим справиться с собственными тревогами и сомнениями по поводу наркомании;
- дать рекомендации по планированию и контролю за эффективной реализацией программ по формированию здорового образа жизни;
- дать рекомендации по проведению занятий, которые люди могли бы провести в своей семье, молодежной группе для формирования у ее членов навыков укрепления здоровья и профилактики вредных привычек.

Необходимые средства:

- книги, предназначенные в качестве информационных и справочных пособий;
- фильмы и видеofilмы, содержащие точную информацию;
- другие аудиовизуальные материалы, например слайды, плакаты, брошюры и фотографии;
- наглядные пособия на листах бумаги с краткими пояснениями (библиотекарь обращается к иллюстрациям, чтобы начать обсуждение или привлечь внимание читательской аудитории к важным темам);
- информационные листки в виде листовок или брошюр, содержащих информацию в понятной для читателя форме.

При проведении профилактической работы библиотеки сети должны учитывать следующие принципы:

- системность*, что предполагает взаимодействие различных специалистов и использование целого комплекса различных методов с учетом эффективности каждого из них для определенной социальной и возрастной целевой группы;
- индивидуально-дифференцированный подход*, который предполагает, что воздействие специалистов должно осуществляться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной ситуации развития и общего состояния здоровья ребенка;
- гуманитичность*;
- адресная личносно-ориентированная направленность* профилактической работы с учетом индивидуальных и личностных особенностей каждого ребенка, а также уважение прав каждой личности на собственные жизненные выборы;
- позитивность*;
- долгосрочность и непрерывность*;
- акцент на первичную профилактику*;
- легитимность*, что предполагает необходимость предусматривать необходимую правовую базу антинаркотической профилактики.

Методика профилактической работы по наркомании в библиотеках

Обсуждение в составе небольших групп – обсуждение, которое проводится в группах, состоящих из 2–10 человек или более. Как правило, чем более личностный характер носит обсуждаемый вопрос, тем малочисленней должна быть группа. Например, в небольшой группе обсуждаются самые важные аспекты поведения, с которыми связан риск распространения наркотиков.

Ролевые игры – методика обучения, которая предполагает отведение участникам конкретных ролей и описание ситуации, в которой им предстоит действовать. Группа обсуждает и анализирует характер взаимодействия. В конце занятия важно выслушать мнение всех участников. Ролевые игры проводят в больших и малых группах. Участники, не получившие ролей, выступают в качестве наблюдателей.

Анкетирование: листки с вопросами, на которые нельзя дать однозначный ответ – участников поощряют к анализу собственных принципов.

Анализ конкретных случаев может использоваться для сбора информации, для демонстрации тех или иных навыков или ознакомления с целым спектром моральных ценностей. Анализ конкретных случаев, как правило, проводится для развития навыков мышления и обсуждения.

«Мозговая атака» – дискуссия по заданной теме с участием учащихся, где все свободно выражают свое мнение. Выводы оформляются в письменном виде.

Дебаты – обсуждение вопроса, при котором участники занимают противоположные позиции.

Дебаты по конкретным вопросам могут носить формальный и неформальный характер. Нравственная дилемма. Участникам предлагается обсудить незавершенный сценарий и закончить его:

- а) представив себе, как он будет развиваться для каждого персонажа;
- б) представив себя на месте главных действующих лиц. Затем обсуждаются различные решения, их последствия и возможный ход событий.

Новым направлением деятельности библиотек стала **оздоровительно-библиотерапевтическая работа**. Один из основных компонентов этой деятельности – подбор литературы с целью терапевтического воздействия. По мнению большинства ученых, использование книги в качестве словесного раздражителя выявляет подавленные влечения и способствует их устранению. Основными характеристиками терапевтической литературы принято считать: взаимосвязь произведения с актуальными проблемами и состоянием читателя, наличие специфических факторов, позволяющих определять сущность и причины психических явлений, ориентацию на преодоление у индивидуума отклонений.

В процессе библиотерапевтической работы в библиотеках рекомендуем использовать различные методики: психологическое и психотерапевтическое просвещение, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация.

Психологическое и психотерапевтическое просвещение предусматривает изучение спроса на психотерапевтическую литературу с целью наибольшего его удовлетворения.

Какую же роль может сегодня сыграть библиотека в профилактике наркомании?

Свою задачу мы должны видеть в том, чтобы вместе с другими государственными и общественными организациями создать образовательную и воспитательную среду, формирующую культуру здоровья населения. Особенно велико значение библиотек в первичной профилактике наркомании, так как библиотеки обладают необходимым информационным потенциалом, они открыты и доступны для всех слоев населения, и основные принципы работы в этом направлении – системность, комплексность и взаимодействие с организациями, осуществляющими деятельность в данном направлении.

В профилактике наркомании среди молодежи важно не заставить ее слушать и кивать головой, а дать возможность самовыразиться, хотя бы посредством секундных

высказываний. Каждое поколение выживает путем проб и ошибок. Остаются те, кто, как правило, обучается на проступках других или вовремя сворачивает с опасного пути.

Поэтому примером мероприятия по профилактике наркомании среди подростков может стать **дискуссия «Помоги себе выжить!»**, на которой рекомендуем вести обсуждение наиболее актуальной темы «Наркомания среди молодежи». Рекомендуем обсудить устоявшиеся среди наркозависимых людей утверждения (например, «безвредности», «пользы» приема отдельных наркотиков для здоровья человека, повышения умственной работоспособности). Ведущий может предложить оценить убеждение тех, кто объявляет себя членами субкультуры наркотизма: согласиться с данным мнением либо опровергнуть его, признать мифом. Для этого рекомендуем включить «сломаный микрофон». (Микрофон может быть действительно стареньким и нерабочим, поэтому звук от него не усилится, что ребятам должно понравиться). Иногда неподготовленному человеку бывает неудобно высказываться перед аудиторией, когда при этом голос твой усиливается в несколько раз). В дискуссии может участвовать «эксперт», который закрепит высказывания и рассуждения словами взрослого специалиста. Для большей убедительности ребятам могут быть показаны видеоролики и серия слайдов, в которых были представлены последствия наркомании. В заключение ведущая может обратиться к аудитории со словами: «Сколько бы мы ни приводили различных примеров, все они будут в принципе аналогичными. Человек — единственное свободное существо на свете, и эта свобода возвышает его над окружающим миром. Когда же он выступает против самого себя, то теряет возможность того, чем располагает любое самое примитивное существо, — жить, иметь потомство. Жизнь — это бесценный дар, посланный нам, для того, чтобы изменить этот мир к лучшему!».

Мероприятие по профилактике наркомании можно закончить так: попросить ребят закончить фразу «Для меня жизнь - это...». Для подростков жизнь должна быть:

- счастьем
- нормальным общением с людьми, близкими, друзьями
- занятием спортом
- возможность наслаждаться моментами
- здоровье, счастье, которое нельзя губить
- понимание близких, любовь, надежда
- здоровое существование
- стремление к цели и др.

Выставочная деятельность библиотек по профилактике наркомании среди детей и подростков

Работа с молодежью по профилактике наркомании должна быть направлена на воспитание умения противостоять всякому злу, обращенному против человека: моральному разложению, бездуховности, пьянству, наркомании и т.д. **Задача библиотечных выставок по наркомании — предоставить молодежи исчерпывающую информацию о восстановлении и сохранении телесного и душевного здоровья, воспитать у ребят негативное отношение к вредным привычкам и бережное отношение к самим себе и окружающим их людям.**

Можно у выставок поставить анонимные ящики «Что ты хотел знать о наркомании, но не спросил», в которой читатель может опустить интересующий его вопрос и получить на него ответ.

К международному дню борьбы с наркоманией (1 марта) рекомендуем организовать:

Цикл выставок-обзоров **«Всем миром против страшного зла»;**

Книжная выставка - утверждение **«Наркомания – бич цивилизации»;**

Цикл книжных выставок-просмотров **«Наваждение века. Актуальная трибуна» «Здоровье, сотворенное руками», «Наркомания: тупик или здоровье?!», «Раздели чужую боль», «Выбери жизнь!», «Осторожно: зло!», «Невидимый киллер с дальним прицелом»** (по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании среди молодежи).

книжная выставка-альтернатива: «Лицо беды» - с одной стороны и «Здоровый дух – здоровое тело» - с другой стороны;

книжная выставка-совет «Ориентир для старшеклассников», «Как надо отдыхать» «Наши спортивные победы» (стенд победителей спортивных соревнований), и т.д.

Книжно-иллюстративные выставки:

- Жизни - да, наркотикам - нет!
- Не привыкай к плохому;
- Молодёжь выбирает жизнь без наркотиков;
- Дорога в никуда;
- Любопытство ценою в жизнь;
- SOS! Наркотики!
- Наркомании - нет!
- Мир без наркотиков

Выставка-коллаж «Скажи твердое «нет»!»

Выставка - утверждение «Миссия - жизнь!».

Кроме книжных выставок рекомендуем оформить: **информ - дайджест «Родители! Это вы обязаны знать»** (о предупреждении наркомании среди детей), **обращение к молодежи «Предлагаем вам пять заповедей, как не стать жертвой наркомании»**. Книга всегда была лучшим средством воспитания души, познания жизни.

План книжно-иллюстративной выставки «Наркомания – дорога в никуда»

На выставке рекомендуем представить книги, журнальные статьи, иллюстрированный материал о наркомании, наркотиках, также есть адреса Интернет-сайтов, посвященных борьбе с наркоманией. Выставка состоит из двух разделов:

-Наркомания: миф и действительность;

В данном разделе представлена литература(в т.ч.журнальные статьи, статьи из Интернета), в которой анализируется процесс распространения наркотиков в молодежной среде, раскрываются основные причины наркотизации школьников и студентов, приводятся меры профилактики и советы по преодолению наркозависимости.

- Наркобизнес: паутина зла

Размещённая здесь литература поможет читателям найти ответы на вопросы, которые касаются проблемы по выявлению и пресечению незаконного оборота наркотиков, а также ознакомиться с подборкой нормативных актов по данной теме.

Цитаты к книжным выставкам

Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за ними, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей
К.Боуви

Если мы не разрушим наступление наркотиков, то наркотики разрушат нас.
Р.Никсон

Зависимость от наркотиков – это, в сущности, болезнь эгоистов. Они добровольно привили ее себе, потому что вглядываются только в себя, больше всего озабочены собственной персоной, удовлетворением низменных побуждений. Плата за это неотвратима: разрушение личности, а затем смерть.
Марек Катаньский

Будь сам собой наперекор Вселенной.
Р.Киплинг

Тематика и формы массовых мероприятий по профилактике наркомании.

Одним из важных принципов первичной профилактики наркомании является позитивность - смещение акцента с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровых потенций личности, мотивации здорового образа жизни. **Поэтому недопустимы названия мероприятий**, выставок, акций подобно следующим: «Билет в один конец», «На дне...», «Шаг за шагом к гибели», «Дорога в ад», «Смерть на конце иглы», «Прогулки по аду», «На службе зла», «Разные дороги в бездну», «Молодые умирают молодыми» и тому подобные.

Задача библиотечных выставок и мероприятий - не напугать, а информировать, помочь подростку задуматься о своем предназначении в жизни. Все это позволит ему в трудную минуту самостоятельно сделать осознанный выбор.

Библиотекам рекомендуем использовать такие традиционные формы работы, как уроки здоровья, информационные часы, беседы-диалоги, встречи с психологами и наркологами. Во время их проведения ребята будут учиться мыслить, анализировать ситуацию, высказывать свою точку зрения.

Грамотно вести разговор на тему наркомании, здоровья человека сложно, поэтому на мероприятия целесообразно приглашать специалистов-наркологов, врачей, психологов, сотрудников правоохранительных органов. Основная задача таких мероприятий - дать представление подросткам о правильном поведении в ситуациях, в которых может оказаться школьник (предложение попробовать наркотик, закурить, выпить алкогольный напиток), снизить вероятность их знакомства, как с наркотиками, так и с другими одурманивающими веществами. В ходе подобных мероприятий, многие из которых сопровождаются тестированием и тренингами, происходят наиболее доверительные разговоры с молодежью на серьезные и сложные темы.

Помимо традиционных встреч со специалистами, бесед, уроков рекомендуется использовать такие формы работы, как час размышлений, час раздумья, встречи-поучения, спор-час для юношества. Например, ток-шоу «Употреблять «дурь» - вся жизнь сплошная хмурь», в котором может принять участие врач-нарколог, подростковый врач, юрист, часы откровенного разговора «Соблазнительное зло», «Новое поколение выбирает здоровье» и т. д.

Подросткам будут интересны такие формы библиотечной работы, как **суды, диспуты, встречи, которые часто носят диалоговый характер.** Благодаря таким формам мероприятий, как *игра-викторина «Эликсир молодости», ролевая игра «Суд над наркотиками»,* библиотекари попытаются научить ребят ценить и сохранять собственное здоровье.

В библиотеках для подростков рекомендуем провести *тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни»,* организовать выступления литературной агитбригады «Мы - за здоровый образ жизни!», на которых революционеры здоровья (юноша и девушка), будут бороться с «ожившими» вредными привычками, предлагавшим им бесконечные наслаждения, а подростки, отказываясь, раскроют истинные причины «дарителей благ».

Библиотекам рекомендуем использовать формы общения активные, эмоциональные. В отличие от традиционных форм профилактических мероприятий, где аудитория выступает в роли слушателей, *тренинги; ролевые игры, суды и дискуссии «Голосуем за ЗОЖ!, «Я за здоровый образ жизни»* имеют ярко выраженный личностный подход, где каждый участник активно вовлечен в разговор, дискуссию, игру.

Одно из основных направлений профилактики наркотической зависимости среди подростков - пропаганда здорового образа жизни. Необходимо заострить внимание ребят на альтернативе наркотикам: можно заниматься любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общаться с друзьями. Библиотеки должны стараться показать, какой насыщенной, интересной, яркой может быть жизнь, в которой нет места наркотикам.

Библиотеки совместно со школой, клубными учреждениями могут организовать для ребят и родителей *спортивно-театрализованное представление «Путешествие в Спортландию»*, *спортивно-литературные часы «Молодежь за здоровый образ жизни»* и *«Твоя жизнь в твоих руках»*, *массовый праздник «Шоу-спартакиада» под девизом: «Здоровому - все здорово!»*, *дискуссию «Всегда есть выбор»*, *шоу «Здоровье сгубишь - новое не купишь!»*, а зимой совместно с родителями – лыжный поход «На природу за здоровьем». Позитивным отношением к жизни и своему здоровью может стать и проведение подвижных и познавательных игр «Твой шанс», «Выбери здоровье, а не наркотики» и т.д. с элементами совместного семейного спортивного отдыха.

Рекомендуется использовать: Акции, декады, марафоны.

АКЦИЯ - ограниченное во времени, как правило, публичное действие, направленное на достижение общественно значимой цели или демонстрацию собственной позиции для активного воздействия на общественное сознание могут быть:

1. Акции протеста и акции поддержки.
2. Массовые и прямые.

Важно: Сначала нужно выбрать повод для акции, яркое название и форму проведения акции.

Формы: шествие, пикет, музыкальный концерт, уличное театрализованное представление и т.п.

Сопровождение: раздача тематических листовок, символов акции (например, красных ленточек), проведение опросов на улицах;

Вовлечь сограждан: привлечь дружественные вам объединения (общественные организации, государственные учреждения, коммерческие структуры).

Рекламная поддержка и команда активных волонтеров

Преимущество: основное событие, привлекательное для молодежи, уже есть, вам остаётся только договориться с организатором и внести в него свой социальный элемент. Например, организация книжно-информационных выставок можно показывать видеоролики социальной рекламы, провести мини-сценки, информационные мини-акции.

Мини-акции:

- против курения, обменивая сигареты на конфеты;
- людям, покупающим во время акции безалкогольные напитки, раздавать небольшие призы (например, шары, календари);
- среди посетителей можно организовать опрос, провести анкетирование, чтобы актуализировать для них какие-либо проблемы;
- можно вовлечь их в деятельность, просить что-то писать, придумывать лозунги, «кричалки», вырезать из бумаги, участвовать в конкурсах и т.п.

Флешмоб (от англ. flash – вспышка; миг, мгновение; mob – толпа; вместе переводится как «вспышка толпы» или как «мгновенная толпа») – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) внезапно появляется в общественном месте, в течение нескольких минут выполняют заранее оговоренные действия абсурдного (неуместного в данной обстановке) содержания и затем одновременно быстро расходится в разные стороны, как ни в чем ни бывало.

Марафон-эстафета «Нарко-Стоп!»:

- создание в библиотеках новых клубных формирований, пропагандирующих здоровый образ жизни;
- обучение работников культурно-досуговой сферы новым приемам и технологиям работы с молодежью по профилактике наркомании в молодежной среде;
- конкурс тематических рисунков и плакатов «Наркомании - нет!».

Акция «Нет наркотикам!»

В программе акции предусмотреть:

- конкурс авторской песни, стихотворения, рисунка, сочинения «Я выбираю жизнь!»;

- круглые столы для родителей старшеклассников «Как распознать беду?»;
- консультации и беседы психотерапевтов, врачей-наркологов;
- передвижную фотовыставку «Молодёжь Беларуси - за здоровый образ жизни».

Акция «Литература и кинематограф против наркотиков»

В программе акции:

- круглый стол по теме «Наркомания - социальная проблема общества. Пути ее решения в нашем районе, деревне»;
- презентация выставки «Альтернатива: литература, искусство, спорт - лучшие стимуляторы жизни»;
- профилактика наркомании в летний период, в т.ч. в лагерях отдыха с демонстрацией фильмов, слайд – шоу, медиа - презентаций антинаркотической направленности.

Акция «Обратная связь»

В программе акции:

- передвижная фотовыставка «Нарко-нет»;
- круглый стол «Как распознать беду?»;
- встреча-диспут «Наркотик. Стоит ли ему доверять?»;
- анкетирование учащихся школ, колледжа на тему «Ты за здоровый образ жизни?».

Акция «Молодежь XXI века против наркотиков»

В программе акции:

- информационно-ролевой тренинг «Противостояние. Наркотики против нас - мы против наркотиков»;
- тематические вечера «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Здоровый образ жизни - здоровая нация», «Подросток и закон»;
- проведение диспутов на тему «Что такое стресс?», «Наркотики? За и против»;
- тематическая дискотека «Здоровый райцентр»).

Декады: Поколение. ru. против наркотиков; Молодежь за здоровый образ жизни; SOS! Остановить беду.

Кинолектории, видеочасы: Видеочас «Осколки разбитой юности»; (рекомендуем построить на исповедях молодых наркоманов, в основе которых лежат примеры искалеченных наркотиками судеб, наглядно показывающие страшную правду). Успеху подобного мероприятия будет способствовать то, что оно не должно содержать скучных нотаций и запугивания, а только факты из жизни реальных людей.

- Видеочас «По ком звонит колокол», построенный на документальных фактах (видеофильмы), расскажет о распространении наркомании, СПИДа в молодежной среде, пропаганде ценности человеческой жизни, о милосердии, доброте, сопереживании, о помощи оказавшимся в беде.

Беседы, информационные часы, уроки нравственности, здоровья, видеоуроки:

- Как уберечь подростка от наркомании (беседа);
- Как и почему люди становятся рабами наркотиков (видеурок);
- Наркотик. Стоит ли ему доверять? (информационный час);
- За здоровый образ жизни (урок здоровья);
- Как переживать опасный возраст ваших детей (беседа для родителей);
- Наркотики: мираж и действительность (информационный час);
- Страшная плата за краткий миг радости (беседа);
- Цифры и факты о наркомании (информационный час);
- Горькие плоды сладкой жизни (урок нравственности);
- Дьявольские подарки древних цивилизаций (информационный час из истории наркомании и использования наркотических средств):
- Что такое наркомания и как становятся ее жертвами (беседа);
- Алкоголь, наркотики и наше здоровье (информационный час);
- Ранняя диагностика, профилактика и принципы лечения наркомании (информационный час);

- Наркотики и закон (урок нравственности);
- Факторы, располагающие к наркомании и токсикомании (урок здоровья);
- Желания, тревоги и проблемы «трудного возраста» (урок нравственности);
- Применение наркотиков в медицине (информационный час);
- Проблемы мотивации при подростковой наркомании (беседа);
- Психические расстройства у подростков при употреблении наркотиков (информационный час);
- Опасные наслаждения (беседа);
- Ключ к профилактике наркомании (беседа);
- Наркотики - угроза национальной безопасности (информационный час);
- Наркомания в Башкортостане. Состояние и проблемы (информационный час);
- Что должны сказать родители своему ребенку о наркотиках? (беседа для родителей);
- Проблема профилактики наркомании в молодежной среде (беседа);
- Наркомания. Два шага от пропасти (видеоурок);
- Не отнимай у себя «завтра» (урок нравственности);
- Вредные привычки (урок здоровья) и другие.

Диспуты, дискуссии, вечера вопросов и ответов, круглые столы, ток-шоу, устные журналы:

- «Наркотики: за и против» (диспут);
- «Наркотики – суррогат» (круглый стол);
- «Наркология в вопросах и ответах» (вечер вопросов и ответов);
- «Мой выбор - жизнь без наркотиков» (дискуссия);
- Наркомания - общая беда (круглый стол с представителями правоохранительных органов, медицинских, образовательных учреждений, молодежных и общественных организаций);
- Внимание, наркомания! (круглый стол, в котором принимают участие психолог, детский врач, инспектор по делам несовершеннолетних, родители)
- Наркомания - глазами молодежи (вечер-диалог)
- Здоровье, жизнь, будущее (круглый стол)
- Как остановить беду (ток-шоу)
- Подросток и закон (устный журнал)
- Тебе нужны наркотики? - Нет, это наркотикам нужен ты (диспут)
- 100 советов на здоровье (ток-шоу)
- Береги здоровье смолоду (устный журнал)
- Подросток тянется к наркотикам. Почему? (вечер вопросов и ответов)
- Осторожно: табак - легальный наркотик (круглый стол по борьбе с табакокурением)
- «Конкретные вопросы - откровенные ответы» (вечер вопросов и ответов)
- SOS! Беда на острие иглы (ток-шоу);
- Духовное здоровье молодежи (круглый стол с представителями духовенства, поэтами, писателями, журналистами);
- Знать, чтобы не умереть молодым (вечер вопросов и ответов)
- Горькие плоды красивой жизни (устный журнал)
- Умеем ли мы властвовать над собой (дискуссия);
- Здоровье - богатство страны (ток-шоу);
- Мифы и правда о наркотиках (устный журнал);
- Искусственный рай или дорога в ад (вечер вопросов и ответов).

Викторины, блиц-турниры:

- Здоровый образ жизни. Что это значит (викторина);
- Конкретные вопросы - откровенные ответы (викторина);
- Знаете ли вы? (викторина);
- Наркотик. Стоит ли ему доверять? (блиц-турнир);
- Молодежь против наркотиков (блиц-турнир);
- В здоровом теле - здоровый дух (блиц-турнир)

Рекламно-издательская деятельность библиотек по профилактике наркомании

О малых формах издательской продукции – памятках, буклетах, рекомендательных списках – необходимо сказать отдельно. В принципе, эти издания очень эффективны в работе по профилактике наркомании, наглядно освещая возможности библиотек, раскрывая фонды по самым различным темам. Практически все библиотеки могут сегодня подготовить и издать подобные издания: **рекомендательные списки: «Горькие плоды сладкой жизни», «Нет - наркотикам!», «Скажи наркотикам-нет!», «Скажи жизни – да!», «Право на жизнь»; памятки: «Как не стать жертвой наркомании», «Не дайте стать вашему ребенку мишенью», «Мифы и факты о наркотиках», «Остановись перед пропастью», информационный листок «Ты можешь и должен противостоять наркотикам!» и др.**

Среди детей и подростков в библиотеках очень популярны тематические конкурсы рисунков. Например, в библиотеках рекомендуем провести конкурс рисунков «Путь к беде – наркомания!», конкурс рисунков и плакатов «За здоровый образ жизни», «Всеми цветами радуги – за здоровый образ жизни». Итоги таких конкурсов могут быть озвучены на совместных мероприятиях библиотек со школами, колледжем, родителями. Дети – участники конкурса рисунков – могут представить свои работы, подробно рассказать, какой смысл они вкладывали в свои работы.

Одним из направлений издательской деятельности библиотек является ведение, разработка и оформление буклетов, библиографических рекомендательных списков литературы, тематических папок, методических материалов психолога, создание листов информации, книжных закладок, памяток. Материалы рекомендуем активно использовать при проведении массовых мероприятий и должны иметь конкретную целевую читательскую аудиторию.

- **«Беда зовется наркоманией»** (Информационный выпуск, библиографический список литературы, посвященный проблеме наркомании, советы родителям, как распознать у ребенка наркозависимость);

- **«Опасная зона — твердое «нет»** (Библиографический указатель будет полезен всем, кого волнуют проблемы наркомании и рекомендован для работы нашим коллегам в детских, школьных и юношеских библиотеках).

- **«Наркотикам — нет!»** (в буклете можно рассказать о различных стадиях наркозависимости). Вопрос, проходящий «красной строкой» «А тебе это нужно?» заставит задуматься каждого. Адресовать подросткам и молодежи.

- **«Будь осторожен!»** - буклет об опасностях, которые таят в себе курительные смеси. Книжная закладка «Остановись, подумай!» даст установку НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ наркотики для детей младшего и старшего школьного возраста. Рекомендуем запланировать также выпуск таких информационных буклетов: «Остров безопасности» - для старшего школьного возраста;

«Наркотикам — нет!» - для подростков и молодежи;

«Улица. Семья. Подросток» — для детей и родителей;

«Имя беды — наркотик» - для старшего школьного возраста;

«Просто скажи: «Нет!» - для учащихся средних классов;

«Пока не поздно!» - для учащихся средних классов;

«Выбери жизнь!» - для учащихся средних классов;

«Родители против наркотиков» - памятка родителям;

«Выбери жизнь!» - для детей старшего школьного возраста;

«Сигнал опасности» - для учащихся средних и старших классов;

«Укрепляем тело: Здоровый образ жизни молодого поколения» - для читателей библиотеки и жителей района. «Мир без наркотиков» — библиографический список литературы для читателей библиотеки;

«Сто советов на здоровье» - библиографический список литературы для детей среднего школьного возраста;

«Мост через пропасть» - библиографический список литературы для читателей библиотеки для подростков и молодежи.

В библиотеках также рекомендуем оформить тематические папки, информационные дайджесты на темы:

«За здоровый образ жизни», собирая в них интересные факты, сценарные материалы, опыт работы других библиотек, методические рекомендации: «Наркотики не в моде», «Десять фактов о наркотиках», «Жизнь прекрасна! Не губите ее!» - для учащихся старшего школьного возраста;

Участие библиотек в решении задач профилактики наркомании в молодёжной среде – подтверждение их просветительской и педагогической функции. Библиотека является одним из звеньев в системе учреждений, занимающихся предупреждением вредных привычек, пропаганды здорового образа жизни.

Задача библиотек, используя весь арсенал средств индивидуальной и массовой работы с читателями, своими библиотечными способами: с помощью книги, информации, донесёнными вовремя, раскрыть:

- пагубное действие наркотических средств на организм человека;
- социальные последствия употребления наркотиков;
- вопросы, связанные с уголовной ответственностью в этой области.

Согласно китайской мудрости, уверенность в успехе – половина успеха. А залогом успеха в любой деятельности является хорошая исполнительность, нацеленность на достижение положительных результатов. В работе по антинаркотической пропаганде на первое место мы ставим проблему повышения уровня осведомленности населения в вопросах механизма действия наркотиков: осведомлен – значит, вооружен.

Важно донести до каждого мысль Дж Чаплина: **«Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата – зачем от нее убежать?».**

Приложение № 1

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Материал к памятке по профилактике наркомании

Профилактика наркомании подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на предупреждение наркомании. Профилактика наркомании важна т.к. наркомания опасное заболевание не только для самого человека, но и для общества. Наркомания наносит катастрофический ущерб личности. Ложь, предательство, преступления, распад семей, смертельные болезни, все это спутники наркомании. Порядка 70% ВИЧ инфицированных больных получили смертельный вирус вследствие употребления наркотиков. А если взять во внимание тот факт, что средний возраст наркоманов около 30 лет, т.е это люди детородного возраста, то наркомания - это угроза выживанию нации. В свете этих данных становится понятным, что профилактика наркомании крайне важна. Наркоманию легче предупредить, чем потом вылечить. Ведь лечение наркомании часто безрезультатно. Любой реабилитационный центр или наркологическая клиника ставит перед собой цель справиться с наркоманией, но эта цель достигается не всеми. Поэтому профилактика наркомании становится важнейшим инструментом в предупреждении наркомании.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ: семья

Профилактика наркомании должна начинаться с семьи. Как профилактика наркомании может быть осуществлена в семье? Важнейшим моментом по-прежнему

остается пример родителей, в особенности в том, что касается трезвого образа жизни. Важно, чтобы родители понимали, что профилактика наркомании может уберечь их ребенка от наркомании. Профилактика наркомании возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье. Сегодня средний возраст, в котором дети уже пробуют наркотики 14 лет. Значит, к этому возрасту подростки должны иметь четкую позицию отказа от наркотиков и профилактика наркомании должна начинаться намного раньше. Опросы среди наркоманов выявили безрадостную картину: на вопрос, почему вы не поговорили с родителями о том, что вам предлагают попробовать наркотики, 100% ребят отвечали, что будет скандал, запретят гулять, запретят дружить и т.п. На вопрос с кем бы вы посоветовались относительно приема наркотиков, 99% назвали друзей. Из этого можно сделать вывод, что запретительная, диктаторская тактика в общении и воспитании детей делает для них невозможным получить помощь в семье. Соответственно, профилактика наркомании невозможна. Такая тактика делает ребенка не защищенным перед соблазнами. И профилактика наркомании сводится на нет. Сегодняшний подросток скорее поверит друзьям, чем родителям. Почему? Друзья не осудят, друзья не накажут, друзья не лишат прогулок и т.д.

Профилактика наркомании в семье в виде бесед с ребенком не всегда дает результат. Взрослые часто совершают ошибку, не уважая мнение ребенка, не прислушиваясь к нему. Если ребенок оступился, что-то сделал не правильно, обычно его накажут, а не помогут разобраться и исправить ошибку. К подростковому возрасту, ребенок уже сформулировал для себя принцип общения с родителями: говорить о своих проблемах как можно меньше, дабы избежать нотаций и наказаний. Но проблемы ребенка от этого не решаются и он идет с ними к друзьям. И благо если они хорошие, а если нет? Поэтому профилактика наркомании должна начинаться с уважения к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания в семье. Тогда профилактика наркомании даст результат.

Признаки употребления наркотиков:

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их, следует насторожиться.

Основные признаки:

1. следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
2. наличие у ребенка (подростка) свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и или игл от них;
3. наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
4. тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
5. папиросы (особенно «Беломор») в пачках из-под сигарет;
6. расширенные или суженные зрачки;
7. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

1. пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;
2. необычные просьбы дать денег;
3. лживость, изворотливость;
4. телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
5. проведение времени в компаниях асоциального типа;
6. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;
7. снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному время препровождению, спорту, любимым занятиям;
8. увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;
9. изменение аппетита;

10. нарушение сна (сонливость или бессонница);
11. утомляемость, погружённость в себя;
12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
13. невнимательность, ухудшение памяти;
14. внешняя неопрятность;
15. покрасневшие или мутные глаза.

Советы родителям по снижению риска употребления наркотиков подростком

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это ещё не означает, что теперь ребёнок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.
2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребёнка это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Как бы ни было трудно, очень важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. Родители знают своих детей лучше, чем кто-либо, особая родительская интуиция (ею обладают очень многие) позволяет почувствовать самые незначительные изменения, происходящие с их сыновьями и дочерьми. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своём собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.
4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что подросток не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

Приложение № 2

ОПАСНО – НАРКОТИК

Информация к размышлению для подростков

Ты пробуешь наркотики потому, что хочешь быть взрослым, сильным и свободным? Будь таким и прочти эту страницу до конца. Не бойся! На этой странице судьба наркомана.

1. Наркотики – это ловушка

Стоит попасть в неё, завязнешь как в трясине, и обратный ход очень затруднен. В начале ты сможешь выбраться сам, но очень скоро – только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. А если неудача – это ты сам.

2. Наркотик – это самообман.

Наркотики никогда не решают ни одной твоей проблемы любви, творчества, работы, душевной тревоги. Ты уйдешь «в себя» а проблемы останутся нерешенными. Правда со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.

3. Наркотики – это медленное самоубийство.

Старых наркоманов не бывает, почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года, смерть наркомана уродлива и мучительна.

4. Наркотик – это тюрьма.

Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление, многие занимаются торговлей, распространением наркотиков – это суровая статья уголовного кодекса и неминуемое наказание.

5. Наркотик – это тяжелые болезни.

Это СПИД и все виды гепатитов (передача через иглу), это гипертония, инфаркт в юном возрасте.

Это общее ослабление организма, опасное для любой болезни.

6. Наркотики – это больной мозг.

Это означает неустойчивое, опасное для окружающих поведение смятение и депрессия, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации. Это наркотический психоз, потеря связи с реальностью.

7. Наркотики – это предательство.

Наркоман способен предать всех и всё за дозу. Друзей, родителей, любимого человека.

Предательство – самое позорное дело для человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. Наркотик окажется сильнее.

8. Наркотик – это потеря всего.

Мы назвали главные последствия. Можно было и не перечислять. На самом деле наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, имущество, здоровье. Остается жизнь, да и то ненадолго.

Приложение № 3

КАК ВОВЛЕКАЮТ В ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Способы вовлечения подростков и молодежи в наркоманию.

- «Хвастовство и зависть»:

Друзья подростка неоднократно и взхлеб хвастали, что накануне вечером очень славно провели время: собрались на квартире одного из старших товарищей и кроме обычных развлечений курили «травку». Было как никогда весело. Воображение рисует подростку весьма заманчивые картины развлечений. Любопытство и зависть берут свое, и он принимает предложение присоединится к компании.

- «Дружеская шутка»:

Друг подростка вместо обычных сигарет, которые у них принято курить, предлагает ему импортные, от которых у подростка возникают неведомые ранее ощущения и беспричинный смех. Друг раскрывает смысл шутка и сообщает, что сигареты были с марихуаной. Первый нежданно-негаданно приобретенный наркотический опыт побуждает подростка к повторению приятных ощущений.

- «Дружеский шантаж»:

Компания авторитетных друзей подростка предлагает ему попробовать марихуану, которую члены этой компании сами курят. Друзья подстрекают его словами: «Не будь

трусом», «Ты что, слабак?». Ситуация усугубляется присутствием в компании симпатичной девушки. Подростку приходится уступить.

- «В угаре пьяном...»:

Первая проба наркотиков происходит в хмельной компании, когда возбужденный и утративший осторожность подросток без всякого нажима со стороны окружающих заливчатски соглашается курить марихуану.

- «Амурный шантаж»:

Наркотик предлагается девушке парнем, в которого она влюблена. Парень шантажирует ее, говоря, что их дальнейшие отношения возможны, только если она вместе с ним будет курить марихуану. Если в момент наркотического соращения девушка находится в состоянии легкого алкогольного опьянения, она легче поддается на такой шантаж.

- «Затейница Елена»:

У Гомера в «Одиссее» изложен эпизод: Елена, пожелавшая поднять настроение у загрустившей компании, тайно прибавляет к вину сок мака, полученный ею от египетской царицы Полидамны.

- «НЭПовский метод»:

Стремясь добиться сексуальной взаимности от своей неприступной девушки, парень устраивает внеочередной день рождения. Угощает алкогольным напитком с подмешанным в него кокаином и вскоре получает от пришедшей в должное состояние девушки требующееся. В другой раз этот сценарий опять повторяется. Метод известен еще со времен НЭПа.

- «Веселая конфетка»:

Аналогичен предыдущему: вместо напитка угощают конфетой, в которую введен наркотик.

- «Наркомафиозный шантаж»:

Ситуация аналогична случаю «Дружеский шантаж». Разница в том, что друг (друзья) оказываются агентом наркомафии, сбытчиком наркотиков, формирующим себе группу клиентов-заказчиков, группу потребителей. В этом случае вербовка происходит постепенно: сначала учат курить табак, затем пить пиво, далее – вино, водку; потом – курить марихуану и другие продукты из конопли; затем – употреблять стимуляторы: амфетамин, экстази, кокаин; затем меняют метод введения наркотика (переводят «Клиента» на шприцевые инъекции); после чего для инъекции предлагается морфин, героин и другие «тяжелые» наркотики.

- «Посадить на иглу»:

Морально устойчивых и отвергающих наркотики подростков, особенно девушек, стремятся завлечь в компанию «своих». Там, как правило, после выпивки, жертву удерживают за руки и за ноги и вводят ей наркотик шприцем. Процедура значительно облегчается, если жертва находится в состоянии сильного алкогольного или

лекарственного опьянения (снотворное подмешанное в вино), а тем более если она в беспамятстве.

- «Сердобольный друг»:

Друг предлагает парню, от которого ушла любимая девушка и который мучительно переживает разрыв, «уколоться и забыться». Действительно, после приема нарковещества трагедия блекнет и забывается, но только до протрезвления. Молодому человеку приходится вновь принимать наркотик, и так – до появления состояния зависимости от него.

Таким образом, в приобщении к наркомании не так уж много добровольцев. Гораздо чаще это происходит путем обмана или насилия. Даже когда подросток пробует наркотик из собственного любопытства, он приходит к этому стремлению не сам, а в результате умышленной психологической обработки, вызывающей это любопытство.

Методические рекомендации подготовила

методист МБУК «Вятскополянская ГЦБС» Н.В.Рябкова

для подготовки пособия библиотекарям использованы материалы из свободных источников интернета и библиографа БЛАГОВАРСКОГО РАЙОНА Республики Марий Эл Ткачевой И.Н.

Список контактных лиц,

которые отвечают за работу с несовершеннолетними по данному направлению:

- 1. Шушпанов Михаил Иванович-врач-психиатр-нарколог КОГБУЗ «ВЦРБ» 7-73-94, 7-31-55*
- 2. Котельникова Марина Аркадьевна- начальник отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав. Тел. 7-69-11*
- 3. Агаркова Юлия Владимировна - Ведущий специалист отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав Тел. 7-69-11*