Департамент образования и молодежной политики

Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение Владимирской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Профилактика вредных привычек у детей и подростков**



г. Владимир, 2022

Сборник издан в рамках реализации программы инновационной деятельности по теме «Индивидуально-вариативная поддерживающая программа «Мир семьи» как средство повышения родительской компетентности»

**Составители:**

**Гузева Ольга Николаевна**, заместитель директора ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Васина Татьяна Владимировна,** старший методист ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Рецензент:**

**Шумилина Татьяна Олеговна,** к.п.н., доцент, заведующий кафедрой педагогического менеджмента ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования им. Л.И. Новиковой»

В сборник вошли материалы, разработанные в ходе реализации региональной площадки инновационной деятельности в целях повышения компетентности педагогических работников образовательных организаций области и родителей (законных представителей) детей с нарушениями развития и включают методические и информационные материалы, которые могут быть использованы как педагогами в работе с родителями (законными представителями) обучающихся, так и родителями детей.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ  |  |
| Васина Т.В. Причины возникновения вредных привычек у детей и подростков |  |
| Шарун А.Н. Признаки, свидетельствующие об употреблении подростками психоактивных и наркотических веществ  |  |
| Васина Т.В. Рекомендации родителям по предупреждению зависимого поведения у детей и подростков |  |
| ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ |  |
| 1. Анкеты для родителей
 |  |
| 1. Анкеты для обучающихся
 |  |
| Список литературы |  |

**Введение**

В литературных источниках понятие «здоровье» определяется как состояние полного физического, психологического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям. А под понятием «состояние полного благополучия» понимается наличие у человека крепкого тела, здоровой психики, умения выстраивать эффективное взаимодействие с другими людьми.

При каких условиях возможно обрести состояние полного благополучия? И кто может и должен создать такие условия? Говоря о воспитании, образовании и развитии детей, ответим на эти вопросы следующим образом. Состояние полного благополучия человек испытывает, если в семье преобладает благоприятная психологическая атмосфера, соблюдается рациональный режим дня и правила личной гигиены, осуществляется полноценное питание, родители стараются понять своего ребенка, готовы и умеют помочь ему в трудную минуту. Только родители могут создать для ребенка такие условия, а значит – позаботиться о его здоровье, о его школьной успешности, о получении достойного образования, о его реализации в будущей профессии.

Здоровье зависит от многих условий, главным из которых является ведение здорового образа жизни. А одной из составляющих здорового образа жизни является отсутствие у человека вредных привычек. Привычка к ведению здорового образа жизни воспитывается у ребенка в семье с раннего детства. Именно родители должны и могут играть главную роль в профилактике вредных привычек у детей и подростков.

Чтобы у детей и подростков не формировались вредные привычки, такие как курением, употребление алкогольных напитков и психоактивных веществ, родители должны помочь своим детям осознать несколько истин. Во-первых, курение, употребление спиртных напитков и наркотических средств является заболеванием, а не вредной привычкой, и лечится оно достаточно сложно и длительно. Во-вторых, как заболевания алкоголизм и наркомания начинают развиваться после первой же пробы. Протекают эти заболевания у всех по-разному, но одно общее свойство наблюдается у всех больных – постоянное желание увеличивать дозу спиртного или наркотика. И в-третьих, тот, кто предлагает сигарете, спиртное или наркотик, отнимает у человека его здоровье за его же деньги. Приведенные истинные утверждения позволяют сделать следующий вывод: профилактика вредных привычек заключается в предотвращении первичного употребления алкоголя, психоактивных веществ, курения. И никто не справится с этой задачей лучше, чем родители. Потому что семья была и остается важнейшей средой воспитания и формирования личности ребенка. Именно семья способна заложить в ребенке нравственные ценности, ориентиры на построение разумного и здорового образа жизни, на отказ от вредных привычек.

**Причины возникновения вредных привычек у детей и подростков**

*Васина Татьяна Владимировна,*

*старший методист*

Говоря о причинах возникновения вредных привычек у детей и подростков, следует анализировать внутрисемейную ситуацию, потому что именно в ней чаще всего все дело. Семья, где отсутствует взаимопонимание между супругами, между родителями и детьми, не может в полном объеме обеспечить воспитание здоровой, активной, творческой личности. Когда ребенок не получает должного внимания и понимания со стороны близких людей, он ищет их в среде сверстников, других взрослых людей, вне дома.

Анализ литературы по вопросам профилактики зависимого поведения, к которому относится табакокурение, употребление алкоголя и психотропных веществ, позволяет сделать вывод о том, что родители детей и подростков, зная о вреде данных веществ, оказываются беспомощными в осуществлении конкретных профилактических действий. Узнав о том, что ребенок курит, или употребляет алкогольные напитки, или попробовал наркотик, родители чаще всего находятся в состоянии растерянности, паники, не знают, что им делать, как помочь ребенку избавиться от зависимости, и, как правило, остаются один на один с проблемой. 

Большинство родителей признают необходимость проведения профилактической работы, но рассматривают ее только как информирование детей и подростков о пагубном влиянии вредных привычек для здоровья. Чаще всего основную роль в таком просвещении родители отводят образовательной организации. Но самоустранение родителей от профилактической работы снижает ее эффективность, лишает этот процесс индивидуальной направленности.

Родителям необходимо научиться объективно анализировать внутрисемейные отношения, знать психологические особенности ребенка, освоить навыки поддерживающего и развивающего общения с ребенком.

На внутрисемейные причины возникновения вредных привычек у детей и подростков указывают многие отечественные авторы: Егоров А.Ю., Березин С.В., Иванова Е.А., Бисалиев Р.В., Акулова И.С., Фролов С.А., Колесов Д.В., Коробкина З.В., Попов В.А., Григович И.Н., Сердюк А.А., Худяков А.В., Петракова Т.И., Хухлаева О.В., Копосов Р.А., Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Москаленко В.Д., Березин С.В., Лисецкий К.С., Ахметова О.А., Слободская Е.Р., Жигалин С.С., Бемова С.О., Шипицына Л.М., Овчинникова И.В., Собкин В.С., Дудко Т.Н., Вострокнутов Н.В., Гериш А.А., Кошкина Е.А., Кремлева О.В., Лозовая Т.В., Лозовой В.В., Минина Н.А., Михайлов В.И., Петровский В.А., Реан А.А., Харитонов Н.К., Пережогин Л.О., Худяков А.С., Колосов В.П., Лесогоров А.Ю., Эйдемиллер Э.Г. и другие.

Одним из факторов возникновения зависимого поведения подростков называется неполная семья. При этом особо уязвимыми оказываются мальчики, проживающие с одинокой матерью. Многие исследователи в качестве причины возникновения вредных привычек у детей и подростков называют родительскую беспечность, попустительское отношение к курению их ребенка или употреблению им спиртных напитков.

В ходе целого ряда исследований выявлена связь между жестоким обращением с ребенком в детстве и употреблением психоактивных веществ подростком. Было установлено, что такие достаточно распространенные негативные факты поведения родителей, как крик, обвинения, оскорбления, критика в адрес ребенка, являлись значимыми факторами для начала употребления подростком алкоголя.

Исследователи отмечают, что риск пьянства несовершеннолетних повышают такие факторы, как отсутствие эмоциональной привязанности у членов семьи, отказ родителей обеспечить ребенку заботу и поддержку, предъявлять ребенку завышенные требования и жестко контролировать его поведение. Многие авторы отмечают, что нарушения отношений между матерью и ребенком в раннем детстве могут спровоцировать злоупотребления психоактивными веществами в более старшем возрасте.

Распад семьи, развод родителей также может быть первопричиной курения подростка или употребления им наркотиков и алкоголя. Было установлено, что дети, чьи родители развелись недавно, употребляют алкоголь в более высоких дозах, чем те подростки, чьи родители давно разведены, и чем дети из полных семей.

Кроме того, в ходе исследований была установлена связь между риском приобщения детей к алкоголю и такими стилями семейного воспитания, как гиперопека, гипоопека, противоречивое воспитание с отсутствием устойчивой системы поощрения и наказания.

В конфликтных семьях наблюдается неприязнь между ее членами, и у подростка появляется желание избавиться от неприятных ощущений с помощь сигареты или стакана спиртного, а может быть, и с помощью дозы наркотика.

Дети и подростки, проживающие в асоциальных семьях с наркотическими проблемами и противоправным поведением, постоянно испытывают эмоциональную отверженность, заброшенность, чувство стыда за других членов семьи. Они вынуждены мириться с «двойными стандартами» - аморальным поведением внутри своей семьи и требованиями общества. Не каждому ребенку это под силу, он ищет выход из тяжелой ситуации, и не всегда этот выход благоприятный.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что во многих случаях причины возникновения вредных привычек у детей и подростков имеют внутрисемейные корни. Если в семье сильная родительская позиция, ясные правила, теплые и доверительные отношения между детьми и родителями, четкие образцы поведения, вероятность возникновения вредных привычек у ребенка снижается.

**Источники:**

1. Вульфов Б.З. Детская наркомания: толерантность семьи. // Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2003 г., Москва / Под ред. Н.В. Вострокнутова, В.В. Зарецкого, Г.Н. Тростанецкой, А.А. Гериша Л.О. Пережогина.
2. Рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ, в т.ч. наркозивисимости и табакозависимости среди учащихся учреждений общего образования. – М.: ФГАУ «Федеральный институт развития образования», НОУВПО «Московский психолого-социальный институт», 2011.
3. Собкин В.С. Влияние родительской стратегии на эмоциональное состояние ребенка // Вопросы психического здоровья детей и подростков, 2003 (3). – № 2. С. 25-32.

**Признаки, свидетельствующие об употреблении подростками психоактивных и наркотических веществ**

*Шарун Алевтина Николаевна,*

*педагог-психолог*

В силу своих психологических особенностей подростковый возраст является наиболее уязвимым периодом, когда возникают вредные для здоровья привычки: курение, употребление алкоголя или наркотиков. Родители первыми могут заметить признаки возникающего зависимого поведения у своего ребенка.

К *внешним* признакам относятся:

- состояния возбуждения или вялости, заторможенности;

- речь быстрая, смазанная, непонятная;

- маскообразное, гипомимичное, одутловатое лицо или, наоборот, оживление мимики;

- провалы памяти, неспособность мыслить логически, объясняя свои поступки и их причины;

- бессонница, быстрая утомляемость, сменяемая необъяснимой энергичностью;

- неуверенная, шатающаяся походка, неточные, порывистые движения;

- бледный цвет лица, круги под глазами, покраснение лица, сальный налет;

- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;

 - следы уколов на руках;

- частый насморк («течет из носа»);

- специфический запах изо рта, от одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, запах клея или бытовой химии);

- неопрятность, неряшливость.

При употреблении наркотических средств в подростка *нарушается* *деятельность всех психических процессов*: восприятия, внимания, памяти, мышления, речи – о чем свидетельствуют следующие признаки:

- ухудшение успеваемости;

- сужение круга интересов, неспособность обобщать и выделять главное;

- «застревание» на мелочах и неудачных примерах;

- плохая сообразительность и «бестолковость»;

- быстрая истощаемость с «отказными» реакциями;

- плоский юмор;

- бедность воображения;

- поверхностность суждений, легкомысленность;

- нарушение логического мышления;

- снижение критики и своему поведению;

- снижение мотивации к полезной деятельности;

- инфантилизм;

- ослабление целеустремленности.

У подростков, злоупотребляющих психотропными веществами, наблюдаются *морально-этические нарушения*:

- нарастающая лживость, лицемерие, лень;

- циничность, сквернословие, использование жаргона;

- «ветренность», хвастливость;

- снижение ответственности перед членами семьи и друзьями, безразличие к их печалям и горю;

- неуважение к старшим и мнению других людей;

- пренебрежение к нормам поведения и государственным законам;

- безответственность;

- обвинение в своих неудачах окружающих;

- склонность сочинять небылицы, уход от ответов на прямые вопросы, изворотливость;

- притупление чувства сыновьего, гражданского долга;

- склонность к тунеядству, пренебрежение к систематическому труду;

- склонность к праздному образу жизни, хамство, легкое создание конфликтных ситуаций;

- сексуальная распущенность;

- потеря чувства дружбы и любви;

- установка на нетрудовое добывание денег – воровство, мошенничество, грабеж;

- показной патриотизм или антипатриотизм;

- неадекватность самооценки (заниженная или завышенная);

- легкая вовлекаемость в субкультурные группировки;

- безразличное отношение к своим долгам (деньги, вещи и т.д.).

В конце концов у зависимых от употребления наркотических или психоактивных веществ подростков *меняется все поведение*:

 -низкий уровень соблюдения личных санитарно-гигиенических норм;

- неопрятный или вычурный внешний вид;

- прогулы занятий в школе или места работы по неуважительным причинам;

- уходы из дома, особенно в вечернее или ночное время;

- исчезновение из дома на несколько дней;

- воровство денег, ценностей, одежды, книг, видео- и аудиотехники;

- воровство вне дома;

- избегание общения с членами семьи;

- склонность к прослушиванию специфической музыки;

- выпрашивание денег у родителей под различными предлогами, использование денег не по назначению;

- изменение круга общения, отход от прежних друзей, потеря контакта с родителями;

- прекращение посещения спортивных секций, специальных кружков, культурно-массовых мероприятий;

- продолжительные разговоры по телефону с использованием сленга, непонятных выражений, стремление говорить так, чтобы не слышали родители;

- агрессивная или болезненная реакция на критику;

- конфликтное отношение с членами семьи;

- частое и необоснованное стремление закрыться в своей комнате или в туалете, бурный протест, если встревоженные члены семьи пытаются войти в такую комнату;

- демонстративное суицидальное поведение.

Каждый из этих признаков по отдельности иногда ничего не значит, но если родители заметили наличие 4-5 признаков, то могут предположить, что подросток употребляет наркотики или другие психоактивные вещества. Но если сходятся 9-10 признаков – родители должны бить тревогу!

При подозрении на употребление подростком наркотиков родителям необходимо принимать срочные меры. Обращаться за помощью следует только к специалистам государственных учреждений – врачам-наркологам, психологам. Родителям не следует бояться, что они могут «испортить» жизнь своему ребенку, обратившись к врачу. Наоборот, чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на то, что она будет эффективной.

**Источник:**

Рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ, в т.ч. наркозивисимости и табакозависимости среди учащихся учреждений общего образования. – М.: ФГАУ «Федеральный институт развития образования», НОУВПО «Московский психолого-социальный институт», 2011.

**Рекомендации родителям по предупреждению зависимого поведения у детей и подростков**

*Васина Татьяна Владимировна,*

*старший методист*

В предыдущей статье были перечислены признаки, заметив которые, родители могут предположить, что у ребенка формируется зависимое поведение от табака, алкоголя, психоактивных или наркотических веществ.

Даже если ребенок не употребляет алкоголь, наркотики или психотропные вещества, не курит, но родители заметили изменения поведения, отношений с друзьями, перепады настроения и т.д., это указывает на то, что в жизни ребенка не все благополучно.

Предположение, что у ребенка формируется зависимое поведение, вызывает у родителей сильные отрицательные эмоции, за которыми нередко следуют скоропалительные действия, которые могут усугубить ситуацию.

Специалисты дают следующие рекомендации в подобных случаях.

Во-первых, необходимо сохранять спокойствие и достоинство, несмотря на то, что сделать это очень трудно. Панические настроения не улучшат ситуацию, только будет потеряно время для оказания помощи ребенку. Крики, угрозы, наказания пользы не принесут. Исправить ситуация можно только при серьезном и спокойном отношении к ней.

Во-вторых, необходимо разобраться в ситуации, выяснить, каким образом и в каких обстоятельствах ребенок начал курить, попробовал спиртное или наркотик. Сделать это можно только в ходе спокойного разговора с ребенком, без упреков и обвинений, не делая скоропалительных выводов.

В-третьих, родителям следует проанализировать свое отношение к ребенку, ведь его поведение – это сигнал о семейном неблагополучии. По возможности родители должны изменить свое отношение к сыну или дочери, поняв, что он уже вырос, но по своей глупости или самонадеянности попробовал вредные для здоровья вещества.

Специалисты рекомендуют родителям подростков, попробовавшим алкоголь или наркотик, начавшим курить, «подняться над ситуацией», посмотреть на случившееся как бы со стороны. Главным принципом отношения родителей к ребенку должен стать следующий – «сам принял решение, за все последствия его должен отвечать сам».

В-четвертых, родителям необходимо постараться сохранить доверие ребенка к ним. Отрицательные эмоции могут «захлестнуть» родителей, но угрозы, крик, запугивания отталкивают ребенка, он замыкается и остается один на один со своими проблемами. Родителям следует попытаться разговаривать с ребенком на равных, обращаясь к нему как к взрослому человеку, отвечающему за свои поступки. Отказ от общения с ребенком приведет к нарастанию недопонимания, отдалят его от родителей. Нормальное общение предполагает не только наличие способности слушать, но и умение слышать. У подростков преобладает желание общаться, быть выслушанным и понятым. Доверительный разговор с подростком поможет родителям лучше понять своего ребенка, узнать, что он чувствует, о чем переживает.

Для сохранения доверия ребенка ценным будет рассказ родителей о своих собственных ошибках, совершенных в детстве и юности, об опыте решения психологических проблем.

В-пятых, родители должны иметь ясное представление о своем ребенке и принимать его таким, каков он есть. Следует понимать, что дети растут и меняется их отношение к авторитарности родителей. Необходимо объяснить ребенку, чего от него хотят. Необходимо обсудить с ним установленные в семье правила и выслушать его мнение, ребенок должен четко понимать последствия нарушения этих правил. И если правила нарушены, то и обговоренное наказание должно последовать. Иначе ребенок привыкнет к тому, что родительские угрозы не выполняются и пагубные привычки останутся.

В-пятых, родителям нельзя позволять ребенку манипулировать собой. Взрослым членам семьи следует быть готовым к сопротивлению со стороны подростка, его раздражению, угрозам и шантажу. Твердое «нет» родителей, высказанное в спокойной форме, убедит подростка в том, что он им не безразличен, что они заботятся о его здоровье и будущем. Главное – родители должны говорить о своей любви к нему, о заботе о нем, о своих чувствах и вере в его силы.

В-шестых, родителям следует предоставить ребенку возможность самостоятельно отказаться от вредной привычки. Если этого не происходит, следует обратиться к специалистам. Самолечение категорически не допускается! 

Подводя итоги, отметим, что родителям необходимо постараться найти как можно больше времени для общения с ребенком, для совместной деятельности, прогулок, посещений музеев и выставок. Традиции семейного общения и времяпрепровождения являются альтернативой курения и употребления алкоголя или наркотических средств.

Как правило, первые пробы курения, алкогольных напитков, наркотиков или психоактивных веществ происходят в группе сверстников. Поэтому родителям следует знать, с кем дружит ребенок, тогда у них будет возможность повлиять на происходящее. Родители могут помочь своему ребенку найти себя, поверить в свои способности и возможности, направить его усилия на полезное для себя, реализацию положительных планов.

Ну и конечно, родителям следует обратить внимание на то, как они сами относятся к курению, выпивкам, самолечению. Если родители сами справились с привычным потреблением таких веществ, то их пример послужит образцом поведения для детей.

Источник:

Рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ, в т.ч. наркозивисимости и табакозависимости среди учащихся учреждений общего образования. – М.: ФГАУ «Федеральный институт развития образования», НОУВПО «Московский психолого-социальный институт», 2011.

**Диагностический инструментарий**

1. **Анкеты для родителей**
2. *Анкета для раннего выяваления родителями химической зависимости у подростка (Змановская Е.В., 2003)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Баллы** |
| **I** | **Вы обнаружили у ребенка:** |  |
| 1 | Снижение успеваемости в школе в течение последнего года | 50 |
| 2 | Неспособность рассказать Вам о том, как протекает общественная жизнь в школе | 50 |
| 3 | Потерю интереса к спортивным и другим внеклассным мероприятиям | 50 |
| 4 | Частую, непредсказуемую смену настроения | 50 |
| 5 | Частые синяки, порезы, причины появления которых он не может объяснить | 50 |
| 6 | Частые простудные заболевания | 50 |
| 7 | Потерю аппетита | 50 |
| 8 | Частое выпрашивание у Вас или родственников денег | 50 |
| 9 | Понижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и событиям | 50 |
| 10 | Самоизоляцию, уход от участия в семейной жизни | 50 |
| 11 | Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей | 50 |
| 12 | Позицию самозащиты в разговоре об особенностях поведения | 50 |
| 13 | Гневливость, агрессивность, вспыльчивость | 50 |
| 14 | Нарастающее безразличие к окружающему, потерю энтузиазма | 100 |
| 15 | Резкое снижение успеваемости | 100 |
| 16 | Татуировки, следы ожогов сигаретой, порезы на предплечьях | 100 |
| 17 | Бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергией  | 100 |
| 18 | Нарушение памяти, неспособность мыслить логически | 100 |
| 19 | Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды | 100 |
| 20 | Нарастающую лживость | 100 |
| 21 | Чрезмерно расширенные или суженные зрачки | 200 |
| 22 | Значительные суммы денег без известного источника дохода | 300 |
| 23 | Частый запах спиртного или появления запаха гашиша от одежды | 300 |
| 24 | Потерю памяти на события, происходившие в период опьянения | 300 |
| 25 | Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей | 300 |
| 26 | Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., особенно если их скрывают | 300 |
| 27 | Состояние опьянения без запаха спиртного | 300 |
| 28 | Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов | 300 |
| **II** | **Слышали от ребенка:** |  |
| 1 | Высказывания о бессмысленности жизни | 50 |
| 2 | Разговоры о наркотиках | 100 |
| 3 |  Отстаивание своего права на употребление наркотиков | 200 |
| **III** | **Сталкивались ли Вы со следующим:** |  |
| 1 | Пропажей лекарств из домашней аптечки | 100 |
| 2 | Пропажей из дома денег, ценностей, книг, одежды и т.д. | 100 |
| **IV** | **Случалось ли с Вашим ребенком:** |  |
| 1 | Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.д. | 100 |
| 2 | Задержание в связи с вождением автотранспорта в состоянии опьянения | 100 |
| 3 | Совершение кражи | 100 |
| 4 | Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков | 300 |
| 5 | Другие противоправные действия, происходящие в состоянии опьянения (в том числе алкогольного) | 100 |

**Интерпретация результатов:**

Если отмечается существование более чем 10 признаков и их суммарная оценка превышает 2000 баллов, можно с большой вероятностью предполагать химическую зависимость.

Для окончательного разрешения сомнений рекомендуются следующие действия:

1. Попытаться вызвать подростка на откровенный разговор (лучше это сделать тому человеку, с которым у подростка имеются доверительные отношения).
2. В домашних условиях или лабораторно пройти тестирование на наркотики.
3. Срочно обратиться к специалистам (желательно в специализированные центры по профилактике и лечению наркозависимости или к подростковому наркологу, семейному психологу, подростковому психологу, психотерапевту).
4. Переключиться на режим оказания помощи подростку со сформированной зависимостью.
5. *Тест Фагерстрёма на определение степени никотиновой зависимости*

**Вопросы:**

1. Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем Вы закуриваете сигарету?

- в течение первых 5 минут……………………………….3

- от 6 до 30 минут…………………………………………..2

- от 31 до 60 минут…………………………………………1

- более часа………………………………………………….0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

 - да……………………………………………………………1

 - нет…………………………………………………………..0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

 - от первой……………………………………………………1

 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

 - 10 или меньше………………………………………………0

 - от 11 до 20…………………………………………………..1

 - от 20 до 30…………………………………………………..2

 - 30 и более……………………………………………………3

5. Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?

 - да……………………………………………………………..1

 - нет……………………………………………………………2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

 - да……………………………………………………………..1

 - нет……………………………………………………………0

**Интерпретация результатов:**

Степень зависимости:

0-2 балла – никотиновая зависимость отсутствует;

3-6 баллов – слабая или умеренная зависимость;

7-10 баллов – выраженная зависимость.

1. **Анкеты для обучающихся**
2. *Методика первичной диагностики и выявления детей группы риска*

**Инструкция к форме 1 (с 8 до 14 лет):**

Тебе предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон твоей жизни. Если честно и обдуманно ответишь на каждый вопрос, то у тебя будет возможность лучше узнать самого себя. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечай на каждый вопрос следующим образом: если ты согласен, то ответь «да», если не согласен – ответь «нет». Если ты живешь вместе с родителями, то отвечай на вопросы о семье, имея ввиду людей, с которыми ты живешь.

Работай как можно быстрее, долго не раздумывай.

**Форма 1**

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Находишься ли ты обычно в центре внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
10. Много ли у тебя близких друзей?
11. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли дома ты обеспечен всем необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться один в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая жизнь, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя беззащитным?
22. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку большую лошадь?
31. Ты – человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые и друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?
43. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?
46. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
47. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
48. Ты всегда делаешь все по-своему?
49. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
50. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?

**Ключ к форме 1 опросника**

|  |  |
| --- | --- |
| *Показатель* | *№ вопроса* |
| 1. Отношение в семье | 3+; 13+; 18+; 19+; 26+; 27+; 32+; 38+; 47+; |
| 2. Агрессивность | 7+; 12+; 24+; 25+; 30+; 40+; 41+; 45+; 46+; |
| 3. Недоверие к людям | 1-; 2-; 8+ 9+; 10-; 11+; 22+; 23+; 31+; |
| 4. Неуверенность в себе | 4+; 14+; 15-; 16+; 20+; 21+; 28+; 29+; 33+; 39+; 49+;  |
| 1. Акцентуации:

ГипертимнаяИстероиднаяШизоиднаяЭмоционально-лабильная | 34+; 42-; 50+;5+; 35+; 43+; 17+; 36+; 48+; 6+; 37+; 44-; |

**Оценка результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Высокие баллы (группа риска) |
| 1. Отношение к семье
 | 5 и более баллов |
| 1. Агрессивность
 | 5 и более баллов |
| 1. Недоверие к людям
 | 5 и более баллов |
| 1. Неуверенность в себе
 | 6 и более баллов |
| 1. Акцентуация характера
 | 2-3 балла по каждому типу акцентуации |

**Инструкция к форме 2 (15-18 лет):**

Вам предлагается ряд вопросов, кающихся различных сторон вашей жизни и особенностей вашего поведения. Если вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, то у вас будет возможность лучше узнать самого себя. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, то отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Работайте как можно быстрее, долго не задумывайтесь.

**Форма 2**

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?
3. Легко ли ты заводишь друзей?
4. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
6. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
7. Часто ли ты нервничаешь?
8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
10. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
11. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
12. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
13. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
14. Способен ли ты на грубые шутки?
15. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
16. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
17. Много ли у тебя близких друзей?
18. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
19. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
20. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
21. Раздражают ли тебя родители?
22. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
23. Ты всегда уверен в себе?
24. Ты обычно вздрагиваешь пи необычном звуке?
25. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
26. Свои неудачи ты переживаешь сам?
27. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
28. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
29. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
30. Бывает ли, что ты злишься на всех?
31. Часто ли ты чувствуешь себя беззащитным?
32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
33. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
35. Можешь ли ты ударить человека?
36. Ты иногда угрожаешь людям?
37. Часто ли родители наказывали тебя?
38. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой, как с ребенком?
40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
41. Легко ли можешь рассердиться?
42. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
43. Считаешь ли ты, что есть много глупых обычаев и моральных норм поведения?
44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
46. Твои родители живут отдельно от тебя?
47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за своего внешнего вида?
48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
49. Ты подвижный человек?
50. Любят ли тебя знакомые, друзья?
51. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают, кажутся тебе чужими?
52. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
53. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
54. Критикуют ли родители твой внешний вид?
55. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
56. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
58. Часто ли ты дерешься?
59. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
60. Легко ли тебе усидеть на месте?
61. Ты охотно отвечаешь у доски?
62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
63. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
64. Часто ли ты ругаешься?
65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?
68. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?
69. Беспокоит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?
70. Ты всегда делаешь все по-своему?
71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?
72. Стесняешься ли ты в обществе малознакомых тебе людей?
73. Часто ли тебе кажется, что чем-то хуже других?
74. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?

**Ключ к форме 2 опросника**

|  |  |
| --- | --- |
| *Показатель* | *№ вопроса* |
| 1. Отношение в семье | 5+; 6+; 21+; 22+; 25+; 28+; 29+; 37+; 38+;39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71+; |
| 2. Агрессивность | 13+; 14+; 19+; 20+; 35+; 36+; 42+; 57+; 58+; 64+; 65+;  |
| 3. Недоверие к людям | 1-; 2+; 3-; 4+; 15+; 16+; 17-; 18+; 34+; 43+; 44+; 59+; 63+; 72+; |
| 4. Неуверенность в себе | 7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+; 56+; 68+; 69+; 73+.  |
| 1. Акцентуации:

ГипертимнаяИстероиднаяШизоиднаяЭмоционально-лабильная | 48+; 49+; 60+; 74+;9+; 10+; 50+; 61+;26+; 27+; 51+; 70+; 11+; 12+; 52; 62+ |

 **Оценка результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| *Показатель* | *Высокие баллы (группа риска)* |
| 1. Отношение к семье
 | 8 и более баллов |
| 1. Агрессивность
 | 6 и более баллов |
| 1. Недоверие к людям
 | 7 и более баллов |
| 1. Неуверенность в себе
 | 8 и более баллов |
| 1. Акцентуация характера
 | 3-4 балла по каждому типу акцентуации |

 **Обработка результатов**

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитываются количество совпадений с ключом по каждому показателю (шкале), при этом, если в ключе после номера стоит знак +, это соответствует ответу «да», знак «-» – ответу «нет». Суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

**Интерпретация результатов**

1. *Отношение в семье*

Высокие баллы по данной шкале опросника свидетельствуют о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено: напряженной ситуацией в семье; родительской неприязнью; необоснованными ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви; страхом перед родителями и т.д. Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков.

1. *Агрессивность.*

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности. Повешенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера детей и подростков группы риска.

1. *Недоверие к людям.*

Высокие баллы по этой шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутым. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимодействия с другими людьми.

1. *Неуверенность в себе.*

Высокие баллы по шкале свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценке. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении, а дети и подростки, имеющие высокие оценки по этой шкале, могут быть отнесены к группе риска.

1. *Акцентуация характера*.

К группе риска относятся следующие типы акцентуации характера:

- Гипертимный тип. Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером. Неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

- Истероидный тип. Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

- Шизоидный тип. Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

1. *Анкета Хорна «Почему вы курите?»*

Этот тест часто используют врачи, выбирающие для своих пациентов метод прекра­щения курения.

**Инструкция**

На вопросы анкеты следует отвечать тем, кто хотя бы иногда закуривает или курит часто. Каждое утверждение следует оценить в баллах:

никогда — I;

редко — 2;

от случая к случаю — 3;

часто — 4;

всегда — 5.

A. Я курю, чтобы поддерживать себя в форме.

Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

B. Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Я курю автоматически, не задумываюсь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

3. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И. Мне просто приятен запах табака.

К. Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

C. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее авто­матически, неосознанно.

**Обработка и интерпретация результатов**

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих 6 групп мотивов, то есть психологических причин курения.

1. **А+Ж+Н** — мотив стимулирования, взбадривания «от лени».
2. **Б+З+О** — удовольствие от самого процесса курения, «игра» с сигаретой.
3. **В+И+П**—желание расслабиться, получить удовольствие, поддержать равнове­сие духа и хорошее настроение.
4. **Г+К+Р** — снятие напряжения, подавленности; средство решения личностных проблем, вернее, получение ощущения, как будто они решены.
5. **Д+Л+С** — неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость, жажда.
6. **Е+М+Т** — привычка (рефлекс).

*От 0 до 7 баллов*:табачная зависимость невысокая (особенно если она касается только первых 3 групп мотивов), и от нее вы еще в силах избавиться без мучительных переживаний, большого усилия воли и помощи специалистов;

*От 8 до 10 баллов*: табачная зависимость средняя. Вам придется потрудиться, чтобы бросить курить.

*От 11 до 15 баллов*: табачная зависимость высокая (особенно если затрагивает последние 3 группы мотивов). Нужен продуманный план, усилия воли и специалистов.

1. *Тест RAFFT (для диагностики алкоголизма и наркомании*

*у подростков) в модификации А.Ю. Егорова.*

Вопросы:

1. Выпиваете ли Вы или употребляете наркотики для того, чтобы расслабиться, почувствовать себя лучше или вписаться в компанию?
2. Вы когда-нибудь выпивали или употребляли наркотики, находясь в одиночестве?
3. Употребляете ли Вы или кто-нибудь из Ваших близких друзей алкоголь или наркотики?
4. Имеет ли кто-нибудь из Ваших ближайших родственников проблемы, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков?
5. Случались ли у Вас неприятности из-за употребления алкоголя или наркотических средств?

**Обработка и интерпретация результатов**

Положительные ответы на вопросы №1, 2 и 5 оцениваются в 1 балл каждый, на вопросы №3 и 4 – в 0,5 балла. Если в сумме набирается 2 и более баллов, то уместно предположение о наличии у подростка химической зависимости.

1. *Анкета для подростка №1*

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Отвечая на вопрос, обводите номера вариантов, которые Вам больше подходят, и там, где предлагается письменный ответ, напишите его.

1. **Сколько Вам полных лет? \_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш пол**: а) мужской

б) женский

1. **Чем Вы обычно занимаетесь в свободное от учёбы время?**

1) Читаю книги (назовите две любимые)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Занимаюсь самообразованием, готовлюсь к поступлению в…

3) Смотрю телепередачи (назовите две любимые) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Смотрю фильмы, в основном в жанре:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Слушаю музыку (назови две любимые группы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Зарабатываю деньги (каким образом) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7) Обучаюсь делу, профессии (какой) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8) Гуляю по улице, тусуюсь с друзьями

9) Занимаюсь спортом (каким) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10) Хожу на кружок, клуб (какой) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Как часто Вы пропускаете без уважительной причины уроки в школе?**

1) постоянно (почти, что каждый день)

2) часто (5-7 уроков в неделю)

3) редко (2-3 урока в неделю)

4) практически не пропускаю

1. **Как Вы считаете, почему подростки пропускают занятия в школе?**
2. Их часто выгоняют с уроков за поведение.
3. Думают, что есть дела и поважнее школьных уроков.
4. К ним плохо относятся сверстники: смеются над ними, издеваются.
5. Не видят смысла в учёбе, всё равно эти знания не пригодятся в жизни.
6. Учителя не ценят этих ребят, незаслуженно ставят плохие оценки.
7. Родители не следят за делами детей, вот они и прогуливают школу.
8. Учителя часто придираются по пустякам, делают несправедливые замечания.
9. В школе неинтересно, негде себя проявить.
10. Дома родители контролируют каждый шаг, а в школе можно «выпустить пар».
11. В школе им угрожают «плохие ребята», требуют деньги.
12. Учителя плохо смотрят за дисциплиной в классе.
13. Слишком сложная программа, чуть пропустил и уже не догонишь.

**5.Что лично Вам нравиться в школе?**

1. Учиться, получать знания.
2. Общаться со сверстниками, друзьями.
3. Участвовать во внеурочной деятельности (кружки, секции, творческие мероприятия).
4. Общаться с интересными людьми (педагогами, наставниками, тренерами).
5. Отношение учителей, администрации школы.
6. Возможность проявить свои способности.
7. Возможность получить навыки, которые пригодятся в жизни.
8. Другое (напиши) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Уходили ли Вы когда-нибудь из дома?**

 А) Да

 б) Нет

**7. Если да, то как часто Вы это делали?**

1) очень часто (более 5 раз)

2) часто (от 3 до 5 раз)

3) редко (1 – 2 раза)

1. **Как Вы считаете, почему подростки уходят (убегают) из дома?**

 (отметьте один или несколько пунктов)

1. Не хватает знаний, опыта для того, чтобы разрешить сложную ситуацию.
2. Хотят быть независимыми, ищут приключений на улице.
3. Не находят поддержки и понимания у родственников.
4. Из-за серьёзной психологической травмы (смерть родственника, развод родителей).
5. Хотят хоть немного заработать для себя и семьи.
6. Родители не заботятся о детях, не обращают на них внимания.
7. Из-за постоянных конфликтов в семье.
8. Потому что их родители когда-то сами росли и воспитывались на улице.
9. Получают много запретов и нареканий от родителей.
10. Дома их бьют, унижают.
11. Их «подталкивают» на это другие ребята.
12. Боятся, что их накажут за совершённый проступок или не хотят огорчать родителей.
13. **Как Вы считаете, какие группы людей часто нарушают права школьника:**
14. учителя;
15. администрация образовательных учреждений;
16. сверстники, одноклассники;
17. родители;
18. медицинские работники;
19. работники сервисных служб (в магазинах, в автобусах);
20. работники полиции;
21. «общаг», криминальные структуры;
22. свой вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
23. **Кто, на Ваш взгляд, мог бы эффективно, выступая в качестве посредника, заниматься разрешением конфликтов в школе:**
24. школьный психолог или социальный педагог;
25. директор школы;
26. заместитель директора по воспитательной работе;
27. команда «школьных миротворцев» из числа подготовленных педагогов и старшеклассников, имеющих влияние и авторитет;
28. школьный инспектор;
29. подростки сами разберутся;
30. конфликтолог, приглашённый со стороны специалист;
31. ваш вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
32. **Как ты считаешь, что нужно сделать, чтобы жизнь подростков стала лучше?**
33. *Анкета для подростка №2*

Отвечая на вопросы анкеты, выбирайте те варианты, которые совпадают с вашим личным мнением, и обводите их порядковые номера или записывайте свой ответ. Заранее благодарим за искренние ответы!

Укажите:

1. Ваше имя и фамилию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как бы Вы могли охарактеризовать себя? Для этого в каждом пункте выберите один вариант ответа и обведите его номер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Состояние здоровья | 1 | Болею очень часто, из-за этого не усваиваю учебный материал. |
| 2 | Болею часто, из-за этого пропускаю школьные занятия. |
| 3 | Здоровье не хуже и не лучше, чем у большинства сверстников. |
| 4 | Практически здоров. |
| 2. Активность | 1 | Общие школьные и классные дела меня не интересуют, я в них не участвую. |
| 2 | В общих делах иногда участвую, но без особого желания. |
| 3 | Меня привлекают отдельные мероприятия, и я в них принимаю участие. |
| 4 | Часто бываю организатором и участником коллективных творческих дел. |
| 1. Учёба
 | 1 | Не вижу смысла во всей этой учёбе. |
| 2 | Какие-то предметы мне нравятся, какие-то нет. |
| 3 | Учусь не хуже других по многим предметам. |
| 4 | Учусь с интересом и желанием хорошо закончить школу. |
| 4. Семья | 1 | Родители пьют, не считают нужным работать. |
| 2 | Родители считают, что власть и деньги – это главное в жизни. |
| 3 | Родители часто ссорятся, при этом достаётся и мне. |
| 4 | Иногда возникают проблемы, и мы сообща их решаем. |
| 5. В моей семье | 1 | Отношения напряжены так, что я готов(а) уйти из дома. |
| 2 | Отношения не совсем меня устраивают из-за частых ссор и конфликтов. |
| 3 | Отношения спокойные, но иногда я чувствую себя лишним.  |
| 4 | Хорошие, все неплохо друг друга понимают и поддерживают в трудную минуту. |
| 6. Планы на будущее | 1 | Попробую устроиться в жизни так, чтобы, не работая, иметь много денег. |
| 2 | Я об этом не думаю, придёт время и всё само собой сложится. |
| 3 | Когда окончу школу, тогда буду думать, куда поступать или пойти работать. |
| 4 | Я уже выбрал(а) профессию и готовлюсь к ней. |
| 7. Интересы | 1 | Меня больше всего интересуют деньги и красивая жизнь. |
| 2 | Меня интересуют много разных вещей, но больше всего те, что приносят прибыль и удовольствие. |
| 3 | Меня больше интересуют престижная профессия, успех в обществе, хорошо оплачиваемая работа.  |
| 4 | Меня больше интересуют самопознание, личностная самореализация, духовная и культурная жизнь общества.  |
| 1. Я и учителя
 | 1 | Когда меня кто-то воспитывает, я прихожу в бешенство. |
| 2 | Когда меня учат, как нужно жить, я делаю вид, что слушаю, на самом деле их слова для меня пустой звук.  |
| 3 | Я прислушиваюсь только к тем людям, которых хорошо знаю и уважаю.  |
| 4 | Я внимательно выслушаю мнение взрослых людей, даже если я с ним не согласен. |
| 9. Мое мнение | 1 | Я всегда бываю прав, но почему-то не все взрослые так считают. |
| 2 | Когда меня за что-то критикуют, я с этим не соглашаюсь. |
| 3 | Когда я бываю не прав, то чувствую себя виноватым. |
| 4 | Я прислушиваюсь к другим людям и учитываю их замечания. |
| 10. Отношение к обидчикам | 1 | Когда меня обижают, я всегда или даю отпор, или долго не прощаю обидчикам.  |
| 2 | Если меня обидят при моих друзьях, тогда я вместе с ними посчитаюсь c обидчиком. |
| 3 | Только своим друзьям и близким людям я могу простить многие вещи. |
| 4 | Я могу простить обиду. |
| 1. Волевые качества
 | 1 | Я способен стать лидером группировки. |
| 2 | Я умею жить по «понятиям». |
| 3 | Я вынужден жить по «понятиям», но не считаю это правильным.  |
| 4 | Я могу противостоять влиянию криминально-ориентированных сверстников. |
| 12. Выберите выражение | 1 | Чтобы у нас всё было, и чтобы нам за это ничего не было. |
| 2 | Хочешь жить, умей вертеться. |
| 3 | Любишь кататься, моги и саночки в гору возить. |
| 4 | Без труда не вытащить и рыбки из пруда. |
| 13. Выберите выражение | 1 | Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт. |
| 2 | Настоящий мужчина должен через всё пройти и всё попробовать. |
| 3 | Курить – здоровью вредить. |
| 4 | Алкоголь и наркотики – это путь в никуда. |

1. *Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей*

*Автор – Лозовая Г.В.*

Тест на аддикцию (*addictus*с лат. «связанный долгами») определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям.

1. Алкогольная зависимость.
2. Интернет и компьютерная зависимость.
3. Любовная зависимость.
4. Наркотическая зависимость.
5. Игровая зависимость.
6. Никотиновая зависимость.
7. Пищевая зависимость.
8. Сексуальная зависимость.
9. Трудоголизм.
10. Телевизионная зависимость.
11. Религиозная зависимость.
12. Зависимость от здорового образа жизни.
13. Лекарственная зависимость.
14. Общая склонность к зависимостям.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

**Инструкция**

Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла;
3. Ни да, ни нет -3 балла;
4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

**Тестовый материал**

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества.
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего-нибудь интересного по телевизору.
17. Главное, чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о сексе, только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим.
29. Бывает, что я чуть-чуть перебираю, когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на «случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное, то я не удержусь от добавки.
35. Считаю, что религия – единственное, что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких-то делах.
39. Сигарета – это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую – проиграть два.
47. Самое страшное – это получить физическое увечье, которое вызовет сексуальную неполноценность.
48. При походе в магазин не могу удержаться, чтобы не купить что-нибудь вкусненькое.
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым – это главное в жизни.
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Секс – это лучшее времяпрепровождение.
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги – это не главное.
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.
67. Я – курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

**Ключ к тесту. Обработка результатов теста.**

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.

2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44 ,58.

3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.

4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.

5. Секс зависимость: 5, 19, 33, 47, 61.

6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.

7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.

8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.

9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.

10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.

11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.

12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.

13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.

14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

**Интерпретация (расшифровка – условные нормы)**

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

      Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния,  обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Несмотря на кажущиеся внешние различия, зависимые формы  поведения  имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее  устойчивом стремлении к  изменению психофизического состояния.  Данное  влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое.  Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой,  а  чаще -  как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция  имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилием зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях  зависимости.

Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей

объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных  особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является  его цикличность.

Фазы одного цикла:

*наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;*

*усиление желания и напряжения;*

*ожидание и активный поиск объекта аддикции;*

*получение объекта и достижение специфических переживаний;*

*расслабление;*

*фаза ремиссии (относительного покоя).*

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Зависимое поведение совсем не обязательно приводит к заболеванию или смерти,  но закономерно вызывает обратимые личностные изменения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юридическая литература, 2013.– 175с.
2. Ахмедзянова Э.Ф. Первичная профилактика наркотизации детей и подростков. – Казань, Аек Буллу, 2012.– 197с.
3. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 — 186 с.
4. Вайнер Э.Н. Профилактика вредных привычек у подростков. — М.: Чистые пруды, 2010 — 30 с.
5. Велищева, М.М., Рыбакова Л.Н., Цеткин М.Г. Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению/. – М.: Педагогика, 2017 – 317 с.
6. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика: учеб. – метод. пособие /. – М.: Изд–во МПСИ; Воронеж «МОДЭК», 2013 – 237 с.
7. Горяева Е.П., Стебенева Н.В. Первичная профилактика ПАВ. Сборник анкет, тестов. Выпуск 1. - Липецк, 2011.
8. Данилин А.Г. Как спасти детей от наркотиков. – "Врачи предупреждают" – М.: ЗАО Изд–во Центрполиграф 2011 – 348 с.
9. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. – Волгоград: Панорама. М.: Глобус, 2017.
10. Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей — Минск: Пропилеи, 2014 — 195 с.
11. Колесов В.Д. Не допустить беды: о сущности и профилактике наркомании. – М.: Педагогика, 2010 – 132 с.
12. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников.– 2–е изд. – М.: Изд–во УРАО, 2009 – 121 с.
13. Коробкина З.В. У опасной черты. М., - 2016 – 412 с.
14. Лозова В.В. профилактика наркомании: школа, семья [Текст]: Учебное пособие. – Екатеринбург: Изд – во Уральского университета, 2010.– 325 с.
15. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие / Н.Ю. Максимова. – Ростов на Дону: Феникс, 2015 – 321 с.
16. Рожков М.И. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением: Учеб. метод, пособие. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, М., 2006 – 239 с.
17. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. – М.: Фонд «Система профилактических программ», 2013.
18. Соловов, А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет – М.: Изд–во: НМЦ «ДАР» им. Л. С. Выготского, 2015 – 345 с.
19. Соломзез, Д.А. Наркотики и общество, г. Соколовский. – М.: Академия, 2016 – 298 с.
20. Тимкина М.Е., Черников Г.Н. Алкоголизм и наркомания. Новый взгляд на решение проблемы. - М., 2015 - 316 с.
21. Шипицына Л.М. и Казакова Е.И. Школа без наркотиков: Книга для педагогов и родителей, 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Издательство "Образование - Культура", 2002 - 160 с.
22. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: Речь, 2007.
23. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 2016 – 287 с.