

Уважаемые педагоги!

В современном мире, где дети сталкиваются с множеством вызовов, вопрос профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) становится особенно актуальным. Ваша роль в этом процессе неоценима. Именно вы, учителя, находитесь в непосредственном контакте с учениками, наблюдаете за их развитием, первыми замечаете тревожные сигналы и можете оказать своевременную поддержку.

Предлагаем вашему вниманию **психолого-педагогические рекомендации по профилактике ПАВ в школе**, где особое внимание уделяется именно **вашей роли как учителя**.

Почему профилактика ПАВ так важна?

- **Защита здоровья и будущего детей:** Употребление ПАВ в подростковом возрасте может привести к серьезным физическим и психическим проблемам, разрушить здоровье и поставить крест на будущем.
- **Формирование здоровых ценностей:** Школа – это не только место получения знаний, но и площадка для формирования личности, ценностей и жизненных установок.
- **Создание безопасной среды:** Ваша активная позиция помогает создать в школе атмосферу, где дети чувствуют себя защищенными и знают, куда обратиться за помощью.

Ваша роль как учителя в профилактике ПАВ:

Вы – не просто преподаватель предмета, вы – наставник, пример для подражания и доверенное лицо для ваших учеников. Ваше влияние простирается далеко за пределы учебной программы.

1. Создание доверительной атмосферы в классе:

- **Будьте открыты и доступны:** Создайте пространство, где ученики не боятся говорить о своих проблемах, сомнениях и страхах. Регулярно проводите классные часы, беседы на актуальные темы, где можно обсудить вопросы здоровья, отношений, жизненных выборов.
- **Проявляйте искренний интерес к каждому ученику:** Узнавайте их увлечения, интересы, трудности. Показывайте, что вам небезразлично их благополучие.
- **Учите слушать и слышать:** Развивайте у детей навыки активного слушания, эмпатии. Это поможет им лучше понимать друг друга и строить здоровые отношения.

2. Формирование здорового образа жизни и позитивных ценностей:

- **Интегрируйте темы здоровья в уроки:** Обсуждайте вред ПАВ не только на специальных занятиях, но и в контексте вашего предмета. Например, на уроках биологии – о влиянии на организм, на уроках литературы – о последствиях в художественных произведениях, на уроках истории – о социальных последствиях.
- **Подавайте личный пример:** Ведите здоровый образ жизни, демонстрируйте позитивное отношение к жизни, умение справляться со стрессом без вредных привычек.
- **Развивайте критическое мышление:** Учите детей анализировать информацию, отличать правду от вымысла, противостоять давлению сверстников и манипуляциям.
- **Поддерживайте увлечения и таланты:** Помогайте детям находить себя в спорте, творчестве, науке. Успех в этих сферах дает чувство самореализации и снижает вероятность обращения к ПАВ.

3. Раннее выявление и реагирование на тревожные сигналы:

- **Будьте внимательны к изменениям в поведении учеников:** Резкие перемены в настроении, снижение успеваемости, изоляция от коллектива, потеря интереса к учебе и увлечениям, частые пропуски занятий, появление новых "друзей", которые вызывают опасения – все это может быть поводом для беспокойства.
- **Не игнорируйте свои подозрения:** Если вы заметили что-то тревожное, не стесняйтесь обратиться за консультацией к школьному психологу или социальному педагогу. Вместе вы сможете разработать план действий.
- **Общайтесь с родителями:** Поддерживайте конструктивный диалог с родителями, делитесь своими наблюдениями (соблюдая конфиденциальность) и совместно ищите пути решения проблем.

4. Сотрудничество с психологом и другими специалистами:

- **Школьный психолог – ваш союзник:** Не бойтесь обращаться к психологу за помощью, консультацией, методическими материалами. Психолог может провести индивидуальные или групповые занятия с учениками, оказать поддержку в сложных ситуациях.
- **Работайте в команде:** Профилактика ПАВ – это комплексная задача, требующая совместных усилий педагогов, психологов, родителей и администрации школы.

Что вы можете сделать прямо сейчас:

- **Проведите беседу с классом:** Обсудите, что такое ПАВ, почему они опасны, как сказать "нет" давлению сверстников.
- **Разместите информационные материалы:** Плакаты, буклеты о вреде ПАВ и здоровом образе жизни в классе и на школьных стендах.
- **Поощряйте здоровые инициативы:** Организуйте спортивные мероприятия, конкурсы рисунков или сочинений на тему здоровья.

5. Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости:

- **Обучайте техникам релаксации:** Простые упражнения на дыхание, медитацию или визуализацию могут помочь ученикам справляться с тревогой и напряжением. Включайте их в начало или конец уроков, особенно после стрессовых ситуаций.
- **Поощряйте здоровые способы снятия стресса:** Обсудите с учениками, как можно расслабиться и отвлечься без использования ПАВ – через спорт, хобби, общение с друзьями, чтение, прослушивание музыки.
- **Помогайте развивать самоконтроль:** Учите детей ставить перед собой цели, планировать свои действия и преодолевать трудности. Это формирует чувство ответственности и уверенности в своих силах.

6. Противодействие мифам и стереотипам о ПАВ:

- **Развенчивайте ложные представления:** Часто подростки имеют искаженное представление о ПАВ, считая их "крутыми", "безопасными" или "способом уйти от проблем". Ваша задача – предоставить достоверную информацию, основанную на научных фактах.
- **Используйте примеры из жизни и статистики:** Рассказывайте о реальных последствиях употребления ПАВ, о том, как они разрушают жизни людей, семьи и общества.
- **Акцентируйте внимание на альтернативах:** Покажите, что существует множество других, более здоровых и продуктивных способов достижения успеха, получения удовольствия и решения проблем.

7. Создание системы поддержки и наставничества:

- **Развивайте институт наставничества:** Поощряйте старших учеников выступать в роли наставников для младших, делаясь своим опытом и поддерживая их.

- **Организируйте клубы по интересам:** Создайте условия для развития внеучебной деятельности, где ученики могут найти единомышленников и реализовать свой потенциал.
- **Привлекайте позитивные ролевые модели:** Приглашайте на встречи с учениками людей, которые успешно преодолели трудности, ведут здоровый образ жизни и добились успеха в различных сферах.

8. Постоянное самообразование и повышение квалификации:

- **Будьте в курсе актуальной информации:** Регулярно изучайте новые исследования, методики и подходы в области профилактики ПАВ. Посещайте семинары, тренинги, вебинары.
- **Обменивайтесь опытом с коллегами:** Делитесь своими наработками, успехами и трудностями с другими педагогами. Совместное решение проблем всегда эффективнее.
- **Не бойтесь признавать свои ограничения:** Если вы чувствуете, что не обладаете достаточными знаниями или навыками для решения какой-либо ситуации, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

Важно помнить:

Профилактика ПАВ – это не разовая акция, а непрерывный процесс, требующий системного подхода и постоянного внимания. Ваша искренняя забота, внимание и профессионализм – это самый мощный инструмент в руках школы для формирования здорового и счастливого поколения. Вы – те, кто может посеять зерна осознанности и ответственности, которые прорастут в будущем ваших учеников. Ваша роль неоценима, и мы благодарим вас за ваш труд и преданность делу.

С уважением психолого-педагогическая служба МАОУ СОШ № 222