



**Рябуха Валерій
Володимирович**

Голова ради Чернігівської громадської організації «Центр профілактики «Вибір». Експерт з профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед дітей. Автор програм профілактики ризикованої поведінки «Вибір-5» (для дітей віком 10-12 років), «Вибір-8» (для підлітків віком 13-14 років), «Вибір-10» (для старших підлітків віком 15-16 років) та «Вибір-F» (для молоді віком 17-18 років).

Життєве кредо: «Live Free or Die» (живи вільно або помри).



**Завацька
Людмила Миколаївна**

Директорка Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, професорка, кандидатка педагогічних наук.

Фахівчиня у сфері інклюзивної освіти, профілактики ризикованої поведінки дітей та підлітків, реабілітації та ресоціалізації неповнолітніх, які потрапили у складні життєві обставини.

Життєве кредо: «Гроші, витрачені на освіту, не бувають витраченими даремно».



**Рень
Лариса Василівна**

Завідувачка кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, доцентка, кандидатка педагогічних наук.

Фахівчиня з питань профілактичної роботи з дітьми групи ризику та інтерактивних технологій у соціально-просвітницькій діяльності. Авторка тренінгових програм «Превенція», «Кроки».

Життєве кредо: «Кожного дня робити крок у визначеному напрямі».

Валерій Рябуха, Людмила Завацька, Лариса Рень



«Вибір-5»: порадник для батьків



Громадська організація
«Центр профілактики «Вибір»

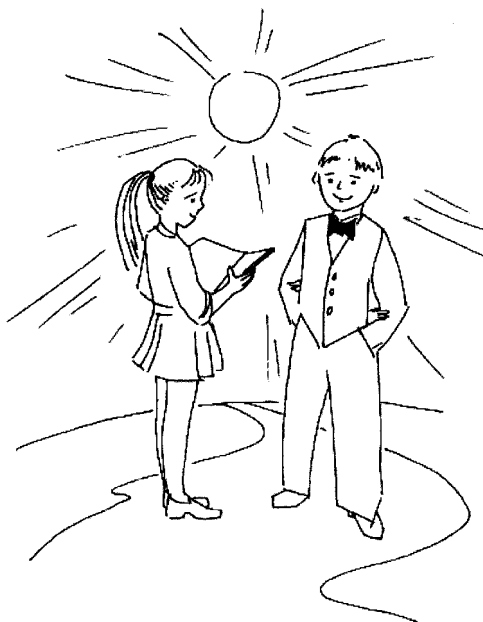


Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Центр профілактики «Вибір»

Валерій Рябуха, Людмила Завацька,
Лариса Рень

«Вибір-5»: порадник для батьків



Чернігів
Видавництво «Десна Поліграф»
2022

УДК 37.013.42:316.624].064.1

Р 98

Рекомендовано вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, протокол №5 від 28 грудня 2021 року.

Рецензенти:

Ляховець Л.О. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Новгородський Р.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Валерій Рябуха, Людмила Завацька, Лариса Рень

Р 98 «Вибір-5: поради для батьків» / під ред. Л. Рень. Чернігів: Десна Поліграф, 2022. 36 с.

ISBN 978-617-8020-48-4

Ця книга створена для батьків дітей, які беруть участь у програмі профілактики ризикованої поведінки «Вибір-5». Мета цього видання: 1) надати батькам базову інформацію щодо профілактики; 2) забезпечити дієвий батьківський супровід програми «Вибір-5»; 3) досягти максимально можливих результатів у профілактиці ризикованої поведінки серед їхніх дітей.

*Світлину на обкладинці люб'язно надала Ірина Бовчук
(с. Красна Коса, Одеська область).*

За підтримки Молодіжної Ініціативи Управління ООН з питань наркотиків і злочинності, з коштами, що надані Центром профілактики зловживання наркотиків, Японія. Погляди, висловлені в цьому посібнику, належать авторам і не обов'язково відображають погляди Організації Об'єднаних Націй.

Supported by the UNODC Youth Initiative with funds donated by Drug Abuse Prevention Center (DAPC), Japan. The views expressed in this manual are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the United Nations.

УДК 37.013.42:316.624].064.1

ISBN 978-617-8020-48-4

© Рябуха В.В., Завацька Л.М.,
Рень Л.В., 2022

ЗМІСТ

Вступне слово.	4
Поняття та види психоактивних речовин	6
Міфи та факти про вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками	8
Чому діти та підлітки вживають психоактивні речовини	11
Фактори ризику та захисту щодо вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками.	12
Програма «Вибір-5». Участь батьків	
Урок I «Відповідальний вибір»	21
Урок II «Повага»	22
Урок III «Відповідальна поведінка»	23
Урок IV «Друзі та їх вплив»	24
Урок V «Поведінка в ситуації вибору»	25
Урок VI «Протидія тиску»	26
Урок VII «Що ми знаємо про наркотики»	27
Урок VIII «Міфи та реальність»	29
Урок IX «Урок безпеки»	30
Урок X «Святкування»	31
Позитивне батьківство у профілактиці вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками.	32
Список використаних джерел.	34
Рекомендовані для перегляду та обговорення з дітьми мультфільми	35

Вступне слово

«Для люблячих батьків немає нічого дорожчого, як дитина. Це вічна істина, бо сенс життя людського в тому, щоб повторити себе в новій людині, повторити на вищій основі, підняти дітей своїх на вищий ступінь розумового, морального, естетичного розвитку, ніж досягли ми самі, батьки».

Видатний український педагог

Василь Сухомлинський, «Батьківська педагогіка»

Термін «психоактивні» (або «наркотичні») речовини стосується будь-якої речовини, яка в результаті її вживання людиною може змінювати сприйняття, настрій, здатність до пізнання, поведінку або рухові функції. Ці речовини мають руйнівні наслідки як для самої людини, яка їх вживає, так і для родини, громади в цілому.

Вживання психоактивних (наркотичних) речовин молодими людьми є серйозною проблемою для їхнього здоров'я та соціальною проблемою для суспільства. Експерименти з цими речовинами позбавляють підростаюче покоління дитинства і залишають їм мало шансів на здоровий спосіб життя у майбутньому.

Первинна профілактика є універсальним засобом для зміцнення здоров'я дітей та підлітків і може застосовуватися для попередження вживання психоактивних речовин. Діти та підлітки перебувають в особливій групі ризику, оскільки у них такий віковий етап життя, коли моделі поведінки лише формуються, і під впливом однолітків та рольових моделей вони можуть бути залучені до вживання психоактивних речовин. Таким чином, це важливий період у житті, коли поведінка може вплинути

на здоров'я в довгостроковій перспективі. Хоча насамперед підлітки та їхні близькі отримують переваги від первинної профілактики, разом з тим, значного позитивного впливу зазнає також суспільство, громади і самі тренери, які реалізують профілактичні програми.

Дослідження показують, що ризик вживання наркотиків є найвищим серед тих, хто починає експериментувати з наркотиками до п'ятнадцятирічного віку (Брай, 1993). Поза всяким сумнівом, чим раніше молоді люди починають вживати тютюн, алкоголь чи інші наркотики, тим вища ймовірність і подальшого вживання цих речовин. А вживання алкоголю підлітками у віці до 15 років збільшує ризик алкогольної залежності у 4 рази, порівняно з людьми, які вперше спробували спиртне після 21 року. Також у 12 разів підвищується вірогідність для підлітків, які вживають алкоголь, стати жертвами дорожньо-транспортних пригод. Ризик алкогольної залежності молодій людині зменшується на 8% кожного відтермінованого від вживання року.

Причини вживання молодими людьми психоактивних речовин або експериментів з наркотиками різняться. Однією з вагомих причин є особливості розвитку підлітків. Адже саме на цьому етапі життя вони зіштовхуються зі складними емоційними завданнями пошуку власної особистості (розуміння того, хто вони є). Іноді їм бракує людини, з якою можна поговорити про свої проблеми. Молодь часто не здатна протидіяти тиску з боку однолітків і одночасно ігнорує поради батьків. Дослідження показали, що експерименти з психоактивними речовинами в цей період пов'язані з іншими видами ризикованої поведінки. Молоді люди не лише вразливі до наслідків вживання психоактивних речовин, але і до статевих стосунків та інших форм ризикованої поведінки. Необхідно знайти шляхи протидії вживанню психоактивних речовин дітьми та підлітками, а також методи, які допомагатимуть їм розвивати взаємини і соціальні навички для зміцнення здоров'я та соціального прогресу.

Поняття та види психоактивних речовин

Психоактивні (наркотичні) речовини – це хімічні та фармакологічні засоби, що впливають на фізичний і психічний стан людини та викликають хворобливу пристрасть. У Міжнародній класифікації хвороб як психоактивні речовини позначаються всі засоби, що є предметом вживання. До них належать нелегальні наркотики, алкоголь, тютюн, психотропні препарати.

Головна ознака наркотичних речовин – наявність психоруйнівного ефекту. Вживання психоактивних речовин спричиняє залежність.

Залежність – це психічний або фізичний стан, їх поєднання, що виникає у результаті взаємодії між живим організмом і психоактивною речовиною, що характеризується поведінковими та іншими реакціями, котрі завжди включають нав'язливе бажання вживати психоактивну речовину постійно чи періодично, щоб відчутти її психічний ефект, а іноді щоб уникати неприємних відчуттів, які спричинені її відсутністю.

Алкоголізм (алкогольна залежність, алкогольна хвороба) – прогресуюче захворювання, що виникає у разі систематичного вживання спиртних напоїв, специфічно діє на центральну нервову систему й організм у цілому і супроводжується психічною та фізичною залежністю від них.

Наркоманія (англ. narcomanie, що утворене з поєднання слів *narcose* – сон, заціпеніння, *manie* – потяг, пристрасть, божевілля) – це хворобливий стан психіки, небезпечне захворювання, що виникає внаслідок систематичного вживання речовин, які включені до списку наркотиків, та проявляється психічною та фізичною залежністю від них.

Токсикоманія – хвороба, що характеризується психічною, а іноді й фізичною залежністю від психоактивної токсичної речовини, не віднесеної до списку наркотиків (ненаркотичні медичні препарати, побутові хімічні речовини).

Психічна залежність – це усвідомлена або неусвідомлена потреба у вживанні психоактивної речовини для зняття психічного напруження і досягнення психічного комфорту. Вона виникає тоді, коли людина вважає, що більше не може жити без препарату. Розвиток психічної залежності пов'язаний із самою людиною і її власним життєвим досвідом.

Під *фізичною залежністю* мається на увазі стан, при якому організм людини не здатний нормально функціонувати без наркотичної речовини. Людина погано себе почуває, коли не вживає наркотик. Це називається *абстинентним синдромом* («ломка»). Часто людині необхідно вживати все більшу й більшу дозу наркотику для досягнення однакового ефекту, що прийнято називати *толерантністю*. Толерантність і фізична залежність – це властивості, які є наслідком уживання психоактивних речовин.

Види психоактивних речовин

Наркотичні речовини можна диференціювати відповідно до соціальної оцінки.

Легалізовані: тютюн, алкогольні напої, ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини та гриби наркогенного вмісту тощо.

Нелегалізовані: конопля, героїн, кокаїн та всі, внесені до «Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів» (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 6 травня 2000 р. № 770). За характером їх впливу на центральну нервову систему можна об'єднати у кілька груп:

1. Седативні (заспокійливі). Сюди відносять препарати опію (морфін, героїн, кодеїн, фентаніл та ін.), метадон, барбітурати (фенобарбітал), бензодіазепіни (сібазон, реланіум, феназепам), кетамін та ін.

2. Стимулятори. До цієї групи входять кокаїн, похідні ефедрину, амфетаміни («Екстезі»), фенілпропаноламін.

3. Психоделічні або галюциногени (фантастики). До них відносяться препарати коноплі, холінолітичні препарати

(циклодол), діетиламін лізергінової кислоти (ЛСД), мескалін, деякі гриби тощо.

Класифікувати наркотичні речовини можна і за способом введення в організм людини. Особливо поширеними стали ін'єкційне введення у судини та паління.

- *паління*: тютюн, канабіс, крек тощо;
- *ін'єкції* (у вени чи м'язи): опіати, ефедрин, амфітамін тощо;
- *ковтання*: барбітурати, транквілізатори тощо;
- *випивання*: алкоголь, метадон тощо;
- *вдихання*: леткі засоби, кокаїн тощо;
- *жування*: опіати, беладона тощо.

Разом з тим, останнім часом набувають поширення прийоми нетрадиційного введення наркотичних речовин. Один і той самий наркотик може бути вжито різними способами. Це стосується кокаїну, транквілізаторів, амфетамінів, опіатів тощо.

Міфи та факти про психоактивні речовини і вживання їх дітьми та підлітками

Міф: алкоголь – це стимулятор, що бадьорить.

Факт: алкоголь – це депресант, він уповільнює роботу головного та спинного мозку.

Міф: залежність від наркотиків – це лише невинні витівки, завжди можна відмовитись від прийому наступної дози.

Факт: наркотична залежність – це реальність. Вона має як фізичний, так і психічний характер.

Міф: діти вперше пробують наркотик після пропозиції незнайомих, які ходять всюди, де є діти (спортивні майданчики, школи).

Факт: діти та підлітки вперше знайомляться з наркотиками від знайомих людей (друзі, родичі).

Міф: щоб протверезіти, достатньо випити чашку міцного чаю або кави, подихати свіжим повітрям або прийняти холодний душ.

Факт: як тільки алкоголь потрапив до організму людини, не можна нічим прискорити метаболічні процеси, щоб позбавитись від нього.

Міф: людям завжди веселіше, коли вони вживають алкоголь.

Факт: не в усіх людей алкоголь підвищує настрій, у багатьох спостерігається зворотній процес, або ж навіть спалахи агресії.

Міф: якщо не колоти у вену, то залежності не буде.

Факт: будь-який спосіб уживання психоактивних речовин призводить до залежності.

Міф: курці, алкоголіки та наркомани – слабкі, безвольні люди.

Факт: залежність від психоактивних речовин, як і будь-яке інше хронічне захворювання, не має відношення до сили волі.

Міф: усі сучасні музиканти вживають наркотики, що не заважає їм бути успішними.

Факт: багато сучасних музикантів надають перевагу утриманню від вживання психоактивних речовин, оскільки це може негативно позначитись на їхній творчості.

Міф: оскільки марихуана збільшує здатність до концентрації уваги та сприйняття інформації, вона збільшує творчий потенціал людини, полегшує навчання.

Факт: марихуана погіршує здатність до концентрації уваги та перешкоджає повноцінному навчанню.

Міф: ніхто ще не став алкоголіком від вживання 100-150 г алкоголю щоденно.

Факт: алкоголізм розвивається швидше при регулярному вживанні алкоголю навіть у невеликих дозах.

Міф: до марихуани не звикають.

Факт: марихуана – це наркотик, до якого виникає психічна залежність.

Міф: взимку вживання алкоголю тільки зігріває і зовсім не шкодить здоров'ю.

Факт: вживання алкоголю спричиняє розширення судин. Незважаючи на те, що це викликає відчуття тепла, організм

насправді швидко його втрачає, що призводить до зниження температури тіла.

Міф: підлітки вживають наркотики внаслідок тиску з боку однолітків та старших.

Факт: молоді люди можуть вживати наркотики, тому що це роблять їх друзі, але далеко не завжди це є результатом тиску чи примусу. Подекуди тиск має інше походження, як-то: допитливість, бажання нового досвіду, бути «за свого»...

Міф: якби поліція працювала належним чином та ізолювала наркодилерів від шкіл, то проблеми не існувало б...

Факт: жодна поліція світу не спроможна гарантувати стовідсотковий захист від наркотиків; багато підлітків купують чи отримують наркотики через знайомих.

Міф: у школі дітям розповідають про шкоду наркотиків, тому немає необхідності мені (батьку чи матері) говорити про це.

Факт: шкільна антинаркотична освіта найбільш ефективна, коли вона підкріплена батьками вдома.

Міф: мої діти не будуть вживати наркотики, бо вони – щасливі.

Факт: як нещасливі, так і щасливі діти можуть вживати наркотики.

Міф: однієї проби наркотиків достатньо, щоб стати залежним.

Факт: є різні наркотики і різні способи їх вживання. Не всі наркотики ведуть до фізичної залежності однаковою мірою.

Міф: якщо розповідати дітям жахливі історії про наркотики, то вони не будуть їх вживати.

Факт: цей шлях навряд чи буде ефективним, особливо, якщо підліток вже пробував наркотики або має знайомих, які роблять це. Він вважатиме, що батьки просто перебільшують.

Чому діти та підлітки вживають психоактивні речовини

Існують десятки ймовірних відповідей на це запитання, але статистичний аналіз називає кілька основних груп чинників, що призводять до вживання дітьми та підлітками психоактивних речовин, а саме:

1. Допитливість, прагнення нових відчуттів, «забороненого плоду», що базується на хибній упевненості, що вживання кількох доз ще не призводить до залежності.

Навколо чого вся ця метушня? А якби я себе відчув?

2. Вплив однолітків, друзів, компанії антисоціального спрямування.

Мене приймуть «за свого», якщо я зроблю це.

3. Задоволення, бажання здаватися дорослішими. Це найчастіша причина всіх підліткових вчинків, що виникає через внутрішній дискомфорт і невпевненість у собі.

Мені подобається це відчуття та моя поведінка «під кайфом».

4. Нудьга, поява синдрому «беззмістовного» життя, почуття самотності, відсутність уваги і допомоги з боку батьків, педагогів.

Що ще робити? Мене ніщо не цікавить.

5. Втеча через невдоволення життям, що виникає на ґрунті постійних конфліктів у сім'ї, закладі освіти, низького матеріального й соціального рівня, сильне душевне потрясіння,

Коли я п'яний чи «під кайфом», я забуваю про всі проблеми.

6. Форма протесту виникає у ситуації, коли дитина «задавлена» заборонами і критикою. У такий спосіб вона намагається вирватися за межі батьківського «терору».

Якщо ви зі мною так, то я вам покажу!

7. Недостатній розвиток «забороненого» внутрішнього чинника (в неповних сім'ях, при неправильному вихованні).

Спробую, а що тут такого?

Таким чином, мотиви прийому психоактивних речовин дітьми

та підлітками різноманітні. Це може бути і цікавість, і бажання відчувати ейфорію, і бути «таким, як усі» у групі, і виглядати більш дорослим. Чим молодший індивід, тим більше значення має груповий мотив. Доказом цього є те, що довгий час діти та підлітки вживають психоактивні речовини «без вибору», ті, які вдалося знайти, і важливим є саме спільне сп'яніння, ейфорія, що зближує групу.

Фактори ризику та захисту щодо вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками (відповідно до матеріалів книги «*Planning for Results*»)

Ризиком прийнято вважати можливість, більшу ймовірність чого-небудь, як правило, негативного, небажаного, що може відбутися або не відбутися. Захистом є усі потенційні можливості, що можуть нівелювати ризики, попереджувати їх вплив.

Фактори ризику та захисту існують на кожному рівні суспільного життя. Ми можемо їх розмежувати за основними сферами життєдіяльності.

Ключові фактори ризику та захисту за сферами

Сфера життєдіяльності	Фактор захисту	Фактор ризику
Особистісна сфера	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивні особистісні риси, що включають соціальні навички та соціальну відповідальність, готовність до співпраці, емоційну стабільність, позитивну самооцінку, гнучкість, уміння вирішувати проблеми; 	<ul style="list-style-type: none"> • Неадекватні життєві навички; • брак самоконтролю, упевненості та навичок відмови одноліткам; • низька самооцінка;

<p style="text-align: center;"><u>Особистісна сфера</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • приналежність до соціальних інституцій та сповідання соціальних цінностей, включаючи зв'язок з батьками та іншими членами родини; прихильність до школи, стійкий зв'язок з релігійними громадами та установами, віра в соціальні цінності; • соціальна та емоційна компетентності, включаючи гарні комунікативні навички, відповідальність, співчуття, турботу, почуття гумору, схильність до соціально-позитивної поведінки, навички у вирішенні проблем, почуття незалежності, цілеспрямованість, самодисципліна. 	<ul style="list-style-type: none"> • емоційні та психологічні проблеми; • цікавість до вживання наркотиків; • відторгнення загальноприйнятих цінностей та релігії; • шкільні невдачі; • брак зв'язків зі школою; • рання антисоціальна поведінка, така як скоєння крадіжок, схильність до обману й агресії (особливо у хлопців), що часто поєднується з надмірною скромністю або ж надмірною активністю.
<p style="text-align: center;"><u>Сімейна сфера</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивні зв'язки з сім'єю; • батьківська турбота, що включає душевне тепло та відсутність жорсткої критики, довіру, батьківський професіоналізм, послідовні очікування, участь дітей в прийнятті сімейних рішень та розподілі обов'язків; • емоційно сприятливе сімейне оточення, включаючи батьківську увагу до інтересів дітей, впорядковані відносини між батьками та дітьми, батьківська участь у виконанні домашніх завдань та шкільних заходах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сімейні конфлікти та побутове насильство; • неорганізованість сім'ї; • брак сімейної єдності; • соціальна ізоляція сім'ї; • схвальне ставлення до вживання наркотиків; • невизначені правила та покарання щодо вживання наркотиків; • недостатній контроль за дітьми; • нереалістичні очікування щодо розвитку дітей.

Сфера однолітків	<ul style="list-style-type: none"> • Контакти з однолітками, які долучені до школи, активного дозвілля, громадської діяльності, релігійних та інших видів суспільно корисної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контакти з однолітками, які схильні до девіантної поведінки та вживання наркотиків; • контакти з однолітками, які саботують заходи, що організовані для молоді; • перебування за межами контролю.
Сфера закладу освіти	<ul style="list-style-type: none"> • Турбота та підтримка, відчуття спільноти в класі та школі; • високі очікування з боку педагогічних працівників закладу освіти; • чіткі та стандартні правила прийнятної поведінки; • участь молоді у процесі управління та прийняття рішень у закладі освіти. 	<ul style="list-style-type: none"> • Двозначна, нечітка або непослідовна політика щодо вживання наркотиків та поведінки учнів ; • байдуже ставлення персоналу закладу освіти та учнів до вживання наркотиків; • занадто сувора або вибіркова практика у шкільному управлінні; • доступність наркотиків на території закладу освіти; • недостатній зв'язок закладу освіти з батьками.
Сфера громади	<ul style="list-style-type: none"> • Турбота та підтримка громади про кожного члена; • високі очікування громади щодо молоді; • можливості для участі молоді в проектах громади. 	<ul style="list-style-type: none"> • Неорганізованість громади; • брак зв'язків у громаді; • брак гордості за культурну приналежність до громади; • обмаль знань щодо культури більшості; • терпиме ставлення громади до вживання наркотиків; • легкий доступ у членів громади до наркотиків; • недостатність заходів та можливостей для соціальної зайнятості молоді.

<p><u>Сфера суспільства</u> (наркологічне соціальне середовище)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розуміння природи сучасних медіа; • зменшена доступність психоактивних речовин; • збільшені через оподаткування ціни на легалізовані наркотики; • підвищений вік дозволу на купівлю та вживання психоактивних речовин; • більш суворе законодавство щодо керування транспортними засобами під впливом наркотиків. 	<ul style="list-style-type: none"> • Зубожіння; • безробіття та недостатня зайнятість населення; • дискримінація; • реклама, повідомлення в медіа, в соціальних мережах, що спричиняють інтерес до психоактивних речовин.
---	---	---

Що ми знаємо про фактори ризику та захисту

У результаті досліджень з'являються нові дані щодо факторів ризику та захисту у площині профілактики вживання дітьми та підлітками психоактивних речовин. Інколи вони суперечать загальноприйнятій суспільній уяві. Розглянемо їх відповідно до визначених сфер.

В особистісній сфері:

- вірогідність вживання алкоголю та нелегальних наркотиків у курців у десять разів вище, ніж у тих, хто не палить тютюну;
- молодь шкільного віку, котра палить тютюну або експериментує з ним, є більш схильною до проблемної поведінки, ніж їхні однолітки, які не вживають тютюну;
- молодим людям притаманно більше перейматись близькими наслідками вживання наркотиків, ніж тими, що настануть у далекій перспективі;
- вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків у підлітковому віці часто поєднується з проблемами зі сном;
- пошук сенсації, нового досвіду, ситуації ризику, як правило, поєднується із вживанням наркотиків;

- неконтрольовані емоції гніву, агресії збільшують вірогідність девіантної поведінки молоді; проблемна поведінка, надмірне збудження та агресія можуть бути симптомами вживання наркотиків;

- діти та підлітки перебувають під найбільшим ризиком, якщо вони не лише систематично вживають тютюн та алкоголь, а й схильні до експериментів з іншими наркотиками; вони також мають високу вірогідність проблем, що пов'язані з соціальним функціонуванням, кримінальною діяльністю, психологічним та фізичним здоров'ям, ВІЛ, залежністю від наркотиків;

- дівчата є більш схильними, ніж хлопці, до ризику ВІЛ-інфікування, що зумовлено користуванням спільними шприцами, сексуальними контактами в обмін на наркотики чи гроші, у тому числі з ВІЛ-позитивними партнерами чи зі споживачами ін'єкційних наркотиків;

- симптоми депресії є типовими для підлітків, які вживають наркотики; особливо це характерно для хлопців, які вживають алкоголь та марихуану;

- вживання наркотиків асоціюється з незахищеними сексуальними контактами;

- молодь, яка не впевнена у власній сексуальній орієнтації, наражається на додатковий ризик щодо вживання наркотиків;

- агресивна та зухвала поведінка в класі (особливо серед хлопців) є передвісником вживання наркотиків;

- релігійність є фактором захисту щодо вживання наркотиків;

- у гендерному вимірі для хлопців підліткового віку, які вживають наркотики, є більш притаманними, ніж дівчатам, менша сімейна підтримка та пропуски шкільних занять; а для дівчат більш типовими є депресія, навмисне нанесення шкоди власному тілу, схильність до суїцидів та рання сексуальна активність;

- підлітки, які мають особисті цінності та принципи, є менш схильними до вживання наркотиків;

- соціальна компетенція, навички самостійного прийняття рішень, особистісна самодостатність та розуміння соціальних переваг відмови від паління є важливими в попередженні вживання тютюну;

- підлітки, які схильні до проблемної поведінки, такої як бунтарство, є схильними до паління; це стосується як хлопців, так і дівчат;

- підлітки, які вживають наркотики, є більш схильними до сексуально-ризикованої поведінки, ніж їхні однолітки, які не вживають наркотики.

У сфері сім'ї:

- брак батьківських навичок щодо виховання дітей може бути передумовою для вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками; якщо батьки здатні організувати дисципліну, що включає встановлення певних меж та винагород за позитивну поведінку дитини, то це зменшує ризик вживання нею наркотиків;

- у сім'ях, де батьки вживають наркотики, діти також перебувають під високим ризиком вживання; *старші брати та сестри впливають на молодших ще більше, ніж батьки;*

- слабкі емоційні зв'язки між батьками та дітьми підвищують ризик вживання наркотиків останніми;

- жінки, які вживають наркотики, є більш вірогідними жертвами домашнього насильства;

- батьківський нагляд за дітьми, їхньою діяльністю, дозвіллям та зв'язками захищає від вживання наркотиків;

- навчання батьків навичкам ефективної комунікації з дітьми сприяє утриманню дітей від вживання марихуани.

У шкільній сфері:

- низькі результати у навчанні, байдужість до освітнього процесу є передумовами до пропусків занять та вживання наркотиків; на противагу цьому – високі шкільні результати,

залучення до шкільних, позашкільних та спортивних заходів зменшують ризик вживання наркотиків дітьми та підлітками;

- прив'язаність дітей до школи зменшує ризик вживання ними наркотиків та іншої ризикованої поведінки;
- шкільні і сімейні конфлікти та особистісні проблеми дітей збільшують ризик їхньої проблемної поведінки;
- усвідомлення вчителями та учнями чітких правил поведінки у закладі освіти зменшує ймовірність та ризик проблемної поведінки.

У сфері однолітків:

• *вживання психоактивних речовин однолітками, з якими спілкується дитина, є найсильнішою ознакою ризику*; разом з тим, підлітки схильні перебільшувати факти вживання наркотиків однолітками;

• тиск з боку однолітків та прагнення до відповідності груповій поведінці є яскравими ознаками ризикованої поведінки у майбутньому;

• системне залучення учнів до позакласних заходів зменшує ризик вживання наркотиків;

• зв'язок з однолітками девіантної поведінки є сигналом ризику раннього вживання наркотиків;

• неприйняття з боку однолітків збільшує ризик шкільних проблем та скоєння правопорушень, що, у свою чергу, провокує вживання наркотиків;

• підлітки, які надто зорієнтована на однолітків та піддаються зовнішньому впливу й контролю, є вразливими до вживання психоактивних речовин та протиправної поведінки;

• підлітки, які мають високий рівень соціальної підтримки, більш вірогідно утримаються від експериментів з наркотиками;

• залучення однолітків до програм профілактики є важливим для успіху цих програм;

• тиск з боку однолітків, попередні експерименти з палінням

тютюну та наявність у сім'ї осіб, які палять, – асоціюються у молодіжному середовищі з вживанням тютюну і відповідно провокують таку поведінку.

У сфері громади:

- доступність тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків збільшує вірогідність долучення молоді до наркотиків;
- матеріальна винагорода мотивує підлітків до участі в громадських заходах проти паління, але не впливає на їхнє бажання щодо паління;
- діти вулиці, бездоглядні діти наражаються на підвищений ризик вживання наркотиків;
- економічні та соціальні проблеми в громаді значно підвищують вірогідність вживання наркотиків дітьми та підлітками.

У сфері суспільства:

- здатність придбати алкоголь поєднується з його вживанням та проблемною поведінкою;
- аналіз політики, що стосується вживання алкоголю, свідчить, що найбільш ефективними методами зменшення вживання спиртних підлітками є:
 - підвищення податків та ціни на спиртні напої;
 - підвищення мінімального віку щодо вживання алкоголю;
 - політика нетерпимості до алкоголю;
- вірогідність вживання тютюну збільшується серед підлітків, які бажають палити сигарети заради власного іміджу; якщо подібна потреба відпадає, то відповідно зменшується й паління тютюну;
- громадські ініціативи проти наркотиків можуть допомогти викрити нелегальних торговців, зменшити гостроту проблеми наркотиків та злочинності;
- дані установ виконання покарань свідчать про негативний

вплив певних телевізійних програм на вживання наркотиків; батькам доцільно обмежити кількість та слідкувати за якістю телепрограм, які дивляться діти; також слід особливу увагу звернути на Інтернет-контент, що саме дивляться і слухають діти та підлітки;

- підвищення мінімального віку для придбання алкоголю зменшує вживання спиртного молоддю, а також зменшує кількість ДТП, що пов'язані із вживанням алкоголю.

У сфері праці:

- підлітки, які працюють понад 15 годин протягом тижня, є більш схильними до вживання психоактивних речовин;

- стрес на роботі збільшує вірогідність вживання психоактивних речовин;

- якщо роботодавець проводить політику, що засуджує вживання психоактивних речовин, то змінюються і відповідні норми в колективі.

Програма «Вибір-5». Участь батьків

Шановні батьки, у цій частині книги пропонуємо ближче познайомитися з профілактичною програмою «Вибір-5». Це допоможе Вам зрозуміти ключові ідеї програми, а виконання разом з дітьми домашніх завдань стане запорукою досягнення нашої спільної мети – виховання свідомої особистості, яка обирає здоровий спосіб життя.

Урок I «Відповідальний вибір»

Мета:

- 1) учні отримують базову інформацію щодо програми «Вибір-5»;
- 2) учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі;
- 3) учні усвідомлять суть відповідального вибору та особливості його прийняття.

Основні активності:

- Прийняття правил взаємодії під час занять.
- Програма «Вибір»: мета та зміст.
- Відповідальний вибір: поняття та послідовність прийняття.

Важливий матеріал:

Послідовність здійснення відповідального вибору:

1. **Зупиніться та подумайте.** Не поспішайте, коли ви робите важливий вибір.
2. **Розгляньте різні варіанти рішень.** Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом ваших роздумів.
3. **Зважте наслідки цих варіантів рішень** для вас, ваших рідних, друзів, інших людей; що може трапитись після вашого рішення.

4. Уявіть, як ви себе будете почувати у різних варіантах рішень. Чи дійсно це те, до чого ви прагнули? Чи зробить це рішення вас щасливим?

5. Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього. Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас та ваших близьких результати сьогодні, через рік, через десять років.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку.
- * Розповісти, як Ви робите відповідальний вибір.

Урок II «Повага»

Мета:

- 1) учні зрозуміють суть поваги та її цінність;
- 2) учні закріплять навички самоповаги та поваги до оточуючих;
- 3) учні усвідомлять вплив упередженості та забобонів на їх життя.

Основні активності:

- Повага та самоповага. Гідність.
- Стилi поведінки.

Важливий матеріал:

Три основних стилі (види) поведінки людини:

Пасивний – неконфронтаційний, покірний, схожий за характером на килимок для витирання ніг (Віслюк Іа, Невіл Лонгботтом з «Гаррі Поттера»).

Агресивний – непривітний, ворожий, спричиняє багато проблем для себе та оточуючих (Вовк з «Ну, постривай!», Драко Малфой з «Гаррі Поттера»).

Упевнений – такий, що відстоює свої права, говорить чітко та впевнено, поважає права інших, дивитись у вічі (Гаррі Поттер, капітан Врунгель, Чіп і Дейл).



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити питання поваги та стилів поведінки людини.
- * Переглянути улюблений мультфільм або кінофільм та відшукати героя із впевненим стилем поведінки.
- * Намалювати або роздрукувати картинку героя із впевненим стилем поведінки.

Урок III «Відповідальна поведінка»

Мета:

- 1) учні зрозуміють суть відповідальності;
- 2) учні усвідомлять власну відповідальність перед собою та іншими людьми;
- 3) учні демонструватимуть більш відповідальну поведінку в повсякденному житті.

Основні активності:

- Поняття та суть відповідальності.
- Суть відповідальної поведінки.

Важливий матеріал:

Соціальна відповідальність – це свідоме ставлення людини до себе та суспільства, розуміння свого місця та ролі в суспільстві.

Різновиди відповідальності:

- 1) *перед собою* (особиста гігієна, навчання у школі, заняття спортом, культурний розвиток та ін.);
- 2) *перед сім'єю* (повага до інших членів сім'ї, допомога по господарству, турбота про сімейну власність та ін.);

3) *перед друзями* (чесність, дотримання конфіденційності інформації, повага та ін.) ;

4) *перед суспільством* (збереження довкілля, волонтерство, допомога стареньким та слабким, повага та ін.).

Відповідальна поведінка - це здатність критично оцінювати наслідки своїх вчинків та діяти в інтересах власних та суспільних; це поведінка, яка приводить до бажаних для себе і суспільства результатів та наслідків.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку «Відповідальна поведінка».
- * Розповісти, що, на Вашу думку, свідчить про соціально відповідальну поведінку дорослої людини.

Урок IV «Друзі та їх вплив»

Мета:

- 1) учні зрозуміють суть дружніх відносин;
- 2) учні усвідомлять вплив друзів на власну поведінку;
- 3) учні зрозуміють оптимальну для себе поведінку у відносинах з друзями.

Основні активності:

- Що означає друг.
- «Рецепт» дружби.
- Що ми готові робити для наших друзів.

Важливий матеріал:

Дружба – це щирі відносини між людьми, що базуються на довірі, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях.

Друзі не обов'язково повинні бути однолітками чи особами

однієї статі; це можуть бути як хлопці так і дівчата, батьки, знайомі, вчителі чи інші дорослі люди.

«Рецепту» дружби (якостям справжніх друзів) мають відповідати не лише наші друзі, але й ми самі.

Ваші друзі, так само як і ви, повинні вас поважати та почуватись відповідальними перед вами. Друзі мають поважати почуття та вибір один одного.

Люди можуть мати різні причини і ми, як правило, не можемо змінити їхню поведінку. Якщо наші друзі вживають спиртне, тютюн чи роблять інші ризиковані вчинки, це не наша провина і не наша відповідальність.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку та поділіся Вашим «рецептом» дружби.
- * Розповісти, як Ви обираєте собі друзів.

Урок V «Поведінка в ситуації вибору»

Мета:

- 1) учні усвідомлять особливості впевненої поведінки в кризовій ситуації;
- 2) учні отримають практику впевненої поведінки;
- 3) учні запам'ятають послідовність прийняття відповідальних рішень.

Основні активності:

- Упевнена поведінка в кризовій ситуації.
- Практика вибору.

Важливий матеріал:

Упевнений стиль поведінки є оптимальним у ситуації вибору (кризової ситуації).

Прояви та ознаки впевненої поведінки:

- говорити чітко, ясно;
- висловлюватись упевнено та спокійно;
- поважати права оточуючих;
- не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;

хочеш робити;

- триматися рівно;
- дивитися у вічі;
- бути впевненим у собі.

У конфліктній ситуації, коли можлива бійка, сварка, образи:

1) *заспокойтесь*: дозвольте вашим почуттям холонуту та спробуйте вирішити конфлікт мирним шляхом;

2) *спілкуйтесь*;

3) знайдіть *компромiс*.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку.
- * Поділитись Вашим варіантом прийняття рішень у складних ситуаціях і що при цьому для Вас є найважливішим.

Урок VI «Протидія тиску»

Мета:

1) учні зрозуміють як засоби масової інформації та соціальні мережі впливають на них;

2) учні усвідомлять тиск з боку однолітків та як він впливає на їхні рішення;

3) учні зрозуміють оптимальну для себе поведінку у ситуації тиску.

Основні активності:

- Тиск з боку ЗМІ та соціальних мереж.
- Протидія тиску з боку однолітків.

Важливий матеріал:

Засоби масової інформації це знаряддя та спосіб спілкування, за допомогою яких досягається вплив на велику кількість людей.

Соціальні мережі – це сукупність людей, які об'єднуються за певною потребою чи інтересом. У наш час дуже популярними є такі Інтернет-мережі, як «Facebook», «Instagram», «LinkedIn» та ін.

Способи протидії негативному тиску:

- сказати тверде «ні» – відмовитись це обговорювати;
- піти геть від людини, яка тисне на вас;
- проігнорувати людину, яка тисне на вас;
- знайти привід для відмови;
- запропонувати інший альтернативний варіант поведінки;
- показати, що ви шоковані подібним тиском;
- пожартувати з цього приводу;
- зробити комплімент людині, яка тисне на вас.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку, звернути увагу на переваги та небезпеки ЗМІ та соціальних мереж, з Вашої точки зору.
- * Розповісти, як ви протидієте тиску з боку друзів та знайомих.

Урок VII «Що ми знаємо про наркотики»

Мета:

- 1) учні зрозуміють суть наркотичних речовин та причини наркотичної залежності;
- 2) учні усвідомлять наслідки вживання наркотичних речовин;
- 3) в учнів буде сформоване свідоме ставлення до алкоголю та тютюну як до наркотичних речовин.

Основні активності:

- Наркотичні речовини.
- Наслідки вживання наркотичних речовин.

Важливий матеріал:

Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність.

Згідно зі стандартами Всесвітньої організації охорони здоров'я, тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих, тобто частково дозволених, наркотичних речовин.

Залежність від наркотиків – це гостра потреба організму людини у вживанні наркотичних (психоактивних) речовин, що спричиняє негативні зміни у психічному та фізичному стані індивіда.

Чому ж багато людей вживають алкоголь та тютюн, знаючи про їх небезпеку:

- почали вживати алкоголь та тютюн в молоді роки;
- їхні друзі вживають;
- бачили багато реклами;
- вони бачили в кінофільмах, як вживають улюблені герої;
- вони могли не знати про всі наслідки вживання;
- вони стали залежними від алкоголю чи тютюну.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку; які висновки Ви зробили після анкети-вікторини.
- * Розповісти, чому, на Вашу думку, багато людей знають про небезпеку наркотичних речовин, але продовжують їх вживати.

Урок VIII «Міфи та реальність»

Мета:

- 1) учні зрозуміють різницю між міфами та реальністю щодо наркотичних речовин;
- 2) учні отримають інформацію щодо мотивів до вживання наркотичних речовин;
- 3) учні усвідомлять факти, пов'язані з вживання наркотичних речовин.

Основні активності:

- Поняття міфів.
- Розвіювання міфів щодо наркотичних речовин.

Важливий матеріал:

Міф (від грец. мітос – оповідь, казка) – це популярне, але помилкове твердження. Особливість міфів полягає у тому, що багато людей їм вірять. Це може бути небезпечним, оскільки людина приймає рішення на основі хибного уявлення.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину діяти певним чином.

Ризик – це усвідомлена можливість небезпеки; можливість збитків або неуспіху в якійсь справі.

Ризикована поведінка – необдумані, нерозсудливі вчинки, що здійснюються в особливих емоційних станах або внаслідок необізнаності, недостатньої поінформованості щодо можливих ризиків. Такі вчинки призводять до порушень здоров'я та інших небезпек як для того, хто ризикує, так і для його оточення.

Ризикована поведінка зумовлена «пробами» дорослого життя: паління, вживання алкоголю, наркотиків, екстрим, експерименти із зовнішністю (бодімодіфікації, татування, пірсинг) та ін.



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку. Розказати, як Ви відрізняєте міфи від реальності.
- * Пограти та обговорити гру «Відгадай».

Урок ІХ «Урок безпеки»

Мета:

- 1) учні зрозуміють суть віктимної поведінки;
- 2) учні отримають інформацію щодо суспільно небезпечної поведінки.
- 3) учні свідомо оберуть безпечну поведінку.

Основні активності:

- Віктимна та суспільно небезпечна (злочинна).
- Безпечна поведінка.

Важливий матеріал:

Злочин – це протиправне нанесення шкоди життю або здоров'ю людей чи чужому майну. Існують такі види злочинів, як вбивство, нанесення тілесних ушкоджень, зґвалтування, хуліганство, крадіжка, грабіж та ін.

Особа, якій злочин завдав шкоду, є *потерпілою*. А нападник, тобто людина, яка завдала шкоду, стає *злочинцем*.

Коли людина зневажає закони, вона може стати злочинцем, навіть не усвідомлюючи цього.

Віктимна поведінка – це вчинки або дії людини, які так чи інакше провокують заподіяти їй яку-небудь шкоду. Віктимна поведінка пов'язана з ігноруванням питань безпеки, що спричиняє схильність людини стати жертвою злочину (від англ. victim – жертва), оскільки провокує нападника, привертає зайву увагу.

Разом з дитиною слід:



- * Обговорити матеріал уроку. Звернути увагу, які з Вашої точки зору, три правила є найбільш важливими.
- * Розповісти, якими правилами безпеки Ви керувалися у дитинстві.

Урок Х «Святкування»

Мета:

- 1) учні приймуть особисті зобов'язання;
- 2) учні використовуватимуть знання, навички та спогади про програму «Вибір-5» у подальшому житті.

Основні активності:

- Мої зобов'язання.
- Святкування.

Важливий матеріал:

Доцільним буде запросити представників батьківського комітету та шкільної адміністрації до участі в уроці, адже це підкреслить урочистість події та зробить її більш пам'ятною.

Звернення тренерів до учнів: «Ви успішно засвоїли теоретичний курс програми «Вибір-5» і знаєте, що таке повага, відповідальність, як робити важливий вибір у власних інтересах та багато іншого. Але набагато складнішим буде практична реалізація ваших знань та навичок. З цією метою дорослі беруть особисті зобов'язання, тобто обіцяють поводитися певним чином. Наприклад, військові приймають зобов'язання у вигляді військової присяги, лікарі – у вигляді клятви Гіппократа (лікаря), державні службовці приймають присягу держаного службовця. Ми пропонуємо вам протягом п'яти-семи хвилин заповнити сценарії особистих зобов'язань та поставити зірочку біля того із зобов'язань, яке ви готові зачитати перед класом».



Разом з дитиною слід:

- * Обговорити матеріал уроку.
- * Запитати про зобов'язання, які дитина має намір зробити щодо власного майбутнього.

Позитивне батьківство у профілактиці вживання психоактивних речовин дітьми та підлітками

1. Спілкування

Гарне спілкування між батьками та дітьми є основою міцних сімейних зв'язків. Удосконалення комунікативних навичок допоможе батькам виявити потенційну проблему на ранній стадії та залишатись поінформованим щодо життя дітей.

Ключові навички комунікації включають:

1) *уміння ставити питання*. Якість отриманої інформації залежить від того, які питання ви поставите;

2) *уміння слухати та спостерігати*. Діти почуваються більш зручно, якщо знають, що батьки вислухають їх до кінця і не будуть звинувачувати.

2. Заохочення

Заохочення є ключем до формування впевненості, сприяє самоідентифікації людини та допомагає батькам розвивати співпрацю з дитиною і зменшувати конфліктність.

Заохочення сприяє формуванню особистості, оскільки воно одразу сигналізує дитині:

1) *«ти можеш це зробити!»*

2) *«ти маєш гарні ідеї!»*

3) *«ти важливий!»*

3. Переговори (погодження)

Рішення, що приймаються у результаті переговорів, підказують батькам шлях до спільної роботи та спільних рішень щодо розв'язання проблем.

Передумови до успіху

Коли: виберіть спокійний час у розкладі (не під час бурхливих емоційна на проблему).

Де: виберіть нейтральне місце, де ніщо не буде відволікати.

Як: • виберіть реальні проблеми, які слід обговорити;

- неупереджено сформулюйте проблему;
- визнайте позитивну поведінку іншої людини;
- візьміть на себе частину відповідальності за проблему;
- повторіть почуту інформацію, підкресліть розуміння і зупиніться, якщо ви засмучені.

4. Встановлення меж (правил)

Встановлення меж (правил) допомагає навчати дітей самоконтролю та відповідальності, демонструє турботу та визначає кордони безпеки. Цей процес включає два кроки:

крок перший: встановлення правил;

крок другий: виконання правил.

5. Нагляд (контроль)

Нагляд є центральним елементом ефективного батьківства. Це неабиякий виклик – контролювати поведінку дітей та підлітків, коли вони прагнуть проводити багато поза домом. Нагляд за дитиною допомагає батькам усвідомити проблему з моменту виникнення, дбати про безпеку дитини та бути в курсі подій.

Чотири правила нагляду можуть цьому допомогти:

- 1) *зрозумілість правил;*
- 2) *спілкування;*
- 3) *контроль;*
- 4) *послідовність.*

6. Знати друзів вашої дитини

Дитинство – це період найбільших змін. Якщо батьки знають друзів та знайомих дитини, це допомагає їм покращити спілкування, зменшити конфлікти та вчить відповідальності.

Ви можете допомогти дитині та збільшити Ваш вплив через:

- 1) те, що знаєте друзів Вашої дитини в школі та в мікрорайоні;
- 2) розуміння життя та світу дитинства;
- 3) спілкування з дитиною у час викликів (проблем).

Список використаних джерел

1. Ваша дитина і наркотики. Брошура для батьків та інших вихователів: перекл. з голланд. Київ: «Сфера», 2000. 32 с.

2. Дитина і наркотики: перші ознаки й дії батьків. URL: <http://lady.tochka.net/ua/21364-rebenok-i-narkotiki-pervye-priznaki-i-deystviya-roditeley/nightlife.tochka.net>

3. Завацька Л.М., Рень Л.В., Рябуха В.В. Ваша дина і ризику (рекомендації для батьків дітей та підлітків). Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2014. 64 с.

4. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навчальний посібник для ВНЗ. Київ: Видавничий дім «Слово», 2008. 240 с.

5. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І.Д. Звереві. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.

6. Мартинюк Т.А. Соціально-педагогічна профілактика вживання психоактивних речовин підлітками: методичні рекомендації / за ред. П.М. Гусака, Л.М. Вольнової. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2010. 84 с.

7. Рень Л.В. «Вибір-5»: профілактика ризикованої поведінки. Робочий зошит для учасників. Чернігів: Десна Поліграф, 2021. 36 с.

8. Рябуха В., Завацька Л., Шевченко Д. Дієва профілактика: програма «Вибір». Посібник для тренерів з профілактики ризикованої поведінки серед дітей / під ред. проф. Л.М. Завацької. Видання перероблене та доповнене. Чернігів: Десна Поліграф, 2021. 192 с

9. Скрипніков А.М., Напрєєнко О.К., Сонник Г.Т. Наркологія: навчально-методичний посібник / під заг. ред. А.М. Скрипнікова. Полтава, 2005. 424 с.

10. Харченко С.Я., Кальченко Л.В., Золотова Г.Д., Горенко С.В. Соціально-педагогічна робота з дітьми групи ризику: монографія. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 145 с.

11. Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Abuse.
URL: <http://www.drugabuse.gov/family-checkup>

12. Preventing drug use among children and adolescents. URL:
http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2.pdf

Рекомендовані для перегляду та обговорення з дітьми мультфільми

1. «Ну, постривай», 1984.
2. «Король Лев», 1994.
3. «Покахонтас», 1995.
4. «У пошуках Немо», 2003.
5. «Рататуй», 2007.
6. «Панда Кунг-Фу», 2008.
7. «Рапунцель. Заплутана історія», 2010.
8. «Відважна», 2012.
9. «Снігова битва», 2015.
10. «Звірополіс», 2016.
11. «Моана», 2016.
12. «Грінвіч – викрадач Різдва», 2018.
13. «Пітер Пен», 2020.
14. «Душа», 2020.
15. «Гноми беруться за справу», 2020.

Інформаційне видання

**Валерій Рябуха, Людмила Завацька,
Лариса Рень**

**«Вибір-5»:
порадник для батьків**

Авторське редагування
Технічний редактор О. М. Єрмоленко
Комп'ютерна верстка О. П. Журко

Підписано до друку 07.02.2022
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times, Comic Sans MS
Ум. друк. арк. 2,1. Ум. фарб.-відб. 2,1. Обл.-вид. арк. 2,25.
Зам. № _____. Тираж 600 прим.

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року
Тел.: (0462) 972-664
14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40