**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА**

**ОТДЕЛ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Выбор за мной! Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании среди подростков**

семинар

|  |
| --- |
| **Ответственные:** |
| **Белова В.В., методист отдела ППСР,** |
| **Голубева Т.Я., методист отдела ППСР,** |
| **Булавинова Т.Н. педагог-психолог** |
| **ГБОУ «СШ № 18 Г.О.МАКЕЕВКА»** |

**Макеевка 2025**

**План:**

1. Подростки и их выбор: путь к профилактике.
2. Исследование проблемы: табакокурение среди молодежи.
3. Алкоголь и подростки: как избежать зависимости.
4. Наркомания среди подростков: причины и меры предупреждения.
5. Образование и поддержка: ключевые инструменты профилактики.

Приложения

Список использованной литературы.

**Цель:** повышение осведомленности о вреде употребления психоактивных веществ и формирование осознанного отказа от курения, алкоголя и наркотиков.

**Задачи:**

1. Последствия употребления табака, алкоголя и наркотиков для физического и психического здоровья подростков.
2. Рассмотреть социальные и психологические факторы, способствующие употреблению психоактивных веществ.
3. Развить у подростков навыки критического мышления и умение противостоять давлению сверстников.
4. Сформировать позитивные жизненные ценности и установки, способствующие здоровому образу жизни.

**Форма проведения:** семинар.

**Категория участников**: педагоги, педагоги-психологи общеобразовательных учреждений.

В современном мире одной из важнейших задач общества является профилактика зависимостей среди молодежи. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков среди подростков продолжают оставаться серьезной проблемой, влияющей не только на здоровье молодых людей, но и на их социальное развитие, образование и будущее. Профилактика этих зависимостей требует комплексного подхода, включая образование, поддержку общества и доступ к ресурсам для здорового образа жизни.

Осознание масштабов проблемы и активное участие всех слоев общества – ключ к успешной профилактике. Родители, учителя, врачи и общественные организации играют важную роль в формировании у подростков правильного отношения к своему здоровью и выборам. Важно не только информировать молодежь о вреде зависимостей, но и развивать у них навыки принятия обдуманных решений, которые помогут им сопротивляться различным искушениям.

1. **Подростки и их выбор: путь к профилактике.**

Подростковый возраст часто характеризуется поиском самоидентификации и принадлежности, что делает подростков особенно уязвимыми к риску начала потребления табака, алкоголя и наркотиков. Профилактика этих зависимостей в подростковой среде требует комплексного подхода, который включает образование, поддержку со стороны общества и развитие навыков принятия решений.

Одним из эффективных методов профилактики является усиление позитивного взаимодействия с родителями и другими значимыми взрослыми. Родительское внимание и надзор помогают подросткам чувствовать себя ценными и защищенными, что снижает вероятность их обращения к вредным привычкам. Важно обучать родителей, как эффективно общаться со своими детьми о рисках, связанных с употреблением наркотиков, алкоголя и табака.

Привлечение подростков к спорту и здоровому образу жизни может значительно укрепить их самооценку и снизить интерес к вредным привычкам. Занятия, которые требуют концентрации, дисциплины и усилий, помогают формировать ответственное отношение к своему здоровью.

Кроме того, успешной стратегией является использование сверстников в качестве наставников. Программы, которые подразумевают взаимодействие с одногодками, которые уже имеют авторитет среди молодежи и обладают навыками лидерства, могут эффективно влиять на своих ровесников, распространяя положительные модели поведения.

Также необходимо обратить внимание на внешкольную среду подростков. Важно создать безопасное и поддерживающее сообщество, где молодые люди могут находить поддержку и занятия, отвлекающие их от негативного влияния улицы. Это может быть различные клубы по интересам, молодежные центры и другие общественные организации, где подростки могут развивать свои таланты и силы в положительной и стимулирующей среде.

Таким образом, подход к профилактике зависимостей среди подростков должен быть многоаспектным и включать различные уровни воздействия – от индивидуального до общественного. Создание сильной поддерживающей сети вокруг подростков, в которой они могут чувствовать себя услышанными и понятыми, и где им доступны ресурсы для развития и самореализации, может стать ключом к успешной профилактике негативных явлений в их жизни.

1. **Исследование проблемы: табакокурение среди молодежи.**

Табакокурение среди молодежи – это проблема, требующая особого внимания от общества, государственных и негосударственных организаций. Статистика показывает, что подростки и молодые люди до 24 лет в основном начинают курить под влиянием социальных факторов, таких как давление сверстников, стремление к взрослению, желание быть принятым в определённую социальную группу или подражание образцам из средств массовой информации.

Исследования в разных странах свидетельствуют, что начало курения в подростковом возрасте увеличивает риск формирования стойкой зависимости. По данным Всемирной организации здравоохранения, те, кто начинает курить в молодом возрасте, сталкиваются с более серьезными заболеваниями в будущем, включая хронические заболевания дыхательных путей, рак легкого и сердечно-сосудистые болезни.

Список детерминантов, влияющих на решение молодежи начать курить, чрезвычайно широк. К ним относятся психологические факторы, такие как низкая самооценка и высокий уровень стресса, социально-экономические условия, такие как уровень дохода семьи и образование родителей, а также культурные нормы, принятые в обществе.

Образовательные программы, направленные на профилактику и повышение информированности о вреде табакокурения, играют ключевую роль в решении этой проблемы. Школы и университеты предлагают разнообразные программы и активности, направленные на формирование навыков здорового образа жизни. Эффективность таких программ может усилиться при поддержке семьи и других значимых взрослых.

Также важно отметить роль законодательных мер. Во многих странах ужесточились законы, касающиеся продажи табачных изделий несовершеннолетним, рекламы табака и курения в общественных местах. Это меры, направленные на снижение доступности табака для молодежи, что, как показывают исследования, способствует уменьшению числа курильщиков среди подростков.

Современные информационные кампании также обращают внимание на использование интернета и социальных сетей для просвещения молодежи о вреде табакокурения. Видеоролики, инфографика, интерактивные уроки и видео блогеры стали инструментами профилактических программ.

Важной составляющей борьбы с курением среди молодежи является поддержка в отказе от табака и лечение табачной зависимости. Существуют различные методики и программы помощи зависимым, включая консультирование, лекарственные и нелекарственные методы.

Научно подтверждено, что комплексный подход в борьбе с табакокурением среди молодежи, включающий образовательные, законодательные и медицинские меры, значительно повышает шансы на успех. Таким образом, эффективное решение проблемы курения среди подростков требует усилий не только со стороны государственных структур, но и взаимодействия со всеми участниками социальной среды: школами, семьями, сообществами и медиа.

1. **Алкоголь и подростки: как избежать зависимости.**

Одной из ключевых задач в работе по предупреждению алкоголизма среди подростков является формирование у молодых людей устойчивого мировоззрения, в котором нет места злоупотреблению алкоголем. Это сложный процесс, требующий участия не только самих подростков, но и их родителей, образовательных учреждений, общественных и медицинских организаций.

Важным аспектом профилактики является образование. Информационные программы в школах должны не только разъяснять вред алкоголя для здоровья, но и прививать навыки критического мышления, помогающие подросткам самостоятельно принимать решения и сопротивляться групповому давлению. Обсуждение последствий алкоголизма, включая юридическую ответственность за поступки, совершенные в нетрезвом виде, может усилить восприятие рисков употребления алкоголя.

Родительская поддержка играет чрезвычайно важную роль. Открытый диалог между родителями и детьми о вреде алкоголя, а также обсуждение семейных ценностей и ожиданий может значительно снизить вероятность начала употребления алкоголя подростками. Родители должны быть образцом умеренности и ответственности в вопросах алкоголя, а также устанавливать четкие, консистентные правила и последствия в случае их нарушения.

Социальная активность и вовлеченность в интересные мероприятия также могут снизить интерес подростков к алкоголю. Занятия спортом, музыкой, искусством, научными кружками и волонтерской деятельностью наполняют их жизнь положительными эмоциями и целями, отвлекая от пагубных привычек.

Необходимо также учитывать воздействие средств массовой информации и интернета, где алкоголь часто рекламируется как атрибут веселого и беззаботного образа жизни. Работа с медиа-грамотностью поможет подросткам анализировать и критически относиться к такого рода сообщениям, учиться различать реальные и искусственные образы.

Комплексный подход включает также роль общественного контроля и чувство ответственности у продавцов алкогольных напитков. Юридические ограничения доступа молодежи к алкоголю и строгие наказания за их нарушение могут серьёзно ограничить возможности подростков приобретать алкоголь.

Использование всех этих методов в совокупности может создать в окружении подростка условия, при которых алкоголь не воспринимается как необходимый атрибут социального взаимодействия, что снижает вероятность формирования алкогольной зависимости.

1. **Наркомания среди подростков: причины и меры предупреждения.**

Наркомания среди подростков является серьёзной социальной проблемой, вызванной множеством факторов. Основные из них включают психологические, социальные и семейные причины, а также доступность наркотических средств. Подростки подвергаются значительному риску начала употребления наркотиков из-за желания попробовать что-то новое, группового давления и способа справиться со стрессом или психологическими проблемами.

Психологическое состояние подростка играет решающую роль в риске развития наркомании. Низкая самооценка, чувство одиночества, депрессия или тревожность могут толкать молодого человека к поиску способов «самолечения». Наркотики кажутся средством быстрого, хоть и мимолетного, решения этих проблем.

Семейная обстановка также оказывает значительное влияние. Отсутствие близких отношений с родителями, недостаток внимания и поддержки, а также наличие примера употребления наркотиков в семье значительно увеличивает риск злоупотребления наркотиками среди подростков.

Доступность наркотических средств, простота их приобретения, а также недостаточная информированность о реальных опасностях и последствиях употребления наркотиков усугубляют ситуацию. Социальное окружение и давление сверстников также играют ключевую роль, поскольку молодые люди, которые видят употребление наркотиков в своём окружении, чаще начинают пробовать запрещённые вещества.

Для борьбы с распространением наркомании среди подростков необходим комплексный подход, включающий как профилактику, так и корректировку уже существующих проблем. Воспитательные программы в школах должны включать уроки, посвященные вреду наркотиков, методах противостояния давлению со стороны сверстников и развитию навыков принятия здоровых решений. Роль учителя в этих программах нельзя недооценивать, поскольку положительное взаимодействие с учителем и уважение в школе могут значительно снизить интерес к наркотикам.

Семейное воспитание должно подразумевать открытый диалог между родителями и детьми о рисках и последствиях употребления наркотиков. Родители должны быть информированы о том, как распознать признаки употребления наркотиков и как действовать, если подозревают, что их ребёнок мог начать их использовать.

Кроме того, доступ к наркотикам должен быть усложнён через правоохранительные и регуляторные меры. Это включает усиление контроля за распространением наркотиков, ужесточение наказаний для торговцев, а также улучшение методов ранней диагностики и лечения наркозависимости.

Эффективные меры предупреждения наркомании среди подростков могут значительно изменить текущую ситуацию, снизив частоту и последствия этой опасной тенденции. Создание безопасной и поддерживающей среды во всех аспектах жизни подростка способствует формированию здоровой личности, способной противостоять испытаниям и искушениям.

1. **Образование и поддержка: ключевые инструменты профилактики.**

Профилактика употребления табака, алкоголя и наркотиков среди подростков начинается с эффективного образования и поддерживающей среды. Осведомленность о вреде таких привычек, понимание их последствий для здоровья, социального статуса, учебы и будущей карьеры – первый шаг к формированию у молодежи устойчивого отношения против употребления психоактивных веществ.

Освещая данный вопрос, важно интегрировать программы профилактики в учебный план начальной и средней школы. Уроки, на которых обсуждаются механизмы воздействия алкоголя, наркотиков и табака на организм, помогают ученикам понять не только «что» вредно, но и «почему». Эти знания должны дополняться разъяснениями о социальных и правовых последствиях употребления психоактивных веществ. Предлагая подробные данные о последствиях именно для подростков, можно более эффективно донести информацию до молодых людей, у которых еще не сложились прочные убеждения в отношении здорового образа жизни.

Кроме учебных программ, важную роль играют внеклассные мероприятия, такие как тематические встречи, семинары, круглые столы и дебаты. Вовлекая студентов в активное обсуждение, можно стимулировать их самостоятельно приходить к выводам о вреде табака, алкоголя и наркотиков. Проведение ролевых игр и сценариев, в которых подростки могут столкнуться с проблемой выбора и отказа от вредных привычек, способствует развитию навыков критического мышления и принятия ответственных решений.

Создание поддерживающих групп и клубов по интересам также может играть ключевую роль в предотвращении злоупотребления алкоголем, наркотиками и табаком среди молодежи. Наличие безопасного пространства, где подростки могут делиться своими переживаниями и получать поддержку сверстников и наставников, способствует укреплению психологического здоровья и развитию уверенности в своих силах и возможностях.

Наука играет важную функцию в профилактике. Исследования, проводимые в данной области, помогают обновлять и адаптировать методы профилактики, делая их наиболее эффективными и соответствующими текущему состоянию общества и типичным для него проблемам. Так, новые технологии в образовании, включая онлайн-ресурсы и мобильные приложения, могут обеспечить широкий доступ к информации о вреде употребления табака, алкоголя и наркотиков и методах их профилактики.

Следовательно, сотрудничество школы и семьи необходимо для обеспечения последовательного и многогранного подхода к вопросу профилактики. Родители должны быть информированы о том, какие признаки указывают на возможное употребление психоактивных веществ среди подростков, и как они могут поддержать своих детей в принятии здоровых жизненных выборов. Обсуждение личных и семейных ценностей способствуют формированию у молодых людей прочной основы для отказа от разрушительных привычек.

**Список использованной литературы**

1. Александров, А. А., Александрова, В. Ю. Курение и его профилактика в школе – М.: Медиа Сфера, 1996. – 96 с.
2. Исмуков, Н. Н. Без наркотиков. Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н.Н. Исмуков – М.: Фаир-Пресс. – 2001. – 384 с.
3. Максимова, Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие для вузов / Н.Ю. Максимова. – М.: Мир книги, 2006. – 384 с. – (Учебники «Феникса»).
4. Мальцева, О. А. Формирование и развитие ответственного поведения у тинэйджеров как основа психопрофилактики аддикций – Тюмень: ТОГИРРО, 2007 г.
5. Сергеев, А. Н., Целинский, Б. П. Рекомендации педагогам, родителям и сотрудникам правоохранительных органов о проведении профилактической работы по предупреждению распространения наркотиков и злоупотребления ими в молодёжной и подростковой среде [Электронный ресурс]. – М., 2000. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/parents/agit/7.html>.
6. Шпаков, А. Н. Справочник для родителей и детей. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды. Происхождение, распознавание, лечение, профилактика / А.Н. Шпаков. – М.: Энергия, 2000. – 368 с.

Приложение 1

**Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании среди подростков. Рекомендации по профилактике педагогам и родителям.**

Подростковый возраст – период повышенной уязвимости к негативным влияниям. Табакокурение, алкоголизм и наркомания являются серьезными угрозами здоровью и будущему молодежи. Эффективная профилактика требует комплексного подхода с участием педагогов и родителей.

***Рекомендации для педагогов:***

* **Информирование:** Проводите беседы о вреде ПАВ, развеивайте мифы, делитесь достоверной информацией о последствиях.
* **Развитие навыков:** Помогайте подросткам развивать навыки принятия решений, критического мышления, уверенности в себе и умения говорить «нет».
* **Создание поддерживающей среды:** Формируйте в классе атмосферу доверия, уважения и поддержки, где каждый чувствует себя ценным и принятым.
* **Раннее выявление:** Обращайте внимание на изменения в поведении и внешности учащихся, сигнализирующие о возможной проблеме.

***Рекомендации для родителей:***

* **Будьте примером:** Собственный здоровый образ жизни – лучший способ повлиять на ребенка.
* **Установите доверительные отношения:** Будьте открыты к общению, интересуйтесь жизнью ребенка, выслушивайте его проблемы.
* **Установите четкие правила:** Оговорите правила, касающиеся употребления ПАВ, и последовательно придерживайтесь их.
* **Контролируйте времяпрепровождение:** Знайте, где и с кем проводит время ваш ребенок.

Совместные усилия педагогов и родителей, основанные на информировании, поддержке и доверии, являются залогом успешной профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании среди подростков.

Приложение 2

**Практическое занятие «Профилактика никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей»**

***Цель практического занятия*:** профилактика употребления ПАВ подростками: никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей.

***Задачи практического занятия*:**

- сформировать у подростков негативное отношение к употреблению психоактивных веществ;

* выработать навыки отказа от психоактивных веществ, научить их отстаивать свои интересы;
* осознать мотивы, толкающие людей на употребление психоактивных веществ;
* рефлексия проведенных занятий и полученного на них опыта.

***Количество участников****:* 10 – 20 человек, 13-16 лет.

***Продолжительность занятия****:* 60 минут.

***Методическое оснащение****:* листы ватмана, маркеры, фломастеры, проектор.

**Ход работы**

**Вопрос аудитории:**

Поднимите руки те, кто знает, что употребление ПАВ (алкоголь, табак, наркотики) вредно для организма человека.

А теперь поднимите те, кто хоть один раз в жизни пробовал алкоголь, табак или наркотики.

Смею предположить, что если б не присутствие педагогов в аудитории, то рук было бы больше.

Таким образом, можно сделать вывод, что информированность о вреде употребления ПАВ не влияет на поведение человека. Т.е. человек знает, что это вредно, и все равно употребляет.

Именно поэтому сегодняшнее занятие будет направлено не на повышение уровня информированности о вреде употребления ПАВ, а на изменение отношения к употреблению ПАВ.

**1. Упражнение «Зависимости»**

**Цель:** осознание последствий употребления психоактивных веществ, обучение навыкам поиска альтернативных способов удовлетворения возникающих потребностей.

Всех участников группы случайным образом делят на три подгруппы, каждой из которых по вариантам предлагается определить причины и последствия зависимости (никотиновая, алкогольная, наркотическая).

Далее, каждая группа по очереди, представляет результаты своей работы на доске, выписывая в один столбик причины возникновения зависимости, а в другой ее последствия.

Пример:

ПРИЧИНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ

Скука скандалы дома

Поиск новых приключений денежные трудности

За компанию плохое самочувствие

Чтобы расслабиться столкновение с законом

Для вдохновения истощение

Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска.

Таким образом, мы видим, что потребление психоактивных веществ, прежде всего, связаны с наличием у человека определенных потребностей (причины). Одним из средств удовлетворения данных потребностей может выступать алкоголь, являясь средством снятия психического напряжения. Но существуют и другие способы снятия психического напряжения: этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещений дискотеки, разговора с подругой или другом и т. д.

Далее участники, пытается определить альтернативные способы удовлетворения возникающих потребностей, которые могут являться следствием возникновения различных зависимостей.

**2. Упражнение «Скульптура зависимости»**

**Цель:** формирование у подростков негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

Участники путем “броуновского движения” делятся на группы по 3 человека. Каждая из них должна придумать и показать скульптуру любого вида зависимости (алкогольной, наркотической и т.д.). Когда одна группа показывает, остальные должны попытаться угадать, что она обозначает. После этого показывающие говорят, что они имели в виду, создавая композицию, и почему именно этот вариант выбрали.

Обсуждение: какие общие черты присущи всем скульптурам. (угнетенность, страх, разочарование и т.д.)

**3. Упражнение: «Как сказать - НЕТ»**

**Цель:** ознакомление участников тренинга с методами убедительного отказа и закрепить их на практике.

При выполнении этого упражнения участники знакомятся с некоторыми методами убедительного отказа и закрепляют их на практике. Посредством задания отрабатываются следующие методы убедительного отказа:

1. «Да…но»,
2. Игнорирование
3. Сравнение

Инструкция: Вы познакомились с тремя методами убедительного отказа. Сейчас вам будет предложена одна часто встречающаяся фраза, которую тебе необходимо последовательно опровергнуть тремя последовательными методами.

Пример выполнения задания: «Некоторые люди считают, что алкоголь помогает справиться с возникшими проблемами».

1. Да, люди употребляют алкоголь в стрессовых ситуациях, но это не помогает найти выход из сложившейся ситуации, человек трезвеет – проблема остается. Или: да, кто-то так считает, но это не соответствует действительности, человек трезвеет – проблема остается.
2. Ну и что, что люди так считают, а я знаю, что на трезвую голову проблемы решаются эффективней, надежней и быстрее.
3. Возможно, кому – то и помогает алкоголь решить проблемы, а вот мой друг и так хорошо справляется с трудной жизненной ситуацией.

*Примеры заданий:*

* лучший способ успокоить нервы – это сигарета;
* после первого употребления наркотиков зависимость не наступает;
* если ты меня уважаешь, то выпей.

*Вопросы для обсуждения:*

1.Какие трудности возникали у вас при выполнении данного задания?

2.Какой из методов убедительного отказа на ваш взгляд является более эффективным? Почему?

3.Как вы считаете, полученные в ходе данного упражнения знания могут ли пригодится вам в повседневной жизни?

**4. Рассказ А.Серафимовича «Гуси»**

**Цель:** довести до сознания подростка, что наркоман – это лишь пешка в руках наркодилера.

Мне бы хотелось ознакомить вас с рас­сказом А.Серафимовича «Гуси», который иллюстрирует путь почти каждого наркомана, который лежит через муки и пустоту, и очень не многие доходят до его конца.

«На красивом берегу озера, куда слетаются гуси, охотник с вечера высыпает горох, вымоченный в водке. Утром гуси его клюют, ста­новятся веселыми, теряют равно­весие, тыкаются головой в песок. Уходит страх, трава становится ярче, вода теплее. Все это нужно для того, чтобы охотнику, не тратясь на патроны, собирать мешками дешевую гусятину».

Данный рассказ является яркой иллюстрацией того, что каждый наркоман, считая себя вольным и сильным, является лишь маленькой пешкой в руках наркодилеров, которые лишь манипулируют им в своих интересах.

**5. Упражнение «Итоги или Рефлексия занятия»**

Участники по кругу делятся своими впечатлениями, отвечая на вопросы:

1. Как буду использовать полученный опыт в повседневной жизни?
2. Что мне может в этом помешать?
3. Какие ресурсы (качества, способности, знания и т.д.) есть у меня, чтобы преодолевать препятствия?

**6. Упражнение «До свидания»**

Тренер благодарит группу за участие, высказывает свои пожелания группе, все друг другу аплодируют и расходятся.

**Список использованной литературы**

1. Бородин, С.В. Социальные отклонения / С. В. Бородин, В.Н. Кудрявцев, Ю.В. Кудрявцев, В.С. Нерсесянц. – М. : Издательство: Юрид. лит., 2009, – 368 с.
2. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
3. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения : Учебное пособие для вузов / Ю.А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
4. Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Социально - психологическое взаимодействие. Учеб. Пособие. - Екатеринбург: Изд-во. Рос. гос. проф. - пед. ун-та. – 2019.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 256.
6. Макартычева Г.И. Коррекция девиантоного поведения. Тренинг для подростков и их родителей. Спб.: Речь. 2007 – 368.
7. Селиверстова Г.П., Югова Е.А. Личностно ориентированная профилактика адиктивного поведения учащихся. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. Ун-та 2018. 173c.