

Утверждаю:

И.о. директора МОУ «СОШ» с.Корткерос

Попов П.А.

12.01.2015 г.

## **Комплексная социально-психологическая программа по профилактике употребления ПАВ (психоактивных веществ) «Твой выбор»**

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

*Основная задача педагогической профилактики заключается не только в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ (здоровому образу жизни).*

Молодые люди должны успешно строить отношения с окружающим миром — решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания. Помогая юному человеку осознавать ответственность за выбор здорового образа жизни, приобретать умение решать личные и социальные проблемы, педагог защищает его от власти дурманящих веществ.

Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т.е. *здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.*

**Основная идея программы** - формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

Программа сопровождает процесс становления и развития личности школьника и охватывает весь период обучения ребенка в школе.

### **Цели:**

- привлечь внимание учащихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ) и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП);
- оказать помощь детям и подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

### **Основные задачи:**

- предоставить учащимся объективную информацию о влиянии ПАВ на организм человека;
- сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ.

В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты:

**1.Образовательный компонент** – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

**Цель:** научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

**2. Психологический компонент** – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков «группы риска».

**Цели:** психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников.

**3. Социальный компонент** – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения.

**Цель:** формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Программа профилактики состоит из трех этапов. В ее основу положены возрастные периоды закладки аддиктивного поведения детей.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ЗАКЛАДКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

У аддиктивного поведения есть несколько этапов закладки.

*1 этап - познавательный* (период ориентации). Он приходится на возраст 3-5 лет. Ребенок знакомится с ситуациями употребления алкоголя и табакокурения окружающими его взрослыми людьми. Кроме того, что он видит, как это делает взрослое окружение, часто сам становится пассивным курильщиком.

Промежуток между 1 и 2 этапами называется установкой на «первую пробу».

*2 этап - этап тайного пребывания.* Ребенок в 8-9 лет начинает четко анализировать ситуацию поведения окружающих. Он видит, как взрослые, выпив, становятся «детьми». Начинают его замечать, шутить с ним, играть в его игры, что им и в голову не придет делать в трезвом состоянии.

Вывод: попробовав алкоголь, стану взрослее.

*3 этап импровизированного застолья.* 12-14 лет - дни рожденья с алкоголем без присутствия родителей. Этот период совпадает с периодом полового созревания. Период неустойчивого гормонального выхода, когда все полученные эмоции особенно сильно запоминаются. Это период, когда дети одного класса делятся на отдельные группировки, и здесь очень важно, кто лидер этой группировки.

*4 этап* приходится на подростковый возраст 14-17 лет «*формирования круга друзей*». Здесь, как правило, и школа, и родители принимают самое активное участие, но, зачастую, не в нужном направлении. Детей переводят в другие школы, формируют спецклассы и, подчас, эти новые группировки вносят разнообразие в аддиктивное поведение. Если подросток из некурящей группы перешел в курящую, из непьющей в пьющую, то вероятность того, что он не начнет курить или употреблять алкоголь очень низка.

### **ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

этапы	возраст	характеристика
I	6 -9 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля.
	9-11 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека; формирование устойчивости к

		негативному давлению среды.
II	11 – 13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку «не делай, как другие» по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
III	14 – 17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; «умей сказать – НЕТ!»

### **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

этапы	класс	формы работы
I	1 - 2	Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов); тренинги «Загадки необитаемого острова», «Учимся быть внимательными»;
	3- 4	Рольевые игры, инсценирование, контекстное обучение, тренинги «Правила доброты», «Я учусь владеть собой»; (сценарии уроков здоровья в книге Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 классы »);
II	5 - 7	Тренинг «Уроки общения», рольевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения;
III	8 – 9	Тренинг «Мир моих чувств», тренинг общения, рольевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения;
	10 - 11	Тренинг «Мой жизненный выбор», тренинг толерантности, дискуссии, деловые игры, презентации.

### **Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике употребления ПАВ:**

**Социально-психологический тренинг** стал одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого «группового процесса», обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга «правил группы». В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д.

Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

**Кооперативное обучение** – это метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую

задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

**Игровое моделирование реальных ситуаций** позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

**Мозговой штурм** используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и устаовки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

**Энергизатор** – короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

**«Аквариум»** – это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

**Сказкотерапия** – Само название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

**Арттерапия** – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством.

Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с «большим» миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку («я не хуже других»), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

**Психогимнастика** – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин «психогимнастика» рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.

Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

**Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.**

### Тренинговые программы, применяемые в профилактической работе

Возрастная группа	Название тренинговой программы	Основные цели и задачи тренинговой программы.
Младшие школьники (1-2 класс)	«Загадки необитаемого острова»	1) Создание благоприятных условий для развития личности. 2) Профилактика и коррекция социально-психологической дезадаптации 3) Развитие эмоциональной сферы. 4) Формирование навыков самопознания и эффективного общения.
1-2 класс	«Учимся быть внимательными»	1) Развитие основных свойств внимания (концентрации, распределения, переключения, объёма); 2) Формирование навыков самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере; 3) Обучение ребят регулированию своего эмоционального состояния путём релаксации (расслабления).
3-4 класс	«Правила доброты».	1) Обучение детей конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Снятие деструктивных элементов в поведении. 2) Обучение ребят отреагированию своего гнева приемлемым способом (безопасным для себя и окружающих), а также отреагированию негативной ситуации в целом; 3) Формирование способности осознавать свои эмоции и чувства других людей (развитие эмпатии); 4) Обучение ребят техникам и способам управления собственным гневом. 5) Снижение уровня личностной тревожности; 6) Развитие позитивной самооценки.

2-4 класс	«Я учусь владеть собой»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки.</li> <li>2) Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.</li> <li>3) Обучение ребят ответственному отношению к своим поступкам.</li> <li>4) Развитие умения сказать «Нет».</li> <li>5) Повышение самооценки и уверенности в себе.</li> <li>6) Развитие коммуникативных навыков.</li> </ol>
<b>Среднее звено</b> (5-6 класс)	«Уроки общения»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.</li> <li>2) Развитие умения слушать других людей.</li> <li>3) Обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.</li> <li>4) Обучение способам внутреннего самоконтроля.</li> <li>5) Формирование позитивной моральной позиции.</li> </ol>
7-9 класс	«Мир моих чувств»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Обучение подростков обозначению своих личных границ и уважению границ другого человека.</li> <li>2) Обучение способам выражения чувств.</li> <li>3) Формирование уважительного отношения к чувствам других людей.</li> <li>4) Повышение самооценки подростков.</li> <li>5) Отработка навыков взаимодействия и уверенного поведения.</li> </ol>
8-9 класс	Тренинг общения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повышение общей социально- психологической адаптированности учащихся.</li> <li>2) Развитие коммуникативных навыков.</li> <li>3) Формирование навыков социально приемлемого самовыражения.</li> <li>4) Развитие самоконтроля.</li> </ol>
<b>Старшее звено</b> (9-11)	«Мой жизненный выбор»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Профилактика и коррекция социально-психологической дезадаптации.</li> <li>2) Развитие личности старшеклассников.</li> <li>3) Развитие ценностно-смысловой сферы.</li> <li>4) Повышение общей успешности учащихся.</li> </ol>
10-11 класс	«Жить в мире с собой и другими». (Тренинг толерантности)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других.</li> <li>2) Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций</li> <li>3) Повышение самооценки.</li> <li>4) Развитие коммуникативных навыков.</li> <li>5) Формирование позитивного отношения к своему народу.</li> <li>6) Обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.</li> </ol>

Ввиду загруженности учебного плана школы профилактические занятия планируется проводить один раз в две недели. Длительность занятия – 1 урок. Участие ребят в дискуссиях, обсуждениях является добровольным. Задача ведущего – не принуждать ребят, а всячески поощрять их участие.

**Оценка эффективности программы** проводится путем сопоставления результатов входящей (в начале работы) и итоговой (по окончании этапа) диагностик. Для каждого звена рекомендуется отдельная анкета с учетом возрастных особенностей учащихся.

Профилактика вредных привычек у школьников – чрезвычайно сложная задача. В этой связи особенно важным представляется консолидация всех структур, задействованных в системе школьного образования. Только путем согласованных действий можно избежать приобщения школьников к употреблению ПАВ.

### Уровни и основные направления работы по профилактике употребления ПАВ среди учащихся

Районное управление образования	Педагогический коллектив	Медицинские работники	Родители
<ul style="list-style-type: none"> <li>организация и проведение мероприятий по профилактике на муниципальном уровне</li> <li>координация работ с другими заинтересованными министерствами и ведомствами по проблемам профилактики употребления ПАВ</li> <li>запрет продажи и рекламы табачных и алкогольных изделий на территории школ и вблизи нее</li> <li>мониторинг и контроль работы по профилактике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль запрета на употребление ПАВ в школе</li> <li>проведение тематических классных часов, занятий и родительских собраний по профилактике (согласно программе «Твой выбор»)</li> <li>индивидуально-профилактическая работа с детьми «группы риска»</li> <li>организация работы Совета Профилактики</li> <li>координация работы с ПДН, КДН по проблемам профилактики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проведение лекций и бесед на тему ЗОЖ, профилактики вредных привычек</li> <li>выявление лиц, употребляющих ПАВ и при необходимости направление их на консультацию или лечение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проявление интереса к поведению ребенка (признаки курения, употребления алкоголя, ПАВ)</li> <li>контроль свободного времени ребенка (где и как его проводит)</li> <li>знакомство с друзьями ребенка</li> <li>контроль расходования ребенком карманных денег</li> <li>извещение учителей и мед. работников о случаях подозрительного поведения ребенка или его друзей</li> <li>участие в мероприятиях, направленных на профилактику вредных привычек</li> </ul>

#### Литература:

Актуальные проблемы управления образованием в регионе: Воспитательно – профилактическая работа в системе образования: Сборник нормативных и методических материалов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами /Под ред. С.А. Репина, Н.И. Фуниковой.- Челябинск: Изд-во ИИУМЦ «Образование». – 2001.

Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.

Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.

Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами». – М.: Просвещение, 2003.

Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7 -8 кл.: В помощь образоват. учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами». – М.: Просвещение, 2003.

Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.

Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2006.

Шарапановская Е.В. Социально- психологическая дезадаптация детей и подростков. М., 2005.