|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Забайкальский край, Приаргунский район****МБОУ Досатуйская СОШ**Комплексная психологическая программа по профилактике воздействия вредных привычек «Твой выбор»Срок реализации 5 годВозраст детей 07 – 17 летСоставил: Р.В.Полухина – заместитель директора по ВРп.Досатуй

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2017Пояснительная записка«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 столько 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.**ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **этапы** | **возраст** | **характеристика** |
| I | 6-9 лет  9-11 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.Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркогенных 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 наркогенных веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ). |
| III | 14–17 лет | Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!” |

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **этапы** | **класс** | **формы работы** |
| I | 1 - 23- 4 | Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов); тренинги “Загадки необитаемого острова”, “Учимся быть внимательными”; Ролевые 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», ролевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения; |
| III | 8 – 9 | Тренинг «Мир моих чувств», тренинг общения, ролевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения; 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 установки 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. **Циклы психологических занятий с элементами тренинга, 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);
3. Формирование способности осознавать свои эмоции и чувства других людей (развитие эмпатии);
4. Обучение ребят способам управления собственным гневом.
5. Снижение уровня личностной тревожности;
6. Развитие позитивной самооценки.
 |
| 2-4 класс | «Я учусь владеть собой» | 1. Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки;
2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.
3. Обучение ребят ответственному отношению к своим поступкам.
4. Развитие умения сказать: “Нет”.
5. Повышение самооценки и уверенности в себе.
6. Развитие коммуникативных навыков.
 |
| Среднее звено5-6 класс | «Уроки общения» | 1. Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
2. Развитие умения слушать других людей.
3. Обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.
4. Обучение способам внутреннего самоконтроля.
5. Формирование позитивной моральной позиции.
 |
| 7-9 класс | «Мир моих чувств» | 1. Обучение подростков обозначению своих личных границ и уважению границ другого человека.
2. Обучение способам выражения чувств.
3. Формирование уважительного отношения к чувствам других людей.
4. Повышение самооценки подростков.
5. Отработка навыков взаимодействия и уверенного поведения.
 |
| 8 класс | Тренинг общения | 1. Повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся.
2. Развитие коммуникативных навыков.
3. Формирование навыков социально приемлемого самовыражения.
4. Развитие самоконтроля.
 |
| 9 класс | «Жить в мире с собой и другими». | 1. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других.
2. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций
3. Повышение самооценки.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Формирование позитивного отношения к своему народу.
6. Обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.
 |

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.**Литература**1. 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,
2. Н.И. Фуниковой.- Челябинск: Изд-во ИИУМЦ “Образование”. – 2001.
3. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.
4. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.
5. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
6. 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.
7. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.
8. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2006.
9. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. М., 2005.
 |
|  |

 |
|  |

 |

 |