

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №1 г. Дубовки  
Дубовского муниципального района Волгоградской области

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
учителей

Руководитель МО \_\_\_\_\_

от 31.08.22



«Утверждено»

Директор МКОУ СОШ №1 г. Дубовки

Л.А. Куракина

« 31 »



2022г.



Программа  
по профилактике употребления  
ПАВ несовершеннолетними  
«Твой выбор»

## **Пояснительная записка**

Прогрессирующее ухудшение наркоситуации в России сопровождается неуклонным «омоложением» современной российской наркомании. По данным медико - социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек до 12,9 лет; возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился соответственно до 14,2 и 14,6 лет.

Употребление детьми и молодежью психоактивных веществ превратилось в серьезную социальную, педагогическую и медицинскую проблему. Наркомания приводит к тяжелейшим психическим, личностным и поведенческим расстройствам, административным правонарушениям и уголовным преступлениям, уходу из образовательных учреждений, бродяжничеству, различным формам сексуально-девиантного поведения, заражению гепатитом, СПИДом и иным заболеваниями.

Одновременно с распространением наркотизации в детско-подростковой среде происходит быстрый рост числа несовершеннолетних, нуждающихся в помощи в связи с зависимостью от психоактивных веществ. При этом прослеживается устойчивая взаимосвязь между ростом наркомании среди несовершеннолетних и ростом числа противоправных деяний, совершаемых детьми и подростками в наркотическом опьянении или в связи со злоупотреблением наркотиками.

Чтобы добиться сколько-нибудь заметных результатов в решении проблемы профилактики злоупотребления подростками психоактивными веществами невозможно без адекватной профилактической работы в основных сферах, где протекает жизнедеятельность детей и подростков, то есть семье, образовательных учреждениях, сфере досуга.

Учреждения дополнительного образования обладают широкими возможностями по организации системы профилактики злоупотребления ПАВ: занятия в творческих объединениях по интересам, организация социально-значимой деятельности и качественного досуга занимают большую часть свободного времени детей, отвлекают от негативного влияния улицы.

Главный принцип работы учреждений дополнительного образования по профилактике злоупотребления ПАВ – постоянное стремление обеспечить качественный, разнообразный, интересный, отвечающий всем запросам современного подростка досуг, который перерастет в любимое дело и принесет успех в обществе.

### **Цель программы:**

Воспитание социально-компетентной, адекватно воспринимающей окружающую действительность личности, способной самостоятельно добиться успеха в обществе. Создание и укрепление у детей и подростков ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимости от ПАВ.

#### **Задачи:**

- формировать установки на здоровый образ жизни;
- формировать стойкое убеждение негативных последствий приема психоактивных веществ;
- обучать поведению в типичных межличностных ситуациях, стимулирующих употребление психоактивных веществ, умению применять способы отказа от ПАВ;
- содействовать стремлению детей организовать качественный и интересный досуг;
- повышать качественный уровень социально-активной деятельности детей в объединениях, студиях Центра детского творчества, посредством внедрения новых технологий воспитания и обучения и организации досуга.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

По окончанию курса дети и подростки должны приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- решать конфликты;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее;
- поддерживать и сохранять собственное здоровье.

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание **принципов:**



- возрастной адекватности – предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям детей и подростков;
- научной обоснованности – содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;
- практической целесообразности – материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у детей и подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;
- позитивности – акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

Принципы выражают идеологию здоровья. Для того, чтобы эти принципы были усвоены детьми, они должны “проживаться” каждым ребенком, выстраиваясь в его повседневный опыт. Тактика эффективной работы с детьми включает следующие **формы**:

- поведенческое обучение (тренинги умений, помогающие ребенку противостоять насилию, давлению сверстников, развивающие умения высказывать свое мнение, выражать свои чувства);
- обучение через игру (ролевые игры, способствующие развитию социальной компетентности обучающихся);
- организацию самопомощи (обучение приемам самопомощи, релаксации).

Программа характеризуется двухуровневым подходом к проблеме профилактики употребления ПАВ.

Уровень личностного пространства человека – рассматриваются опасные мотивы поведения человека (негативные чувства, убеждения, побуждения). Занятия направлены на формирование личностной компетентности подростков и проводятся в форме организационно-деятельностных и ролевых игр, мозговых штурмов, дискуссий, моделирования различных жизненных ситуаций и т.д.

Уровень социального пространства – рассматриваются опасные влияния окружения (конфликты, ложные ориентиры, давление ближайшего окружения). Занятия проводятся в интерактивной форме и дополняются формированием социальной компетентности детей и подростков через ознакомление с законами, правилами, нормами по которым живет человеческое общество, и через обучение их социальным умениям и навыкам.

Для повышения эффективности восприятия материала детьми и подростками программа разбита на 3 блока:

1. Формирование ценностных ориентаций у детей и подростков в условиях социализации.
2. Оказание психологической поддержки обучающимся с учетом его индивидуальности.
3. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Каждый из блоков представляет собой своеобразный цикл занятий, посвященных одной теме.

Программа направлена на повышение уровня компетентности участников занятий, на оказание помощи подростку в сложных жизненных ситуациях, в выборе и реализации безопасных и конструктивных стратегий поведения, в развитии жизненно важных навыков, включающих умение сопротивляться вовлечению в употребление ПАВ.

**Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:**

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на альтернативной наркотикам деятельности. Развитие целесообразной позитивной активности.
5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение человека.

### Учебно - Тематический план

Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практ.
<b>Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у детей и подростков</b>	7	3	4
1. Общение.	3	1	2



2. Оказание помощи детям и подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ	4	2	2
<b>Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку</b>	16	6	10
1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.	4	2	2
2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально- психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных привычек.	2	1	1
3. Формирование образа “ Я” у подростков.	4	1	3
4. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.	2	1	1
5. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.	4	1	3
<b>Раздел 3. Помощь детям и подросткам в успешной ориентации во внешнем мире</b>	6	3	3
1. Оказание в приобретении подростком навыков самоконтроля и саморегуляции.	2	1	1
2. Развитие навыков личной безопасности подростка.	2	1	1
3. Формирование умения у подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.	2	1	1
<b>Всего:</b>	23	9	14

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у детей и подростков.**

**Цель:** формирование личностных ресурсов у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема употребления психоактивных веществ (ПАВ).

#### **Тема 1. Общение. Внутренние ресурсы личности.**

Понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок детей. Конструктивное общение.

**Практическая работа:** Ролевые игры, направленные на отработку конструктивных приемов в ситуациях манипуляции, коммуникативной агрессии.

Упражнение “Мой личный герб”, позволяющее каждому подростку осознать и осмыслить собственные ресурсы. Составление личного герба на основе собственных ресурсов в повышении самооценки и уверенности в своих силах. Вывод о том, что в каждом человеке существует множество ресурсов, которые в трудную минуту можно использовать в виде самопомощи и поддержки самого себя.

**Тема 2. Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ.**

Саморазрушающее поведение детей и подростков. Методы и приемы оказания помощи детям в преодолении аддиктивного поведения.

**Практическая работа:** Ролевые игры, направленные на приобретение навыков сдерживания вовлечения подростков в прием наркотических средств за счет выстраивания конструктивных отношений со сверстниками. Групповое обсуждение и выработка рекомендаций по предупреждению употребления ПАВ детьми и подростками, обучению навыкам конструктивного сопротивления вовлечению в употребление ПАВ.

**Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.**

**Цель:** развитие у подростков представлений о позитивном поведении при решении проблемных ситуаций.

**Тема 1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.**

Психологическая поддержка. Принципы и способы оказания поддержки; сосредоточение на достоинствах ребенка; работа по повышению его самооценки, помощь в приобретении веры в себя и в свои способности, помощь в формировании позитивного “Я” подростка. Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов.

**Практическая работа:** Психологическая игра по проигрыванию ситуаций, в которых уместно применить навыки психологической поддержки детям и подросткам (ребенок или подросток испытывает чувства вины, обиды, страха, неуверенности, находится в конфликте с окружающими).

**Тема 2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально – психологических особенностей подростков как основы эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных навыков.**



Психофизиологические особенности детей и подростков. Сензитивные возрастные периоды и кризисы в развитии детей и подростков. Понятие темперамента; его типы и свойства, особенности проявления темперамента, учет типа нервной системы ребенка в организации взаимодействия с окружающими.

**Практическая работа:** Самодиагностика подростков по выявлению типа темперамента, определение индивидуальных особенностей членов семьи.

### **Тема 3. Формирование образа “Я” у подростков.**

Самооценка или чувство самоценности. Виды самооценки. Симптомы низкого самоуважения ребенка. Приобретенная беспомощность. Локус контроля. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания. Способы повышения низкой самооценки у детей. Самооценка как составляющая здоровья: любить себя – быть здоровым. Дружба, хорошие отношения, доверие как способы укрепления самооценки и психического здоровья.

**Практическая работа:** диагностика самооценки по методике, анализ результатов. Коллективная выработка рекомендаций по коррекции заниженной самооценки у подростков.

### **Тема 4. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.**

Основные закономерности процесса общения и его структура. Знакомство с манипулятивными способами общения. Защиты от манипуляций. Конфликты и умение их разрешать. Непопулярность и социальная отверженность детей как возможные причины формирования отклоняющегося поведения. Помощь подросткам в налаживании межличностных контактов во взаимодействии со сверстниками. Роль родителей в формировании среды, развивающей у детей и подростков черты активной, ответственной личности, способной позаботиться о себе и других.

**Практическая часть:** Упражнения для подростков на отработку разных приемов обучения конструктивным навыкам общения. Способы самопомощи (способы распознавания своих потребностей, способы удовлетворения своих потребностей).

### **Тема 5. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.**

Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. Условия воспитания психически здорового, личностно развитого человека, способного справляться с собственными проблемами и жизненными трудностями. Способы поведения. Стратегии помощи детям в преодолении кризисных ситуаций. Роль стресса в жизни: мобилизация, дезорганизация

**Практическая работа:** Упражнения, направленные на обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Групповое обсуждение темы:



“Как найти выход из безвыходной ситуации?”, обсуждение примеров, связанных с острыми переживаниями участников.

### **Раздел 3. Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.**

**Цель раздела:** оказание помощи подросткам в формировании способности противостоять неблагоприятным воздействиям окружения, манипулированию.

#### **Тема 1. Оказание помощи подросткам в приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции.**

Эмоции и чувства. Аффективные эмоциональные состояния. Управление эмоциями и чувствами. Самоконтроль как развиваемая человеком способность контролировать свои действия и поступки.

**Практическая часть:** Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю. Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции.

#### **Тема 2. Развитие навыков личной безопасности подростка.**

Личная безопасность. Правила безопасности. Ограничения, виды ограничений. Запрет, нарушение запрета. Правила и способы обеспечения безопасности подростков. Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения. Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения. Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.

**Практическая работа:** Обобщение группового опыта по оказанию помощи подросткам в развитии навыков личной безопасности. Работа с примерами ситуаций, направленная на выявление негативных мыслей и обучение трансформированию их в позитивные. Психологическая игра “Береженого Бог бережет”.

#### **Тема 3. Формирование умения у детей и подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.**

Представление о манипулятивном общении в подростковой среде. Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых. Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.

Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления, манипулирования.

Основные требования к содержанию программы см. в Приложении 1.

Организация контроля усвоения материала и выработки социальных навыков в ходе изучения приведены в Приложении 2

#### **Перечень ключевых слов**

**Потребности** – фундаментальные качества человека, выражающие его нужду в чем-либо и служащие источником жизненной активности.

**Желание** – переживание, отражающее потребность и выраженное в конкретных образах и словах.

**Интерес** – проявление познавательной потребности на уровне осознания целей.

**Самоутверждение** – процессы управляемого самой личностью осознания и завоевания места в обществе, соответствующего представлениям личности о себе.

**Самооценка** – оценка самого себя, своих качеств на основе сравнения с внутренними и внешними эталонами, критериями.

**Адекватный** – равный, соответствующий.

**Влияние** – процесс и результат изменения индивидом или социальной группой поведения других людей, их позиций, оценок, установок. Механизмом направленного влияния являются убеждение и внушение.

**Внушаемость** – субъективная готовность подвергаться и подчиняться внушающему воздействию, связанная с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, стеснительностью, доверительностью, повышенным уровнем тревожности.

**Социальное положение (статус)** – та роль, позиция, которую исполняет человек в официальной или неофициальной иерархии группы.

**Социальные притязания** – та роль и тот статус, к которым человек стремится, считая их более соответствующими своим способностям.

**Комплекс неполноценности** – совокупность качеств, самооценка которых болезненно занижена, переживание личностью по поводу своих мнимых и реальных недостатков.

**Лидер** – ведущий, человек, который способен пробудить интерес к делу, увлечь, повести за собой.

**Конфликтогены** – слова и действия, которые могут унижить человека, обидеть, оскорбить его.

**Рефлексия** – сосредоточение сознания человека на самом себе, на своих образах, мыслях, чувствах.



## Список литературы

1. Большая психологическая энциклопедия.- М.: Эксма, 2007. -544 с.
2. Ведишева М., Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению / М. Ведишева Л. Рыбакова М. Цейтлин //Воспитание школьников.-1997. -№4. - С. 50-54.
3. Возрастная и педагогическая психология: учебно-методические материалы /сост. А.В.Сухих.-Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2008. -182 с.
4. Дементьева И.Г. Подростки и наркотики/ И. Г.Дементьева. - М., 1997. - 28 с.
5. Дилтс Р. Убеждения-путь к здоровью /Р.Дилтс. - М., 2000. -22 с.
6. Долгова Т.Г. Молодежная субкультура и наркотики: учеб, пособие / Т.Г. Долгова, Ю.И.Клейберг. -Тверь, 1997. -64 с.
7. Захарова А.А. Предупреждение отклонений в поведении ребенка/ А.А.Захаров. -СПб., 1999. -22 с.
8. Кожина Е.В. Психологические особенности подростка /Е.В.Кожина, Е.И. Яцута // Личность в современном мире от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества: сборник. -Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2002.
9. Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей/ Н.С. Лейтес. - М., 1991. -279 с.
10. Котляков В.Ю. Профилактика наркозависимости в школе / В.Ю. Котляков. - Кемерово, 1997.- 68 с.
11. Кочкина Л. С. Социализация детей-сирот / Л.С. Кочкина // Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодежи “группы риска”: состояние, проблемы, перспективы: сборник научных статей. Часть 2 / Под научной ред. Н.А. Заруба, Н.Э. Касаткиной, Т.А. Фральцовой С.Н. Чистяковой; ред. коллегия: И.В. Карнаева, Е.Л. Руднева, Т.Н. Семенкова. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2003. - С. 15-21.
12. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох/С.В.Кривцова. – Генезис, 1997. -288с.
13. Солодова Г.Г. Возрастные особенности развития и воспитания личности : учеб. пособие: / Г.Г.Солодова, С.П.Зуева,
14. Е.В.Филатова, Л.Е.Галаганова, В.В.Патрина. -Кемерово: Кузбасвузиздат, 2002. - 120 с.
15. Лозовой В. Профилактика наркомании: школа, семья: учеб, пособие/ В.Лозовой. -Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 2000. -168 с.
16. Максимова Н.О. О склонности подростков к аддиктивному поведению [Текст] / Н.О. Максимова//Психологический журнал. -1996. - №3. -С .149-152.
17. Рабочая книга школьного психолога / под ред. Н.Э.Касаткиной, С.П.Зуевой. - Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1995. -223 с.
18. Рахматшаева В.С. Грамматика общения / В.С. Рахматшаева// Семья и школа. -2005. №5. -С 18.

19. Третьякова А.В. Опасная зависимость / А.В.Третьякова //Семья и школа. -2001. -№6. - С. 16-19.
20. Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь/ В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В.Шапарь; под общей ред. В.Б.Шапаря. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. -806 с.