

Принята

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 25 августа 2023г.



Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с.п.п. Звёздный

Г.Б. Зинченко

Приказ № 128 от «31» августа 2023 г.

Комплексная программа МКОУ СОШ с.п.п. Звёздный по профилактике зависимостей "Сделай свой выбор»

на 2023-2027 годы.

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 3- 4	Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов) ;тренинги “Загадки необитаемого острова”, “Учимся быть внимательными”; 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 10 - 11	Тренинг “Мир моих чувств”, тренинг общения, рольевые 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.

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, объема) ; 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 звено 5-6 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.
8-9 класс	Тренинг общения	1. Повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся. 2. Развитие коммуникативных навыков. 3. Формирование навыков социально приемлемого самовыражения. 4. Развитие самоконтроля.
Старшее звено 9-11 класс	“Мой жизненный выбор”	1. Профилактика и коррекция социально-психологической дезадаптации. 2. Развитие личности старшеклассников. 3. Развитие ценностно-смысловой сферы. 4. Повышение общей успешности учащихся.

10-11 класс	“Жить в мире с собой и другими”. (Тренинг толерантности)	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.