

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
г. СВЕТЛОГРАД

Согласовано
на методическом совете
протокол №1 от 31.августа 2020 г.
зам. директора по ВР
 Н.Н. Подгребельная

Утверждаю
директор МККОУ СОШ № 7
Н.В. Хорошилова



Программа профилактики ПАВ
«Смотри по жизни вперед»

разработчик программы:
Тимошенко Е.И., педагог-психолог

2020г.

Пояснительная записка

Актуальность программы по профилактике злоупотребления психотропных веществ среди несовершеннолетних
«Смотри по жизни вперед».

Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы ребенка исчезли. Поэтому я буду стремиться смягчить удар. Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью

Гарри Лэндрет

Есть слова, от которых веет бедой. Слова, которые сегодня стали синонимом страдания, страха, внутренней безысходности. «Наркомания» - это одно из них. И эта беда может прийти в каждый дом. И относится к ней нужно серьезно и ответственно.

Именно сегодня проблема наркомании требует к себе самого пристального внимания со стороны всего общества и, особенно со стороны Государственных образовательных учреждений. От её решения зависит во многом будущее наших детей, будущее России.

Одним из направлений работы по профилактике ПАВ является обучение подростков жизненно важным навыкам.

Злоупотребление наркотиками практически несовместимо ни с работой, ни с учебой, распространение наркомании среди молодежи приводит к снижению общего интеллектуального потенциала страны и к обеднению трудовых ресурсов. Постоянная потребность в наркотике и неспособность осуществления трудовой деятельности толкает подавляющее большинство злоупотребляющих наркотиками подростков к криминальной деятельности: хранению, перевозке к продаже наркотиков, мошенничеству, вымогательству, кражам, грабежам, а иногда разбоям и убийствам.

Первичная профилактика наркомании это комплекс психолого-педагогических воздействий на здоровую личность с целью гармонизации ее индивидуального развития и усиления способностей противостоять вредным влияниям на основании имеющихся потенциалов.

Дети - это цветы жизни. Можно представить ребенка в виде цветка, семь лепестков которого образуют узор взаимоувязанных потенциалов: разума, воли, чувств, тела, общественный, креативный, духовный.

Максимальное развитие каждого из этих лепестков - наша основная цель. На учителей, родителей цветка ложится непростая задача по уходу за ним, поливке и поддержке этого еще хрупкого, незащищенного создания.

От их усилий, в итоге, зависит, насколько выражены будут факторы наркоустойчивости личности: адекватная самооценка, эмоциональная уравновешенность, развитие коммуникативной компетенции, устойчивость к стрессам, познавательная активность, стремление к созиданию, ясные ценности и цели и многое другое.

Наркомания - особое психическое заболевание, при котором страдают не столько сознание и мышление человека, сколько сфера потребностей, наркоман буквально

«влюблен» в свой наркотик. Эта любовь беспощадно заставляет его уничтожить свои лучшие нравственные качества, потерять семью, друзей, работу; здоровье.

Именно невозможность или неумение удовлетворять нами иные потребности социально приемлемыми и гармонизирующими личность путями и быстрая болезненная фиксация химических способов их удовлетворения формируют трудно непоправимое явление, именуемое наркоманией.

Поэтому крайне важно предоставить детям и подросткам возможность реализации альтернативных моделей поведения, отвечающих их возрастным потребностям. Большую часть своего времени дети, и подростки проводят в школе и дома, учителям и родителям необходимо осуществлять воспитание в духе здорового образа жизни, оказывать систематическое воздействие на эмоции, волю, нравственность ребенка с целью формирования у него устойчивых антинаркотических барьеров.

Поэтому главная наша задача это помощь несовершеннолетнему в решении задач взросления, а также активное участие в формировании ценностей здорового образа жизни и внутренних антинаркотических барьеров.

При этом нужно учитывать, что деструктивные, связанные с запугиванием: или наказанием методы первично и профилактики наркомании не только малоэффективны, но и способны провоцировать наркотизацию, особенно в подростковом возрасте, необходимо заменять их на конструктивные методы, преимущественно направленные не на изменение или разрушение существующих социальных установок.

Учителям и родителям необходимо учить ребенка получать удовольствие от преодоления себя, своих трудностей, своей неумелости, своих страхов; способствовать осознанию того, что употребление наркотических средств является бегством от жизни, слабостью, боязнью жизненных проблем и препятствий. Тогда как эти препятствия на самом деле являются условиями и источниками развития и расширения личностных возможностей, прообразами свободы.

Учителя и родители в такой ситуации являются не контролерами, а активными помощниками в достижении успеха, соучастниками успеха, его свидетелями и «закрепителями», мотивирующие ребенка не страхом наказания, если ребенок что-то не сделает, а теми психологическими преимуществами, которые он получает при достижении успеха

Хронический неуспех убивает мотивы, снижает тонус, ребенок становится пассивным или агрессивным, нередко прибегает к помощи «надежного и медленного лекарства»- наркотика.

Вопрос нужна ли ранняя профилактика курения, употребления алкоголя для младших школьников, актуален сегодня. В этот период начинается закладка установок, способных в дальнейшем повлиять на поведение ребенка в отношении одурманивающих веществ, происходит очень рано, в возрасте 4 - 5 лет. Именно в этот период дети начинают учиться строить свои отношения с окружающими, оценивать себя и свое состояние, общаться с друзьями, преодолевать первые трудности. Если эта «жизненная наука» не осваивается ребенком, впоследствии ему будет трудно общаться с людьми, управлять своим поведением и, возможно, единственным выходом ему будет казаться употребление одурманивающих веществ,

Современное понимание причин употребления психоактивных веществ исходит из того, что их прием выступает как способ удовлетворения присущих человеку важных жизненных потребностей. Опасность наркотиков при этом состоит в том, что при неоднократном употреблении эти вещества оказывают такое воздействие на организм и психику человека, что из средства суррогатного удовлетворения потребностей превращаются в наиболее субъективно важную потребность, удовлетворение

которой подчиняется вся жизнедеятельность потребителя ПАВ. Так возникает психическая, а затем и физическая зависимость, Особое внимание уделяется первичной профилактике употребления ПАВ среди детей и подростков. При этом доказано, что «воротами» приобщения к наркотикам являются употребление алкоголя и курения. Поэтому, а также в связи с негативными последствиями употребления этих веществ ведение профилактической работы начинается с профилактики курения и употребления алкоголя.

Многоаспектность программы

Программа включает следующие аспекты работ:

- воспитательная работа с детьми разного возраста, направленная на повышение наркологической культуры;
- санитарно-гигиеническое воспитание, нацеленное на повышение медицинской грамотности;
- целенаправленная борьба с вредными привычками на основе современных методов коррекции и реабилитации;
- пропаганда основ здорового образа жизни;
- последовательное и неукоснительное претворение в жизнь рекомендаций гигиены и медицины;
- проведение антинаркогенного воспитания среди родителей и школьников.

Работа с родителями и педагогами

Работа с родителями организуется в 2х направлениях: во время родительских собраний и по обращаемости. В ходе реализации программы достигается повышение родительской компетентности, за счет получения психологических знаний. Работа с педагогами проводится параллельно с работой коллективом учащихся. Это происходит в ходе лекций, индивидуальных бесед, в работе МО. Был создан информационный буклет для родителей, который применяется на родительских собраниях.

С родителями работа строится на участие в работе родительских собраний и индивидуальных обращений. Всего 4 встречи в течение года.

С педагогами в течение года запланировано 4 встречи в рамках МО классных руководителей, индивидуальные беседы по конкретным проблемам внутри класса и так же используется метод консультирования по запросу.

Программа является составительской на основе федеральных, авторских программ по профилактике ПАВ.

Наша программа разработана для трех возрастных категорий учащихся и делится на 3 блока:

- начальное звено 1 – 4 классы – программа «Полезные привычки»
- среднее звено 5 – 8 классы – программа «Давай поговорим про...»
- старшее звено 9 – 11 классы – программа «Двенадцать шагов»

1 блок: Программа «Полезные привычки» для 1 – 4 классы.

Пояснительная записка

Концепция программы «Полезные привычки» создана на основе современного подхода к профилактике злоупотребления ПАВ и с учетом возрастных особенностей детей. Программа составлена на основе программ: «Гномик Здоровячек и его друзья» автор Макеева А. Г., Лысенко И. А., и «Все цвета, кроме черного» авторы М.М. Безруких, А.Г. Макеева.

В соответствии с Концепцией профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде, приоритетным является позитивная профилактика, цель которой - воспитание «личностного развитого, способного справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ». Безусловно, такая цель профилактики требует конкретизации: как практически осуществить воспитание гармоничной, успешно социализированной личности, способной удовлетворять свои основные потребности, не прибегая к употреблению ПАВ,

Я считаю, что в работе с младшими школьниками развитие личности возможно через обращение к эмоциональной сфере детей, поскольку возраст 7-12 лет относится к аффективному этапу развития личности. Эмоциональное развитие детей, основанное на обучении пониманию своих эмоциональных свойств и способов эмоционального реагирования на предполагающее профилактику эмоциональных нарушений, является значимым защитным фактором по отношению к возможной наркотизации. Все чаще педагоги и психологи используют термин «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом». Основные проблемы возникают от недостаточной сформированной Я-Концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости Я.

Большое внимание в содержании курса уделяется формированию у ребят навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться со сверстниками и старшими, умение преодолевать негативные эмоциональные состояния и т. д.). В организации педагогической профилактики наркотизма среди детей младшего школьного возраста преобладают игровые формы: конкурсы, ролевые игры, соревнования. Такие методы наиболее соответствуют возрастным психологическим особенностям детей. Акцент на чувства, переживания делает предъявляемые малышам антинаркотические нормативы личностно значимыми. Предупреждение наркотизма должно быть тесно связано с воспитанием у детей общей культуры здоровья. Одурманивание психологи неслучайно называют саморазрушающим поведением. Поклонник дурмана действительно разрушает свое тело и душу. Поэтому столь необходимо, чтобы уже в раннем возрасте дети хоть в какой-то степени понимали, насколько совершенен и уникален человеческий организм и что он заслуживает к себе самого внимательного и бережного отношения.

Формирование негативного отношения к наркотизации осуществляется через воспитание у детей мотивации здорового образа жизни. Теплый эмоциональный фон занятиям придает присутствие сказочных персонажей, которые «проводят» эти занятия вместе с педагогом

Все занятия этой программы могут проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии.

Программа предполагает формирование и развитие **антинаркотических** установок ребенка как внутриличностных механизмов, обеспечивающих реализацию

поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни. Информирование детей проводится по принципу «запретной информации».

Цель:

- гармонизация личности ребенка на основе развития его эмоционально-волевой сферы;
- формирование и укрепление антинаркотических установок у детей;
- формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

Задачи:

1. познакомить детей с разными эмоциональными состояниями;
2. развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения;
3. сформировать умение распознавать эмоциональное состояние других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций;
4. развивать у детей навыки самоконтроля;
5. сформировать у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности;
6. способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации;
7. сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия психоактивных веществ на здоровье ребенка;
8. сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию.

Правила группы

В группе должны существовать следующие правила:

- «Внимательно слушай говорящего»;
- «Не критикуй одноклассника, чтобы он ни сказал»;
- «Если не хочешь говорить, то можешь промолчать»;
- «Относись к другим так же, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе»

Методы и техники психолого-педагогического воздействия:

- сказкотерапия (анализ сказок, групповое сочинение историй, драматизация сказок);
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- игровые методы;
- беседы.

Форма организации и проведение занятий:

Программа предполагает элементы форм психологического тренинга, бесед.

Продолжительность работы по программе

Программа адресована детям от 6 до 11 лет и может быть адаптирована для детей и подростков с проблемами развития. Предлагаемый курс состоит из 14 занятий – 1

класс, 9 занятий – 2-4 класс. Занятия по программе проводятся 1 - 2 раза в месяц. Данная программа рассчитана на 4 года обучения ребенка в школе.

Ожидаемые результаты:

- способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих;
- умение регулировать эмоциональные состояния и контролировать свое поведение;
- формирование и укрепление антинаркотических установок;
- безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ или лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию;
- развитие коммуникативных способностей учащихся.

Тематическое планирование

Первый класс

№	тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Главное чудо света	Знакомство с Гномиком Здоровячком. Дать первичное представление о строение тела человека. -игры: «Как мы устроены», «Угадай-ка», «Дружная семейка». - игра «Цветик-семицветик» -сказка «маленький Енот»	1
2.	Как Черные братья хотели мир завоевать.	- чтение рассказа - игра –обсуждение «Почему так говорят?» - игра «С кем не стоит встречаться» - Конкурс «Осторожно – опасность»	1
3.	Великие волшебники	- продолжение чтение рассказа - игра «Чистый воздух» - «как победить плохое настроение» - игра «Угадай-ка»	1
4.	Главная одежда человека.	- продолжение чтение рассказа - игра «Чистюли и чистюльки» - «Как ухаживать за кожей» - игра «Главные враги кожи»	1
5.	Полезно и вкусно	- продолжение чтение рассказа - загадки о продуктах -обсуждение «Законы питание» - игра «Приглашение на обед» - игра «Сделай правильный выбор»	1
6.	Таинственный незнакомец	- продолжение чтение рассказа - советы - игра «Таинственный незнакомец» - обсуждение «Хочу все знать» - фрагменты из сказок «Спящая красавица», «Маленький Мук»	1
7.	«Сказка о спящей царевна и не только»	- продолжение чтение рассказа - отрывок из сказки «Спящая царевна» - игра «Тревога» - игры-ситуации	1
8.	Давай дружить	-продолжение чтение рассказа -правила дружбы - обсуждение «С кем стоит и с кем не стоит дружить» - отрывок из стихотворения «Урок вежливости» Маршак - Обсуждение	1
9.	Моя семья	- продолжение чтение рассказа - обсуждение «Почему так говорят»	1
10.	Волшебная радуга	- продолжение чтение рассказа - отчего зависит настроение - игра «Мелодии, которые звучат внутри нас»	1
11.	Посеешь привычку – пожнешь характер	- продолжение чтения рассказа - обсуждение «Как вырастить привычку» - игра «Замени»	

		- обсуждение «Здоровые и нездоровые привычки»	
12.	Секрет черных братьев	-продолжить чтение рассказа - обсуждение «Как черные братья разрушают организм» - игра «Осторожно – это враги» - обсуждение «Почему так» - игра «Не хочу быть курилкой»	1
13.	Мы сильнее черных братьев	- продолжение чтение рассказа - игра «Вредные советы» - игра «Как не стать рабом Черных братьев» - обсуждение «Житель печальной страны»	1
14.	Спасибо – нет!	- продолжение чтение рассказа - обсуждение «Чему не стоит учиться» - отрывок из произведения М. Твена «Приключение Тома Сойлера» - ролевая игра «Умей сказать – нет!» - обсуждение «Коварное маковое поле» (отрывок из повести «Волшебник Изумрудного города»)	1
15.	Волшебный экзамен	- изучение правил - игра «Прощай тетушка Скука!» - игра «Мы рисуем страну Здоровье» - задание «Волшебная палочка»	1

Второй класс

№	тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Твои новые друзья	Оценка внешних признаков психоэмоционального состояния ребенка на начало курса -обсуждение названия всего цикла занятий «Все цвета, кроме черного»: жизнь многолика, красочна, но дурные привычки омрачают жизнь, вредят здоровью не только того, человека, у которого они есть, но и его родных и друзей. -игра «Воздушные шарики». Изучение настроения, поступков, привычек ребенка. -в процессе занятия объяснить ребенку необходимость правильной организации режима дня, т.к. режим влияет на здоровье и хорошее самочувствие. Подчеркнуть, что режим дня зависит только от самого человека, от того, как он его организует. При правильном распределении времени хватает и на учебу, и на отдых, и на развлечения. -сказка Е.Л. Шварца «Сказка о потерянном времени»	1
2.	Как ты растешь	-рассказать ребенку о тех изменениях, которые происходят в его организме, показать приемы определения состояния своего организма. -особое внимание на этом занятии обратить проблеме курения и его отрицательном влиянии	1

		на здоровье человека. - вывод: который ребенок должен сделать: курение опасно для человека любого возраста, но для детей и подростков особенно, потому что их организм растет, формируется.	1
3.	Что ты знаешь о себе	-продолжается наблюдение за своим организмом и своим физическом развитии. -выполнения задания на проверку работоспособности до и после отдыха. Предложить ребенку определить свою работоспособность в любой день, когда была сложная работа. -научить самостоятельно, оценивать свое состояние и работоспособность	1
4.	Твое настроение	-что такое настроение, как на него влияют события, происходящие в жизни человека, какие события способны повлиять, как управлять своим настроением -учиться анализировать свое настроение и определять причины, вызывающие его изменения, освоить элементарные приемы снимающие напряжения, дающие возможность управлять своим настроением. - игра «Послушай меня» - умение рассказывать о своем плохом настроении, своем самочувствии.	1
5.	Как ты познаешь мир	-на этом занятии уч-ся получает представления об основных органах чувств, об особенностях познания окружающего мира при помощи зрения, обоняния, осязания. -обратить внимание ребенка на обращение с неизвестными веществами, нельзя пробовать любые лекарственные препараты. Объяснить ребенку, что лекарства назначает врач. -прочитать и обсудить сказку В. Гауфа «Маленький мук».	1
6.	Твои чувства	-рассказать что такое чувства, научить анализировать свои чувства и чувства других людей. -научить регулировать свое эмоциональное состояние. -задание «Пушистый котенок» и «Сочный арбуз» - упражнения на расслабления, которое помогут ребенку успокоиться и снять напряжения, когда это необходимо.	1
7.	Как исправить настроение	-обобщение знаний, полученных при изучении предыдущих тем. -научится управлять своим настроением. -расширить представление ребенка о многообразии окружающего мира, о профессиях людей прошлого и настоящего.	1
8.	Твои поступки	-научить ребенка оценивать свои поступки. -развитие представлений что «хорошо», что «плохо». -анализировать и прогнозировать эти понятия	1

		-обсудить только хорошие поступки детей.	
9.	Твои привычки	-обсуждение что такое привычки, какие из них считаются полезными, какие - вредные, их значение в жизни человека. -анализировать хорошие привычки детей, не делая акцент на плохих привычках. - игра «Твой день» -Оценка внешних признаков психоэмоционального состояния ребенка на конец курса	1

Третий класс

№	тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Как научиться разговаривать с людьми	-дать элементарные навыки общения. Научить ребенка простым формулам общения в привычных повседневных ситуациях. -Тренинг общения.	1
2	Что такое интонация	-привести примеры и показать приемы различных форм интонации -инсценирование любой сказки, в которой есть диалог героев различной интонации	1
3.	Как научиться преодолевать трудности	-анализировать проблемы и переживания ребенка, не настаивая на обсуждения его проблем, если он не хочет. Это первый шаг к формированию у ребенка способности самостоятельно и осознанно принимать решения, отстаивать свою точку зрения. -проанализировать ситуацию отказа, это поможет понять, в чем слабость и на что надо обратить внимание в дальнейшей работе.	1
4.	Как понять друг друга без слов	-сформировать представление о значении мимики и жестов в общении. -научить общаться с помощью жестов и мимики в ролевой игре – невербальными способами. -проигрывание сказки при помощи мимики и жестов	1
5.	Для чего нужна улыбка	-дать ребенку представление о значении доброжелательных отношений между людьми. -прочитать сказку «Крошка Енот», разучить песню «Улыбка» -рисование улыбки и подарить ее кому-нибудь из членов семьи	1
6.	Умеешь ли ты дружить	-научить ценить дружеские отношения, ценить дружбу, дорожить друзьями и хорошими отношениями со своими одноклассниками. -обсудить проблемные ситуации, возникающие в классе.	1
7.	Социометрия	Выявление «изгоя», «лидера» в классе.	1
8.	«Сказка про Ежика»	Профилактика «изгоя» в группе	1
9.	«Волшебная страна чувств»	Диагностика психоэмоционального состояния ребенка на конец курса	1

Четвертый класс

№	тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Что вы знаете друг о друге	<p>Оценка внешних признаков психоэмоционального состояния ребенка на начало курса</p> <p>-научить детей рассказывать о себе, своих интересах, увлечениях, интересах и увлечениях одноклассников.</p> <p>Рассказать об изменениях, происходящих в организме ребенка в умственном и физическом развитии</p> <p>-сформировать адекватную оценку себя и других людей, которая поможет избежать многих ошибок в подростковом возрасте.</p>	1
2.	Твой класс	<p>-научить ребенка анализировать свои симпатии, привязанности, бережно относиться к чувствам других людей.</p> <p>-беседа о том, кто самый близкий, а кто нет (по мнению ребенка)</p>	1
3.	Твой друг	<p>-обсудить какие качества и черты характера они ценят в друзьях, попросите его вспомнить 10 правил дружбы, с которыми он знакомился в 3 классе.</p> <p>-обсудить литературные произведения, в которых поднимаются вопросы дружбы. Критерии дружеских отношений ребят, которые они должны сформулировать сами.</p>	1
4.	Как научиться дружно жить	<p>-объяснить ребенку, что поддерживать дружеские отношения не сложно, нужно только стараться не ссориться с друзьями и родителями.</p> <p>-обсудить, как можно избежать ссоры, конфликта, выражать свои чувства без агрессии, даже если ты очень огорчен и рассержен.</p> <p>-ребенок должен понять, что при ссоре, лучше не «дуться», а объясниться и помириться.</p>	1
5.	Как помирится после ссоры	<p>-объяснить ребенку, что ссоры случаются у всех, но нужно избегать их и находить пути выхода из конфликта – мириться.</p> <p>-объяснить, как нужно мириться, проиграть ситуации примирения</p>	1
6.	Какой у тебя характер	<p>-дать ребенку представления о многообразии черт характера, слабых и сильных его сторонах.</p> <p>-игра «Волшебные шарики»</p> <p>-объяснения пословицы «посеешь привычку – пожнешь характер»</p>	1
7.	Как воспитывать свой характер	<p>-сформировать понятие о характере, о том, что его можно воспитать</p> <p>-научить ребенка оценивать проблемы, выбирая варианты их решения, понимать, кто может ему в трудную минуту, понять, что человек может справиться не только с проблемой, но и с бедой.</p>	1

8.	Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение.	<ul style="list-style-type: none"> -воспитать у ребенка чувство ответственности за свои поступки, умение говорить «нет» в критические ситуации. -помочь выбрать линию поведения в той или иной ситуации. -развить умение отстаивать свою точку зрения, когда он подвергается негативному воздействию. -объяснить, почему опасно бездумно следовать чужому примеру и повторять чужие ошибки, как не поддаваться дурному влиянию. -обсудить очень подробно, как нужно говорить «нет», в какой ситуации и почему это необходимо сделать. 	1
9.	Фантастическое путешествие «Волшебная страна чувств»	<ul style="list-style-type: none"> -придумать свое путешествие, свое путешествие, свою страну, в которой ему бы хотелось жить. - помочь ребенку вспомнить все, о чем вы говорили, что обсуждали, чему научились в процессе работы. -Оценка внешних признаков психоэмоционального состояния ребенка на конец курса 	1

Программа «Жизненно-важные навыки» для 5 – 8 классов

Пояснительная записка

Одним из направлений работы по профилактике ПАВ является обучение подростков жизненно важным навыкам. Программа составлена на основе программы «Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами» авторы Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М.

Что такое жизненно важные навыки

Жизненно важные навыки — комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Можно выделить ряд общекультурных навыков.

Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности — способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного общения — способность взаимодействовать с окружающими. Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

Навыки самооценки и понимания других — способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознанная возможность принять людей такими, какие они есть. Эти навыки позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота, например с теми, кто зависит от поддержки и помощи других (инвалиды, больные СПИДом, наркоманы в период лечения).

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями — осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях — способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

Навыки продуктивного взаимодействия — способность конструктивно и «цивилизованно» выстраивать отношения с другими людьми. Эти навыки позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

Навык самостоятельного принятия решений — способность принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом.

Навык решения проблемных ситуаций — помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению, как сложных жизненных проблем, так и нестандартных производственных ситуаций.

Навыки работы с информацией — способность объективно анализировать, систематизировать, и умело использовать информацию любого вида. Эти навыки позволяют человеку легко и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.

Навыки творчества — способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

Жизненно важные навыки — основа психосоциальной компетентности.
Психосоциальная компетентность — это способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Это способность сохранять хороший уровень умственной деятельности и быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья в самом широком смысле слова — это основа физического, умственного, социального благополучия.

Следовательно, развитие психосоциальной компетентности может считаться одной из важнейших педагогических задач.

Эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков в школах.

Целью курса является развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы.

Задачи курса

• Организация занятий, дающих ученикам возможность систематической и последовательной тренировки жизненно важных навыков, что обеспечивает их формирование и развитие.

•Обеспечение взаимодействия педагога и родителей подростков для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Методические рекомендации:

Данный курс мог бы успешно реализоваться в структуре внеклассной работы школьного коллектива. Обучение жизненно важным навыкам может стать содержанием воспитательной работы.

Занятия курса достаточно объемны. Дело в том, что сама форма занятий, подразумевающая активную деятельность, «запускающую» эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные процессы, диктует временные рамки, необходимые для адекватной динамики этих процессов.

Работа по организации и подготовке к занятиям

•*Помещение для занятий.* Оно должно быть достаточно просторным, чтобы в нем можно было проводить подвижные игры, но не настолько, чтобы участники занятия в нем «терялись». Так что спортивный и актовый залы отпадают сразу. Если занятия проводятся в обычной классной комнате, то необходимо часть парт сдвинуть к стенам, чтобы образовалось место для посадки «в круг», восемь парт сдвинуть по две так, чтобы образовалось место для работы четырех групп.

•Для выполнения индивидуальных заданий. Во время обсуждения не торопите участников. Многим, особенно в начале работы, требуется достаточно много времени на обдумывание и формулирование мысли.

•Помогая участникам формулировать, не подменяйте их мысли своими.

•Строго соблюдайте баланс высказываний участников — иницилируйте менее активных (стеснительных, замкнутых, внешне безразличных) и деликатно «гасите» безудержную говорливость всезнаек, направляя их активность в конструктивное русло. Здесь может помочь традиционный прием, когда ведущий просит вы сказаться всех «по кругу» и очень коротко.

•Не пользуйтесь оценочными высказываниями. Похвала и поддержка (например, при презентации групповой работы) могут быть выражены общими аплодисментами или другими средствами. При принятии индивидуальных высказываний ведущий может просто поблагодарить говорящего.

•Постарайтесь освоить разнообразные игровые способы деления участников на подгруппы и команды. Вот некоторые из них:

- по дням рождения (деление на 4 группы) — те, у кого дни рождения летом, осенью, весной, зимой, попадают в разные группы.

- по разрезанным открыткам — открытки (по планируемому количеству групп) разрезаются на части (по планируемому количеству участников в каждой группе). Задача каждого участника найти, к какой открытке подходит та часть, которая ему досталась.

- по геометрическим фигурам — каждый участник вытаскивает из шапки вырезанную из бумаги геометрическую фигуру. Его задача — подойти к столу, на котором изображена такая же фигура. Таким образом, все участники, взявшие одинаковые фигуры, объединяются в команду (так же можно использовать цифры, буквы, игральные карты и другие знаки).

Учебный план курса

Программа включает пять разделов, каждый из которых содержит занятия, развивающие определенные группы навыков у детей:

Раздел I Навыки общения и взаимодействия

Раздел II Навыки самооценки и понимания партнера

Раздел III. Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

Раздел IV. Навыки принятия и исполнения решений

Раздел V. Навыки работы с информацией

Форма организации и проведение занятий:

Программа предполагает элементы форм психологического тренинга, бесед, сказкотерапии.

Продолжительность работы по программе

Программа адресована детям от 12 до 15 лет. Предлагаемый курс состоит из 20 занятий. Занятия по программе проводятся 1 - 2 раза в месяц. Данная программа рассчитана на весь период обучения ребенка в школе.

Ожидаемые результаты:

- умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение;
- формирование и укрепление антинаркотических установок;
- безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ или лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;
- безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию;
- развитие коммуникативных способностей учащихся;
- изменение стереотипов поведения, направленных на уменьшение факторов риска.

Тематическое планирование

№	раздел	Краткое содержание	Класс	Кол-во часов
Первая четверть				
1.	РАЗДЕЛ I. Развитие навыков самооценки и понимания других	- сказка «Рождество у зверей»; -упражнение «Комплимент»; -задание «Что я знаю о себе»; -упражнение «Коршун и бабочка»; -рефлексия.	5	1
2.		-упражнение «Комплимент»; - упражнение «Зеркало»; - задание «Перевоплощение» - рефлексия	6	1
3.		-сказка «Как было заработано знание»; -упражнение «Комплимент – сюрприз»; -задание «Перевоплощение»; -упражнение «Я такой же, как ты»; -упражнение «Похвала»; -рефлексия.	7	1
4.		-упражнение «Комплимент – сюрприз»; - задание «Психологический портрет»; - упражнение «Я не люблю»; - упражнение «На что похоже мое настроение»; - рефлексия	8	1
Вторая четверть				
5.	РАЗДЕЛ II. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональным состоянием, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях	-упражнение «Комплимент» -упражнение «Руки»; -упражнение «Стражники»; -задание «Телепатия»;	5	1
6.		- упражнение «Комплимент»; -задание «Если бы я был тобой»; - упражнение «Пальцы»; -рефлексия	6	1
7.		- упражнение «Комплимент-пожелание» -упражнение «Построение вслепую»; -упражнение «Ворон»; -рефлексия.	7	1
8.		- упражнение «Комплимент» - задание «Пересказ по кругу»; - задание «Запрещенные вопросы»; - рефлексия	8	1
Третья четверть				
9.	РАЗДЕЛ III. Развитие навыков взаимодействия	- упражнение «Комплимент» - задание «Домино»; - задание «Незнакомец»; -рефлексия.	5	1

10.	РАЗДЕЛ IV. Развитие навыков принятия и исполнения решений.	- упражнение «Комплимент»; - упражнение «Изобретательный патриот»; - задание «Я тебя знаю»; - рефлексия	6	1
11.		- упражнение «Комплимент» - упражнение «Фокусировка»; - упражнение «Живая картинка»; - рефлексия	7	1
12.		- упражнение «Комплимент»; - задание «Самохарактеристика»; - задание «Прохожий»; - рефлексия	8	1
13.		- упражнение «Комплимент»; - задание «Раскрась свои чувства»; - задание «Пульс»; - упражнение «Хоровод»; - рефлексия	5	1
14.		- упражнение «Комплимент»; - задание «Пиктограммы» - задание «Радость»; - задание «Ярость»; - задание «Самопохвала»; - рефлексия	6	1
15.		- упражнение «Комплимент» - упражнение «Внутренняя бесконечность» - упражнение «Гнев» - упражнение «Грусть» - рефлексия	7	1
16.	- упражнение «Комплимент» - задание «Куда уходит злость» - задание «Литературный пересказ» - задание «Самопохвала» - рефлексия	8	1	
Четвертая четверть				
17.	РАЗДЕЛ V. Развитие навыков работы с информацией.	- упражнение «Комплимент» - упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» - упражнение «Удивление» - рефлексия	5	1
18.		- упражнение «Комплимент» - задание «Литературный пересказ» - упражнение «Самопохвала» - рефлексия	6	1
19.		- упражнение «Комплимент» - упражнение «Аплодисменты» - задание «Литературный пересказ»		

		- упражнение «Самопохвала» - рефлексия	7	1
20.		- упражнение «Комплимент» - задание «Цветоскоп» - «Угадай эмоцию» - задание «Литературный пересказ» - рефлексия.	8	1

3 блок. Программа «Двенадцать шагов» для учащихся 9 – 11 классов.

Методические указания

Программа составлена на основе материалов: руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед», Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева «Психотерапия зависимостей».

Сказкотерапия зависимостей. Какое странное словосочетание. Казалось бы, терапия зависимостей слишком серьезна для того, чтобы в ней нашлось место сказкам и притчам. Однако это не совсем так. С помощью психотерапевтических и медитативных сказок можно снимать напряжение и осуществлять позитивное воздействие на уровне жизненных ценностей. Для этого не обязательно подбирать и сочинять сказки, в которых есть прямое указание на наличие зависимости. Возникновение зависимости, среди прочих причин, связано с определенным нравственным недоразвитием. И эта «глубинная проблема» является предметом сказкотерапии зависимостей.

В связи с этим использование сказкотерапии, с одной стороны, не имеет ограничений. Но, с другой стороны, может быть недостаточно эффективно при сформированной зависимости. Сказкотерапия - прекрасный метод профилактики. Однако в ситуации осознания и принятия пациентом своей проблемы сказкотерапия также может быть эффективным средством индивидуальной и групповой терапии.

Содержание Программы «Двенадцати шагов»

Первый шаг: «Мы признаем свое бессилие перед алкоголем, признались в том, что потеряли контроль над своей жизнью».

Этот шаг - начало всех действий, способствующих прекращению алкоголизации. Осознание зависимости и бессилия перед ней мотивирует алкоголика обратиться за помощью.

Второй шаг: «Мы пришли к убеждению, что только Сила более могучая, чем наша собственная, может вернуть нам здоровье».

Этот шаг подразумевает определенное умаление собственного «Я» зависимого человека, и признание существования Бога или иной Высшей Силы. Как говорится в Программе: «Второй шаг позволяет алкоголику избавиться от чувства "центра мироздания" и связанных с ним гнетущих обязательств».

Третий шаг: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем».

Согласно Программе это «шаг начала действий, ибо он опирается на действия, ограничивающие собственную волю и чувство силы. В трудные минуты используется молитва Марка Аврелия:

Боже, дай мне разум и душевный покой Принять то, что я не в силах изменить, Мужество изменить то, что могу, И Мудрость отличить одно от другого».

Четвертый шаг: «Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения».

На этом шаге зависимый человек учится смотреть на себя честно, без обмана, отмечая свои недостатки и достоинства. В этот период клиент осознает причины происшедшего. «Добросовестный и честный анализ с нравственной точки зрения дает верный диагноз ситуации, что, в свою очередь, позволяет предпринять меры, направленные на достижение желаемых изменений».

Пятый шаг: «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу своих заблуждений».

Этот шаг понимается как исповедь, освобождающая человека от чувства одиночества и позволяющая надеяться на прощение со стороны ближнего. Предполагается, что таким образом зависимый человек может простить самого себя и приобрести чувство покоя.

Шестой шаг: «Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков».

Этот шаг предполагает формирование внутренней готовности к самосовершенствованию.

Седьмой шаг: «Мы смиренно просили Его исправить все наши недостатки».

Здесь особо подчеркивается необходимость смирения в противовес унижению, и анализируется его применение в жизненной практике. «Многолетний опыт подсказывает, что ни один алкоголик не способен сохранить трезвость, забывая про чувство смирения».

Восьмой шаг: «Мы составили список тех, кому причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними».

Девятый шаг: «Мы лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

«Составление списка людей, кому было причинено зло, и возмещение им причиненного ущерба конкретными делами позволяет в конечном счете избавиться от чувства вины и согласиться с последствиями совершенной ранее несправедливости». Этот шаг позволяет человеку упорядочить свои взаимоотношения с людьми.

Десятый шаг: «Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу их признавали».

Этот шаг учит человека самоанализу и объективной оценке событий. Важно «ежедневно отмечать свои как хорошие, так и слабые стороны характера, признавать ошибки, исправляя их "на ходу". Это предохраняет от возврата к старым представлениям и образу поведения, которые могут затормозить процесс выздоровления и спровоцировать возвращение к употреблению алкоголя».

Одиннадцатый шаг: «Стремясь путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам следует исполнить, и о даровании силы для этого».

Двенадцатый шаг: «После духовного пробуждения мы постараемся донести смысл наших идей до других зависимых людей и применять эти принципы во всех наших делах».

Налицо проблема нравственной деградации, выраженная в различного рода зависимостях. Потеря человеком духовных ориентиров, лучших созидательных качеств своей души, превращает его в Разрушителя себя и окружающего мира. Решать эту проблему можно только путем возвращения к простым вечным ценностям, дорога к которым проложена в сказках и притчах. Ставя во главу угла «живое слово», мы подразумеваем его сочетание с грамотным медицинским воздействием.

Алгоритм работы со сказкой

1. Обсуждение мыслей и чувств клиента, возникших в ответ на сказку.
2. Ответы на вопросы для размышления и обсуждения (приведены в конце каждой сказки).
3. Интерпретация «сказочных уроков». Каждая сказочная ситуация несет в себе один или несколько жизненных уроков. В совместной работе с клиентом происходит их «расшифровка» и интерпретация с позиции вопросов, значимых для клиента.
4. Выполнение некоторого практического задания, навеянного сказкой и ее обсуждением. Таким заданием может быть игра. Этот завершающий встречу шаг необходим для символического «закрепления» сказкотерапевтического воздействия

Самое главное правило в работе «Фунт профилактики стоит пуда лечения».

Цели занятий:

1. Изменение ценностного отношения подростков к ПАВ, **формирование** личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на ПАВ
2. Сдерживание вовлечения в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок

Задачи курса занятий:

1. Профилактика зависимостей от ПАВ среди учащихся
2. Повышение коммуникативной компетентности и приобретение навыков асертивного поведения, умение сказать «Нет»
3. Развитие способностей творческого самовыражения учащихся
4. Укрепление здорового образа жизни, профилактика ВИЧ инфекции

Основные принципы:

1. Комплексность

Согласованное взаимодействие педагогов, родителей.

2. Аксиологичность.

Формирование общечеловеческих ценностей, которые являются барьерами потребления ПАВ.

3. Многоаспектность.

Социальный аспект - формирование позитивных моральных и нравственных ценностей

Психологический аспект - формирование навыков быть способным сделать позитивный выбор в трудной жизненной ситуации.

Образовательный аспект - формирование системы представлений и знаний о последствиях употребления ПАВ.

4. Добровольность участия.

Общие рекомендации по организации занятий

Данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 15 до 17 лет, но верхняя граница может быть поднята.

Формы работы разнообразны; тренинги, беседы, игры, сказкотерапевтические методы, тесты. Поэтому работа строится с учетом используемой формы, т. е. есть работа с классом, с группой и с целой параллелью одновременно.

Не исключен вариант индивидуального консультирования по личным запросам.
Продолжительность занятий 40- минут.
Периодичность встреч – 1-2 раза в месяц. Программа рассчитана на весь период обучения ребенка в школе.

Ожидаемые результаты

1. Изменение стереотипов, направленных на уменьшение поведенческих факторов риска.
2. Повышение уровня знаний подростков по проблеме ПАВ,
3. Умение устанавливать контакты, не поддаваться давлению извне,
4. Умение выражать свои чувства, переживания (как один из возможных вариантов через рисунок).

Результативность программы, т.е. уровень знаний учащихся, определяется по завершению курса с помощью теста и игры «Мир без наркотиков».

Тематическое планирование Девятый класс

№	Тема занятий	Краткое содержание
Раздел 1. Здоровый образ жизни.		
1.	Это страшное слово «Наркотик»	Беседа
2.	Наркотик – стоит ли ему доверять	Тренинг
3.	Оборотная сторона таблетки	Беседа
4.	Алкоголь и организм	Беседа, анкета «Здоровый образ жизни»
5.	Безопасных сигарет нет!	Беседа
6.	В предверии беды	Беседа
7.	Письмо другу	Практическое занятие
8.	СПИД чума веков	Беседа, опрос знаний по теме.
Раздел 2. Общение и уверенность		
1.	Мир общения и взаимодействия	Беседа
2.	Давай договоримся	Тренинг
3.	Самопознание и саморазвитие	Тренинг
Раздел 3. Подведение результатов.		
1.	Давай проверим, что ты знаешь	Опрос знаний учащихся о вреде ПАВ
2.	«Мир без ПАВ»	Игра

Десятый – одиннадцатый класс

№	Стадия сказкотерапии	Название сказки	Цель сказки
1.	Осмысление жизненного опыта. (3 занятия)	- А. Гнездилов «Цитра». -С. Калдупе «Сказание о Раунском утесе».	Помочь в осмыслении жизненного опыта.

		-В. Астапчик «Ночной гость».	Найти ключевые моменты жизни, когда были утрачены духовные ориентиры
2.	Актуализация и подпитка жизненного ресурса. (2 занятия)	- С. Калдупе «Конопленок». - Притчи о счастье.	Формировать отношения принятия собственного жизненного опыта. Усиливать радостные и счастливые переживания. Показывать примеры гармоничной самореализации
3.	Формирование конструктивного созидательного альтруизма. (2 занятия)	-М.-Л. Вер «Рождество у зверей». -И. Шах «Как было заработано знание»	Формировать желание заботиться о других и приносить благо. Содействовать в переоценке учащимся своих взаимоотношений с близкими людьми.
4.	Формирование созидательной жизненной программы. (2 занятия)	-П. Козьмо: отрывок из предисловия к русскому изданию романа «Алхимик». «Жизненные ценности» - материалы Международного Духовного университета Брахма Кумарис.	Помочь заново осмыслить основные жизненные ценности и построить созидательную жизненную программу.

Работа с родителями

№	Примерные темы занятий	Форма проведения
1.	В преддверье беды	Родительское собрание – 6-7 кл
2.	Понимаете ли Вы ваших детей?	Родительское собрание – 1-4 кл
3.	Употребляют ли Ваши дети наркотики	Родительское собрание – 10-11 кл
4.	Формирование отношения к проблеме употребления ПАВ.	Родительское собрание – 8-9 кл

Работа с педагогами

№	темы занятий	Форма проведения
1.	Семья зона риска	Беседа
2.	Употребление ПАВ – формы проявления девиантного поведения	Тематическое занятие
3.	«Формирование отношения к проблеме употребления ПАВ»	Тренинг
4.	Остальных догоняет смерть	Тематическое занятие