

ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)

Составитель: педагог-психолог
ГБПОУ МО
«Промышленно-экономический техникум»
Жукова Елена Владимировна

Пояснительная записка

Употребление наркотических и других психоактивных веществ является одной из основных социальных опасностей нашего общества.

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации употребление психоактивных веществ (ПАВ) приняло характер эпидемии. Исследователи отмечают, что повышение интереса к ПАВ напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе. Чем глобальнее изменения в обычном ритме жизни, устоях, традициях, тем больше вероятность того, что часть общества, не найдя в себе силы адаптироваться к социуму, предпочитает уход в наркогенную среду. Как правило, уровень наркотизации все больше захватывает детско-подростковую популяцию со сдвигом показателей употребления ПАВ в младшие возрастные группы. В России от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании: средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 года, среди девочек до 12,9 года; возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился соответственно до 14,2 года среди мальчиков и 14,6 года среди девочек.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения.

Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Главное необходимо обучать подростков на основе здоровьесберегающих технологий здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ.

В результате освоения содержания программы подросток получает возможность совершенствоваться и расширить круг умений, навыков и способов деятельности. Это является существенными элементами культуры и необходимо условием развития и социализации школьников. Исходя из специфики данной программы, ориентированной в большей степени на личностную и социальную компетентность учащихся, система проверки знаний охватывает:

1. Участие в обсуждении ситуаций: активность, самостоятельность суждений.
2. Выполнение домашних заданий.
3. Составление сообщений, докладов, рефератов.
4. Опережающие задания.
5. Умение подростков работать в группе: активность, умение слушать, самая ценная идея.

По окончании курса подросток должен 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;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее;
- поддерживать и сохранять собственное здоровье.

1. Цели и задачи программы

Целями профилактики являются: 1. создание системы информационной работы с родителями, детьми и подростками по формированию здорового образа жизни; 2. формирование негативного отношения к наркотическим и другим психоактивным веществам, социально-нравственное оздоровление молодежной среды.

Задачи профилактики употребления ПАВ:

1. Развитие социальной и личностной компетентности:
 - способствовать осознанию и усвоению подростками основных человеческих ценностей;
 - повысить самооценку подростков;
 - сформировать установку «ведение здорового образа жизни».
2. Выработка навыков самозащиты:
 - формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;
 - информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.
3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений:
 - Обучить детей методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
 - Сформировать навыки регуляции эмоций.

2. Основные направления работы

1. Информирование и просвещение обучающихся, их родителей и других значимых лиц.
2. Проведение творческих мероприятий по профилактики ПАВ.
3. Формирование актива среди обучающихся, педагогов и родителей по пропаганде здорового образа жизни.

3. Содержание программы

Профилактическая работа состоит из двух блоков.

1. **Информационно-просветительский блок** проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми и подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности, при условии внесения изменения содержания изучаемых предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов, на родительских собраниях, а так же в рамках специальных образовательных программ. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

2. **Практический блок** включает в себя несколько этапов:

1. Диагностический. Проведения мониторинга в образовательном учреждении. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей группы риска.
2. Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:
 - тренинги, практические семинары,
 - родительские собрания и конференции,
 - диспуты и дискуссии,
 - игровые занятия, деловые и ролевые игры,
 - спортивные соревнования,
 - праздники здоровья,
 - выпуск газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток,
 - проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме ЗОЖ,
 - выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
 - индивидуальные консультации среди подростков, педагогов и родителей.

4. Предполагаемые результаты

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

Показателем эффективности программы является:

- Повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности образовательного учреждения.
- Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.
- Повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.
- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.

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 молодого человека.

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

5. Содержание программы

Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у 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 самооценности. 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 и подростков. 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.

6. Литература

1. Акатова Н.С. Профилактика злоупотребления наркомании в учебных заведениях. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. М. 2002 г.
2. Березина С.В., Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003г.
3. Большая психологическая энциклопедия.- М.: Эксма, 2007. - 544 с.
4. Возрастная и педагогическая психология: учебно-методические материалы /сост. А.В.Сухих.-Кемерово: Изд-во Кемеровского гос. ун-та, 2008. - 182 с.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум/Под ред. Проф. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2007.
6. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.
7. Крыжановская Л.М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации. М., 2005.
8. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
9. Петракова Т.Н. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М., 2007.