

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Программа принята
на педагогическом совете
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
Протокол № _____ от _____

Утверждаю
Директор
ГОБУ МО ЦППМС-помощи
_____ М.Я. Майкович
«___» _____ 2017 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МОЙ ВЫБОР – БУДУЩЕЕ!»**

Авторы составители:
педагоги-психологи
Забиран С. А., Плинка А. А.,
социальный педагог Кафаджий М. В.

Мурманск,
2017 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематическое планирование	10
3.	Краткое содержание программы	11
4.	Список литературы	12
5.	Глоссарий	14
Приложение № 1. Анкета «Как я отношусь.....»		17

Пояснительная записка

Профилактика употребления психоактивных веществ детьми и подростками является социально значимой задачей для нашего общества. 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.

Современная социальная ситуация диктует молодому поколению необходимость взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения, в том числе наркотизация подростков, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу с обучающимися и обучающимися из групп риска по употреблению ПАВ. К группам риска относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

При проведении профилактики употребления ПАВ в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование ценностей, а также личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению.

Успешная профилактика ПАВ часто связывается с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение со сверстниками и большое влияние на их установки и поведение оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Соответственно, важно оказывать помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, а также развивать самостоятельность мышления, ответственность за собственное поведение.

Создание программы обусловлено спектром задач, стоящих перед ГОБУ МО ЦППМС - помощи в работе с обучающимися образовательных организаций в сфере профилактики употребления ПАВ, аддиктивного поведения в молодежной среде.

Теоретической основой программы явились труды отечественных авторов: А.Е.Личко и В.С.Битенский считали, что для подростков термин аддиктивное поведение является наиболее адекватным и выделили пути по которым оно развивается; Л.А. Сухинский и Э.А.Татаревский предложили схему алкогольной зависимости; В.С.Собкин со своими сотрудниками выявил детальный анализ мотивации приобщения к употреблению алкоголя и наркотиков и гендерные различия в реализации данных форм девиантного поведения, а также предположил, что имеет место возрастная динамика изменение мотивации.

Программа является программой дополнительного образования профилактической направленности.

При отборе программного материала специалисты опирались на следующие принципы:

1. *Принцип системности* предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении наркоситуации.

2. *Принцип стратегической целостности* определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия.

3. *Принцип многоаспектности* предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации профилактической работы, социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ;

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

4. *Принцип аксиологичности (ценностной ориентации)*. Этот принцип включает формирование у детей и подростков мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров злоупотребления ПАВ.

5. *Принцип ситуационной адекватности* означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации

в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.

6. *Принцип индивидуальной адекватности* подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, культурных, национальных и других особенностей целевых групп.

7. *Принцип легитимности* – профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству субъекта, Российской Федерации и нормам международного права.

8. *Принцип соблюдения прав человека* – профилактические действия не должны нарушать права и свободы человека.

Цель программы – профилактика употребления психоактивных веществ детьми и подростками; обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

Задачи:

- Формирование у подростков отрицательного отношения к ПАВ.
- Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками.
- Обучение подростков методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ.
- Формирование положительного отношения к жизненным ценностям.
- Повышение компетентности подростков в отношении своего здоровья и здорового образа жизни.

Целевая аудитория: обучающиеся образовательных организаций от 14 до 16 лет.

Срок обучения: 1,5 месяца.

Количество занятий: 7 занятий.

Периодичность проведения: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 1 час 30 минут.

Общее количество часов: 10 часов 30 минут.

Наполняемость группы: 7-15 человек.

Структура занятий соответствует структуре занятий тренинга:

1. Приветствие.

Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.

2. Основная часть.

Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга.

3. Рефлексия занятий.

Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

Методы и приемы работы:

– Ролевые игры: позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций.

– Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.

– Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.

– Релаксационные методы: способствуют снятию мышечного и нервного напряжения.

– Притчи: способствуют интеграции личности, развитию творческих способностей, расширению сознания, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром.

– Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.

– Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Ожидаемые результаты программы:

– повысят компетентность в области сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни

– приобретут навыки конструктивного общения и асертивного поведения

– приобретут навыки саморегуляции и самоконтроля в стрессовой ситуации

Требования к уровню освоения программы:

Участники, успешно освоившие программу, должны знать:

– о влиянии употребления психоактивных веществ на состояние здоровья;

– о способах безопасного поведения;

– методах саморегуляции и противостояния стрессу.

Участники, успешно освоившие программу, должны уметь:

- осознавать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее;

- конструктивно взаимодействовать с окружающими и выражать собственные эмоции;

- осознанно отказываться от опасных предложений и критически оценивать рекламу любых средств зависимости

Требования к условиям реализации программы:

1. От ведущего требуется навыки работы с подростками;

2. Для повышения эффективности тренингов необходимо наличие технических средств обучения (ТСО), компьютера;

3. Наличие оборудованного для тренинговой работы помещения;

4. Бланки анкетирования;
5. Канцелярские принадлежности.
6. Учебно-методический комплекс.

Мониторинг качества освоения программы: Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную и итоговую оценку с использованием анкеты «Как я отношусь...».

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	«Знакомство»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
2	«Мое общение»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
3	«Умение сказать «НЕТ»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
4	«Эти вредные привычки»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
5	«В твоих руках будущее»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
6	«Стрессоустойчивость»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение.
7	«Завершение»	1ч.30мин	30 мин	1 час	Анкета обратной связи
Всего часов:		10 часов 30 минут			

Краткое содержание программы

Занятие №1 «Знакомство».

Информирование группы по основным вопросам, связанным с программой профилактики ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; сплочение коллектива, первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.

Занятие №2. «Моё общение».

Способствование развитию у подростков навыков самоанализа, самопознания; обучение навыку анализировать и определять

психологические характеристики — свои и окружающих людей; развитие навыков общения и взаимодействия.

Занятие №3. «Умение сказать «НЕТ».

Формирование у участников умение противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами. Формирование у участников ответственности за себя и свои действия. Отработка навыков уверенного поведения, аргументированного отстаивания своей позиции.

Занятие №4. «Эти вредные привычки».

Повышение уровня информированности подростков о последствиях употребления алкоголя, табакокурения, ПАВ, разделение мифических представлений и реальности. Формирование у участников навыков отказа от рискованного поведения. Повышение осознанности выбора здорового образа жизни.

Занятие №5. «В твоих руках будущее».

Формирование у подростков личной ответственности за сохранение своего здоровья для будущей жизни. Формирование у подростков понятия личной ответственности за свой выбор, закрепление понимания важности выбора.

Занятие №6. «Стрессоустойчивость».

Ознакомление участников с понятиями «стресс», «стрессоустойчивостью». Осознание ответственности за свое поведение в состоянии стресса. Отработка навыков противостояния нажиму группы. Снятие напряжения в группе.

Занятие №7. «Завершение».

Выявление уровня усвоения группой информации по основным вопросам, связанным с профилактической программой и употреблением ПАВ в подростковой среде. Закрепление положительного отношения у подростков к здоровому образу жизни и перспективам своего будущего.

Список использованной литературы

1. Березин С. В., Лисецкий К. С., Орешников И. Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000г.
2. Грецов А. Г. Без наркотиков и допинга. Радость честной победы / Методические материалы. – СПб., СПбОО «Центр гражданских, социальных, научных и культурных инициатив «СТРАТЕГИЯ», 2015. – 64 с.
3. Грецов А. Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. /Методическое пособие. Под. общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008, - 28с.
4. Грецов А. Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи: подходы, разработки, опыт внедрения / Монография. – СПб., ФГУ СПбНИИФК, 2009., - 72 с.
5. Грецов А. Г. Психологический практикум для развития навыков общения. / Методическое пособие. – СПб., СПбОО «Центр гражданских, социальных, научных и культурных инициатив «СТРАТЕГИЯ», 2013. – 48 с.
6. Игры: обучение, тренинги, досуг/ Под. ред. В. В. Петрусинского – М. 1994. – 105 с.
7. Методические рекомендации «Реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами, на примере работы регионального реабилитационного центра для наркозависимых». Авторский коллектив: А. В. Микляева, С. М. Яцышин, В. М. Середа, Изд. Международный общественный благотворительный фонд «За здоровое поколение на пороге XXI века», 2004г.
8. Некоммерческая организация Мурманский областной благотворительный фонд «Новое начало». «Программа для подростков и

молодежи «Навыки жизни». Сборник материалов по работе со старшими школьниками в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа и потребления ПАВ, 2007г.

9. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. — М.: ВЛАДОС, 2001. Ч. 1. Основы психологии: 10 класс. — С. 187-188.

10. Профилактика потребления психоактивными веществами: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками/ Жукова М. В., Фролова Е. В. – Челябинск, 2001.-68с.

11. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков «группы риска» «Профилактика зависимости от психоактивных веществ». Т. Воробьева, А. Ялтонска. Москва, 2008г.

12. Сборник информационно-методических материалов в сфере сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Методическое пособие/ Под. ред. И. Н. Гурвича. – СПб.: Изд-во С. – Петерб. ун-та, 2009.- 287с.

Глоссарий

1. *Абстинентное состояние (синдром отмены)* – группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, возникающих при полном прекращении приема ПАВ или снижении их дозы после неоднократного, обычно длительного в высоких дозах употребления данного вещества.

2. *Аддиктивное поведение* – форма употребления ПАВ, ведущая рано или поздно к формированию зависимости, т.е. оно рассматривается как «состояние риска». Выделяются две основные формы течения аддиктивного поведения: транзиторная (заканчивающаяся отказом от злоупотребления ПАВ) и злокачественная (ведущая к формированию зависимости и развитию наркологических расстройств).

3. *Ассертивность* (уверенность) подразумевает принятие ответственности за свою жизнь, чувства и действия. Она может потребовать изменений в восприятии себя и в отношениях с другими.

4. *Депрессия* – состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, при этом человек субъективно испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены.

5. *Жизненные ценности* – понятие обозначает объекты, явления, их свойства, а также абстрактные идеи, воплощающие в себе общественные идеалы и выступающие как эталоны должного (честность, взаимовыгодные отношения и свободы самовыражения).

6. *Здоровый образ жизни* – это активное существование личности в условиях благоприятного психофизического пространства, при этом личность не проявляет по отношению к себе и окружающему пространству агрессивности в опасных формах.

7. *Здоровье* - состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо

болезненных изменений; представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию. Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Здоровье является личной и общественной ценностью.

8. *Злоупотребление психоактивными веществами* – неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

9. *Интоксикация* – (медицин.) отравление организма образовавшимися в нем самом или поступившими извне токсическими веществами

10. *Мотивация* – создание системы доводов, аргументов в пользу чего-либо.

11. *Наркомания* - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

12. *Наркотики* - психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств.

13. *Ответственность* – способность личности понимать соответствие результатов своих действий поставленным целям, принятым в обществе или коллективе нормам.

14. *Психоактивные вещества (ПАВ)* - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

15. *Самооценка* – чувство собственного достоинства, которое проистекает из уверенности в своих силах и способностях; оценка личностью своих качеств, возможностей и места среди людей.

16. *Саморазвитие* – процесс обогащения деятельных способностей и иных личностных качеств человека в ходе различных видов его целесообразной деятельности.

17. *Самореализация* – стремление личности к возможно более полному выявлению и проявлению своих личностных и профессиональных качеств.

18. *Самостоятельность* – обобщенное свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

19. *Самоуважение* – всеобъемлющая оценка человеком самого себя и чувство собственного достоинства.

20. *Самоутверждение* – способ быть самим собой; то же, что и самовыражение, но лишь как установившаяся форма самостоятельной деятельности в определенных условиях.

21. *Самоценность* – осознание ценности субъектом своей личности.

22. *Стрессоустойчивость* — это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства.

Анкета «Как я отношусь.....»

Инструкция: отвечая на вопросы поставьте, пожалуйста, галочку напротив нужного ответа. Данная информация не будет использована против Вас.

Твое отношение к наркотикам				
№	Ситуация	Одобряю	Не одобряю	Безразлично
1	В компаниях сверстников, где все употребляют наркотики.			
2	Для поднятия настроения.			
3	Для снятия напряжения.			
4	Когда скучно, от чувства одиночества.			
5	При встрече со своим парнем /девушкой.			
6	Что бы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение окружающих.			
Твое отношение к алкоголю				
№	Ситуация	Одобряю	Не одобряю	Безразлично
1	В компаниях сверстников, где все употребляют алкогольные напитки.			
2	Для поднятия настроения.			
3	Для снятия напряжения.			
4	Когда скучно, от чувства одиночества.			
5	При встрече со своим парнем /девушкой.			
6	Что бы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение окружающих.			
Твое отношение к табакокурению				
№	Ситуация	Одобряю	Не одобряю	Безразлично

1	В компаниях сверстников, где все курят.			
2	Для поднятия настроения.			
3	Для снятия напряжения.			
4	Когда скучно, от чувства одиночества.			
5	При встрече со своим парнем /девушкой.			
6	Что бы почувствовать себя самостоятельным, вызвать уважение окружающих.			