

Принято на ПС
МОУ СОШ №3
Протокол от «29 августа» 2019 №1



Программа
по профилактике злоупотребления
психоактивных веществ в среднем
школьном и старшем подростковом
возрасте.

Муниципального общеобразовательного
учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г.Новоалександровск

Концептуальные основы программы

Создание данной программы обусловлено нарастающей необходимостью ведения повсеместной работы по предупреждению приобщения детей к психоактивным веществам и формированию наркозависимости тем самым не нарушая основополагающий принцип системности и комплексной профилактики воздействий.

Программа помогает добиться четкого осознания учащимися тех внутренних и внешних условий, которые способствуют их вовлечению в потребление алкоголя или наркотиков.

В основе нашей программы лежит установка на изменение отношения к употреблению наркотиков. Изменяя отношение к той или иной проблеме, мы предоставляем человеку возможность осознанно формировать ситуации и организовывать собственное жизненное пространство, являясь в этом процессе активным субъектом.

В тот момент, когда человек делает осознанный выбор, он как раз и устанавливает собственные внутренние границы. Наша задача - предоставить ему возможность сделать этот выбор.

Что делает подросток, чтобы установить свои собственные границы? Отвечая на вопрос «Что мне нужно?», он часто говорит о потребности признания в кругу ровесников и авторитетных взрослых, о возможностях реализовать свои начинания, о желании воплотить свои интересы в общении, дружбе, учебе, любви. Если потребности подростка в той или иной степени удовлетворены, то это сопровождается позитивными эмоциями и адекватной самооценкой, если нет - подросток замыкается, перестает чувствовать свою значимость, испытывает чувство тревоги и неполноценности. Реализовать свои потребности подростки могут либо через асоциальное, рискованное поведение, в том числе эксперименты с наркотиками. Либо направляя свою энергию мирное русло. Таким образом, одной из наших задач является предоставление молодым людям возможности удовлетворять свои потребности в социально приемлемой форме и этим влиять на отношение, в том числе, и к наркотикам.

Изменяя отношения, мы должны учитывать все его составляющие. Во - первых, потребности, о которых мы уже сказали. Во - вторых, интерес - побудительная сила познания, раскрывающая духовную сторону взаимодействия личности с окружающим миром людей и явлений. Интересы личности как отношение формируются под воздействием ее активной деятельности, окружения и воспитания. Жизнь показывает что, интересы молодежи ограничиваются весьма узким кругом. для подростков это чаще всего дискотеки, телепередачи, компьютерные игры, общение в уличных тусовках.

Существующая система организации досуга (подростковые клубы, так называемая зона свободного отдыха, организация массовых мероприятий) далеко не всегда отвечает потребностям молодых людей. Возникает вопрос: каким образом взрослые могут влиять на молодежную субкультуру? Складывается впечатление, что несмотря на все усилия, подростки предоставлены сами себе. Многие программы не учитывают их интересов и потребностей и поэтому часто игнорируются той целевой группой, на которую направлены. Таким образом, следующая основа программы - на основе совместной активной деятельности поддерживать такую систему взаимоотношений взрослого и ребенка, при которой молодой человек получает возможность реализовать свои интересы. Если он успешен в этом, то возникает более широкий круг интересов. Подростки, инициатива которых в начале нашей работы ограничивалась посещением обычных дискотек, учатся организовывать своё свободное время в школах, на базе клуба.

Следующим компонентом отношений является оценка. Оценочные отношения формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и деятельности людей. Отношение к проблеме наркомании формируется, в том числе, и за счет наличия достаточной и объективной информации, нравственных критериев, отношения ближайшего окружения. Это позволяет молодому человеку сделать собственный осознанный выбор по отношению к употреблению наркотиков. Следующая наша задача - дать подросткам возможность объективно оценить все стороны жизни, так или иначе связанные с проблемой наркомании.

Далее следуют убеждения - система требований и их взаимосвязь с действительностью. Убеждения находят свое отражение в ценностных ориентациях человека. При формировании убеждений мы стараемся предъявлять свои собственные убеждения и ценности, демонстрировать их важность на собственном примере.

И, наконец, отношение определяют совокупность таких составляющих, как воля, внимание, мотивы, которые характеризуют субъективную активность человека в разных обстоятельствах жизни и говорят о степени мобилизации индивидуальных усилий человека в его практической деятельности и общении. Эти составляющие актуализированы в случае наличия неразрешенных внутренних вопросов (вопрос к самому себе) и желания их разрешить.

Цели программы:

1. Развитие концептуально обоснованного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди подростков и молодежи.

2. Создание и поддержка молодежного антинаркотического движения с целью формирования адекватного отношения к употреблению наркотиков в среде сверстников.

Задачи:

1. Формирования здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами.
2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
3. Подготовка молодежных лидеров для работы в среде сверстников и обеспечение поддержки со стороны педагогов и родителей.
4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

Я- концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам)

- Собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые сложные. жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;

- Умение общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

- Осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения

- Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям не только совершать ошибки, но и исправлять их;

- Формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

- Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

- Формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

- Формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, анализировать собственное состояние;

- Формировать умение сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражение чувств, принятие решений)

- Формирование умения понимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие стратегии и навыков поведения ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;
- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыков избегания ситуации, связанных с употреблением наркотиков, других психоактивных веществ и другими формами саморазрушающего поведения;
- навыков и умений использовать альтернативные психоактивным веществам способы получения радости и удовольствия;
- навыков безконфликтного и эффективного общения.

7, Организация досуговой деятельности как одного из направлений профилактики ПАП.

Принципы программы:

- Опоры на физиологические и психологические потребности ребенка;
- Знания механизмов возникновения алкогольной или наркотической зависимости.
- Косвенного внушения против наркомании и алкоголизма;
- Воспитание чувства индивидуальности, которое противостояло бы чувству деструктивной стадности;
- Дозирования информации, чтобы не вызывать интереса к тому, о чем ребенок еще не знает;
- Не запугивать негативизмом;
- Восприятия принятия наркотика как действия, посягающего на личную стабильность и жизненные интересы подростка;
- Развития врожденного жизнеутверждающего чувства.

Структура программы:

Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12- 14 лет) школьного возраста.

Программа состоит из четырех разделов:

а. Информационный раздел.

- b. Когнитивное познавательное развитие.
- c. Развитие личностных ресурсов.
- d. Развитие стратегий и навыков высокофункционального поведения.

В процессе реализации программы проводится работа как с самим подростками, так и с учителями, а также родителями.

Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров - подростков; группа лидеров- учителей и группа лидеров- родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку. Первым этапом развития программы является работа с лидерами- учителями школы, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы. Предусматривается также проведение «круглых столов» с приглашением специалистов ТМО, КДН, администрации региона и т. д.

Этапы работы:

1. Этап - подготовка субспециалистов из числа классных руководителей, учителей предметников, психолога, социального педагога, С этой целью проводится интенсивная программа в рамках «Школы педмастерства» (8 - часов цикл занятий)
2. Этап - работа со школьниками - подростками в течении года (12- часовой цикл занятий на классных часах).
3. Этап - работа с родителями в течении года (8 - часовой цикл занятий)

Методы работы:

1. Групповая работа
2. Тренинг поведения.
3. Когнитивная модификация и терапия.
4. Личностный тренинг.
5. Дискуссии.
6. Мозговые штурмы.
7. Беседы.
8. Лекции.
9. Ролевые игры.
- 10 .Психогимнастика.
11. «Круглые столы».
12. Совещания.

Предполагаемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.

- 2.Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
- 3.Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
- 4.Отработка концептуальной модели профилактической программы.
- 5.Ожидаемые результаты от внедрения программы:

Суть профилактики сводится к тому, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности приобщения к наркопотреблению. Если работа проведена качественно, подросток начинает рассуждать о наркотиках на более низком логическом уровне. Поэтому главное правило педагогов, участвующих в программе - формирование представления школьника о настроении, ценностях жизни и смысле, о свойствах наркотических веществ, чтобы мы могли быть уверенными, что он никогда не потребит наркотическое средство.

Критерий эффективности

- уменьшение факторов риска злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами:
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- Наличие навыков противодействия наркотицирующей среде, решение жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- Развитие стратегий проблемопреодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации.

До и после программы предполагается проведение экспериментально - психологического обследования ее участников по вышеназванным критериям.

Проводится также отсроченное тестирование, спустя 6-8 месяцев после проведения программы.

Психодиагностический компонент программы включает:

Цели: Психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

Включает - коррекцию определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация

подростков из группы риска и др. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности. Работа с планом личного выздоровления.

Организация диагностического этапа:

Программа включает в себя этап диагностики, состоящей из:

- Скрининг - диагностики, проводимой классным руководителем, социальным педагогом. Она не отличается от превентивной диагностики по программе психолога - педагогической поддержки, так как употребляют алкоголь и начинают принимать наркотики обычно ученики, не реализованные в учебной сфере, имеющие отклонение в развитии, с низким уровнем произвольной саморегуляции, низким уровнем развития эмоциональной сферы. Этот вид диагностики проводится один раз в год среди всех учеников.
- диагностика предрасположенности к употреблению психоактивных веществ (чем больше личностных потребностей не реализовано, тем больше вероятность того, что подросток будет искать нестандартные способы их удовлетворения, т.е. чем больше нерешенных личностных задач - тем больше вероятность приобщения к наркотикам и наоборот). Ее проводит социальный педагог и психолог по собственному плану в течение учебного года.
- Специальные диагностики среди подростков. Она представляет собой анкетирование, включает вопросы типа: «Опасаются ли родители, что ты начнешь принимать наркотики», «Среди твоих друзей есть те, кто принимает наркотики» и т.д., этот вид диагностики проводит психолог по мере возникновения необходимости.

Диагностика предрасположенности к потреблению психоактивных веществ:

Диагностика осуществляется в процессе беседы с подростком. Выделяются три группы риска: слабой, умеренной, наиболее вероятной предрасположенности.

К первой группе относятся типы рассуждений о наркотиках, исходящие из первого и второго логических уровней. Например: подросток знает о существовании наркотиков и эмоционально на них реагирует. На этих уровнях у подростка еще не сформировано желание попробовать наркотик, но опасность появления такого желания существует по мере накопления информации о наркотиках.

Ко второй группе относятся суждения подростка о наркотиках с позиции их функционального использования. На этом уровне подросток уже знает, для чего, где, когда и с кем принимают наркотики. Такие «знания могут привести подростка к решению «побаловаться» наркотиками, попробовать, что это такое.

Третью группу риска составляют подростки, считающие возможной легализацию наркотиков, поскольку некоторые люди их употребляют. для них характерны рассуждения типа: «Люди потребляют наркотики, потребляют и будут потреблять, поэтому они имеют право на существование».

**Учебно-тематический план классных часов по профилактике
злоупотребления ПАВ.**

№	Класс	Тема
1	5	Доброта и милосердие.
2	5	Как стать честным. Человеческая порядочность.
3	5	«Слагаемые» здоровья.
4	5	Рост и развитие человека.
5	5	Способы проявления эмоций и выражение чувств.
6	5	Вредные привычки.
7	5	Режим учебы, отдыха и сна.
8	5	Вред табачного дыма и алкоголя.
9	5	Осторожное обращение с лекарственными средствами, которые хранятся дома.
10	5	Мир моих увлечений
11	5	Спорт и здоровье
12	5	Правила гигиены
№	Класс	Тема
1	6	Уважение взаимопомощь дружба.
2	6	«Вредные» привычки
3	6	Рост и развитие человека. Периодизация развития.
4	6	Индивидуальный режим физической и умственной нагрузки.
5	6	Самопознание через ощущения, чувства и образ
6	6	Самооценка
7	6	Наше здоровье - в наших руках.
8	6	Хорошие и плохие вещества.
9	6	Правила межличностного общения.
10	6	Правила поведения на улице и в общественных местах

11	6	Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я. Умение говорить «Нет»
12	6	Экстремальные ситуации.
№	Класс	Тема
1	7	Порядочность и честность
2	7	Что такое взаимопомощь?
3	7	Что такое самосовершенствование?
4	7	Здоровье и болезнь, принятие физических недостатков.
5	7	Периодизация развития
6	7	«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества
7	7	Формирование умений ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.
8	7	Правила межличностного общения: представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения
9	7	Экстремальные ситуации. Правила поведения с незнакомыми людьми.
10	7	Как нужно учиться и отдыхать
11	7	Что может быть важнее здоровья
12	7	Справедливые и несправедливые поступки.
№	Класс	Тема
1	8	Нравственные правила поведения
2	8	Что значит быть принципиальным. Умение сказать «Нет!»
3	8	Кружки и спец. курсы, факультативы
4	8	Как найти свой талант
5	8	Полет и падение. Вещества, действующие на психику.
6	8	Кому и как помогать? Уважение, безразличие, бойкот.
7	8	Как стать порядочным человеком.
8	8	В здоровом теле - здоровый дух!
9	8	Правило доверия. Справедливые отношения к себе и другим.

10	8	Кто такой патриот.
11	8	Портфолио ученика. Что такое самосовершенствование.
12	8	Правила поведения на улицах города. Твоя безопасность.
№	Класс	Тема
1	9	Умение управлять собой.
2	9	Творцы и потребители.
3	9	Как Нужно отстаивать свои убеждения.
4	9	«Без кайфа жизни нет?» табак, алкоголь.
5	9	Гражданское самоопределение. Идолы и идеалы.
6	9	Умение работать и отдыхать.
7	9	Умение управлять собой.
8	9	Опасности жизни и самозащита.
9	9	Самооценка
10	9	Взаимосвязь физического и психологического здоровья
11	9	Жизненный стиль человека, зависимость от психоактивных веществ
12	9	Когда ты в депрессии.
№	Класс	Тема
1	10-11	Лестница на вершину. Жизненные планы.
2	10-11	Нужна ли человеку профессия? Секреты освоения профессии. Как найти работу, стать миллионером и что делать с миллионами?
3	10-11	Плата за жизнь. Что такое цель жизни?
4	10-11	Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь.
5	10-11	Зависимость от ПАВ: социальная. Групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.
6	10-11	Интимные отношения. Прелести свободной любви.
7	10-11	Кушайте на здоровье! Системы питания и диеты.
8	10-11	Гармония души и тела. Стресс пути его преодоления.

9	10-11	Конфликтные ситуации в семье. Правила их разрешения.
10	10-11	Групповое давление. Ролевые позиции в группе. Поведенческие риски, опасные для здоровья.
11	10-11	Семья и ее функции. Человек В семье. Стили семейного воспитания
12	10-11	Искусство отстаивать свои убеждения.

Работа с родителями

Проводится в течение года в рамках школьного лектория для родителей

№	Тема
1.	Особенности подросткового возраста, повышение риска употребления психоактивных веществ.
2.	Пути снижения риска употребления психоактивных веществ в подростковом возрасте.
3.	Стиль семейного воспитания.
4.	Курение и статистика.
5.	Стресс, пути его преодоления.
6.	Чем грозит подростку употребления ПАВ. Наркомания - это болезнь. Признаки возможной наркотизации подростка.
7.	СПИД - реальность или миф.
8.	Вечные ценности: «Ю родительской любви», «Глаза в глаза»
9.	Азбука общения с ребенком.

Список литературных источников:

1. «Как уберечь подростка от наркотиков» (пособие для руководителей). Москва, издательство ИКАР 1998г.
2. «Воспитание личности в коллективе». Я.Г. Плинер, В.А. Бухвалов (пособие для заместителей директора школы по воспитанию и классных руководителей), Москва, Центр «Педагогический поиск» 2000г.
3. «Педагогическая профилактика наркотизма школьников» А.Г. Макеев, Москва «Просвещение» 2003г.
4. «Формирование здорового образа жизни российских подростков», под редакцией Л.В. Баль, С.В. Барканова, Москва «ВЛАДОС» 2002г.
5. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде» (Сборник программ), Санкт-Петербург «Образование-Культура» 2003г.
6. «Обучение жизненно важным навыкам» Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт, Санкт-Петербург «Образование-Культура» 2002г.
7. «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотизации». С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович, Москва «Планетариум» 2003г.

Список Интернет-ресурсов:

8. «Учительская газета» <http://www.ug.ru>
9. Газета «Первое сентября» <http://nsc.1september.ru>
10. Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru>
11. Газета «школьный психолог» <http://psy.1september.ru>

Список нормативно – правовых актов

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1.
2. «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», утвержденные Верховным Советом РФ от 22.07.1993 № 5487-1.
3. ФЗ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
4. ФЗ от 29.06.2004г. № 58-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
5. ФЗ от 8.01.1998г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»

