

**Пояснительная записка**

Современная школа оказывает систематизированное и последовательно влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, а также закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно мы осознаём такую ответственность, когда говорим о воспитании у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни, получать высокий уровень образования и искать своё место в будущем.

Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний.В реализации данной программы ученик является не только объектом педагогического и профилактического воздействия, но и ее активным участником.

Приоритет в области профилактики безнадзорности, преступности и употреблении наркотических и психоактивных веществ принадлежит семье и образовательным учреждениям разного уровня, что подтверждено законом РФ «Об образовании», постановлениями и программами правительства РФ, Семейным кодексом РФ.

Перед образовательными учреждениями стоит множество целей и задач, связанных с организацией и совершенствованием воспитательного процесса в современном мире.Подростки утрачивают ощущение смысла происходящего и находится под воздействием интенсивных стрессовых ситуаций. Отсюда опасность увлечения количества учащихся, подвергающихся вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркомании.

**Цели программы**

Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению наркотических и психоактивных веществ, становле­нию активно отрицающей позиции по отношению к наркотическим и психоактивным веществам у большинства учащихся, формирование культуры здорового образа школьников.

**Задачи первичной профилактики употребления ПАВ:**

1. Развитие социальной и личностной компетентности:
   * способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
   * формировать у детей и подростков психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, критического мышления;
   * повысить самооценку детей;
   * сформировать установку «ведение здорового образа жизни».
2. Выработка навыков самозащиты:
   * информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления наркотических и психоактивных веществ.
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 наркотических и психоактивных веществ;
   * Сформировать навыки регуляции эмоций.
4. **Основные направления работы**
5. Информирование и просвещение учеников, их родителей и других значимых лиц.
6. Освоение знаний по проблеме профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ, интерактивных форм работы с участниками программы.

## 3. Проведение мероприятий по профилактике употребления наркотических и психоактивных веществ совместно с представителями духовенства, полиции и Управления по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Ставропольскому краю (по согласованию).

4. Формирование актива среди учеников, педагогов и родителей по пропаганде здорового образа жизни.

1. **Содержание программы**

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

**Информационно-просветительский блок** проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми и их родителями. В рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов, специалистов реабилитационных центров для наркозависимых и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала профилактического пропагандистского характера.

**Практический блок** включает в себя несколько этапов: Диагностический. Проведение мониторинга в школе. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей группы риска.

**Профилактический этап:** проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

* + тренинги
  + родительские собрания
  + игровые занятия,
  + деловые и ролевые игры,
  + выпуск информационных листков и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток,
  + создание научно-исследовательских и социальных проектов,
  + выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
  + использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,
  + индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей.

1. **Сотрудничество**

Дети подвергаются множеству влияний со стороны общества, и не все эти влияния позитивны. Для того чтобы программа была эффективной, общество должно принимать и поддерживать их. Программа строится с таким расчетом, чтобы объединить семью, школу, общество в целом едином стремлении передать детям и подросткам навыки эффективных коммуникаций там, где они живут, учатся, работают.

## Любое отдельно взятое учреждение не в состоянии обеспечить полноценную профилактику употребления алкоголя, наркотических и психоактивных веществ и курения. Поэтому для проведения программы существенны объединенные усилия и привлечение в образовательное учреждение, специалистов в области профилактики, представителей духовенства, полиции, Управления по контролю за оборотом наркотиков ГУ МВД России по Ставропольскому краю (по согласованию), здравоохранения, представителей общественных организаций.

Залогом успеха профилактической программы является участие родителей в ее осуществлении. Привлечение родителей к реализации программы осуществляется разными способами. Предоставление специальной психолого-педагогической литературы, организация семинаров и круглых столов, участие родителей в общественной жизни школы.

1. **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 школы.
  + Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.
  + Повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.
  + Положительная мотивация на здоровый образ жизни.
  + Снижение числа несовершеннолетних, входящих в «группу риска».

|  |
| --- |
| **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 наркотических и психоактивных веществ |
| **Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку** |
| 1. Психологическая поддержка, как фактор первичной профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ. |
| 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 адаптации 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. |

**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, нравственных приоритетов, действенной установки на отказ от приема употребления наркотических и психоактивных веществ.

**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.

**Тема 2. Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении наркотических и психоактивных веществ**

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 наркотических и психоактивных веществ детьми и подростками, обучению навыкам конструктивного сопротивления вовлечению в употребление наркотических и психоактивных веществ.

**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 наркотических и психоактивных веществ**

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 воспроизведению 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. 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 4. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций**

Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. 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 адаптации 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 трансформирование их в позитивные.

**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.

ПЛАН

**первичной профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание работы | | Сроки | | Участники | | Ответственные |
| Работа с учащимися | | | | | | | |
|  | Анкетирование «Об употреблении наркотических и психоактивных веществ, алкоголя и табококурения» | | октябрь | | 7-11 классы | | Заместитель директора по воспитательной работе,  педагог-психолог |
|  | Контроль поведения детей, замеченных в употреблении наркотических и психоактивных веществ | | Ежегодно | | Педагогический коллектив | | Заместитель директора по воспитательной работе,социальный педагог,  педагог-психолог |
|  | Классные часы по проблеме употребления наркотических и психоактивных веществ | | Октябрь,  Ноябрь,  март | | 5-6 классы | | Классные руководители,  педагог-психолог |
|  | Оформление уголка «Сделай свой выбор: выбери жизнь» | | ноябрь | | 7-8 классы | | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |
|  | Освещение профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ на школьном сайте | | Ежегодно | | администрация | | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, ответственный за сайт |
|  | Беседы по вопросам профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ | | Ноябрь, апрель  Ежегодно | | 5-11 классы | | Социальный педагог,  педагог-психолог |
|  | Беседа «Права, обязанности и ответственность человека и гражданина» | | ноябрь Ежегодно | | 7-е классы | | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Встреча «Юридическая ответственность несовершеннолетних». Профилактика правонарушений | | Февраль Ежегодно | | 9-11 классы | | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, представители учреждений-партнеров (по согласованию) |
|  | Тренинговые занятия по профилактике употребления наркотических и психоактивных веществ | | март | | 7-е классы | | педагог-психолог |
| 2. Работа с родителями | | | | | | | |
|  | Родительские собрания по вопросам совершенствования системы профилактической работы с несовершеннолетними и раннего выявления незаконного потребления наркотиков | Сентябрь  Ежегодно | | Родители | | Классные руководители, социальный педагог,  педагог-психолог школы, заместитель директора по воспитательной работе | |
|  | Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам употребления наркотических и психоактивных веществ | Ежегодно | | Родители | | педагог-психолог | |
| 3. Работа с педагогическим коллективом | | | | | | | |
|  | Совещание педагогов школы по вопросам профилактики | Ежегодно | | Педагогический коллектив | | заместитель директора по воспитательной работе | |

Ожидаемые результаты:

По окончанию 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 конструктивными способами;

-выражать и отстаивать свое мнение;

-принимать решения в пользу здоровья;

-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.

**График**

**проведения классных часов по проблеме употребления наркотических и**

**психоактивных веществ на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Сроки | Классы |
|  | «Наркомания - что это? Правда о наркомании» | Октябрь  Ноябрь | 5 классы |
|  | «Сделай свой выбор: выбери жизнь»  Родительский урок | Ноябрь | 7,8 классы |
|  | «Скажи наркотикам «нет», а жизни - «да»!» | февраль | 9 классы |
|  | «Домыслы и факты о наркотиках» | январь | 10,11 классы |

**Тематика тренинга с подростками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика | Основные цели |
| Вступая во взрослый мир | | |
| 1 | «Начиная путь» | Создание благоприятных условий для работы в группе |
| 2 | «Еще не лев, уже не львенок…» | Формирование основ знаний о психологических особенностях своего возраста |
| 3 | «Каков Я на самом деле?» | Формирование комплексного представления подростка о себе |
| 4 | «И на солнце есть пятна» | Укрепление самооценки, позитивногосамоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон |
| 5 | «Школа общения» | Развитие социальной восприимчивости; расширение диапазона способов межличностного общения в микросоциальном окружении |
| 6 | «Будь собой, но в лучшем виде…» | Развитие способности понимания своих положительных и отрицательных качеств |
| 7 | «Перекресток души» | Осознание мысли о том, что каждый человек часто находится в ситуации нравственного выбора и этот выбор и дальнейшая жизнь зависит, от того, какие силы в человеке возьмут верх. |
| 8 | «Точка опоры» | Формирование убеждения в том, что любые проблемы и трудности могут быть разрешены, что в каждом человеке есть потенциал для преодоления жизненных трудностей |
| Жизнь по собственному выбору | | |
| 10 | «Любому кораблю нужен курс» | Прояснение смысло-жизненных установок; помощь в определении личностных ценностей |
| 11 | «Звездная карта моей жизни» | Формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству-организации своей жизни, развитие способности к построению долговременных жизненных планов |
| 12 | «Сделав первый шаг…» | Закрепление полученных представлений, актуализация сформированных личностных новообразований |
| 13 | «Через тернии к звездам!» | Коррекция системы личностных ценностей; углубление представлений о способности человека самостоятельно строить свою жизнь, преодолевая трудности и конструктивно решая проблемы |

**Тематика бесед для работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематика | Основные цели |
| 1 | «Ваш ребенок становиться взрослым» | Повышение информированности о психологических особенностях подростка, проблем, свойственных данному возрасту |
| 2 | «Как помочь своему ребенку противостоять наркотикам, алкоголю, курению» | Преодоление защитной позиции родителей-отрицания возможности приобщения своих детей к табаку, алкоголю и наркотикам, осознание уязвимости подростков перед наркотиками |
| 3 | «Будущее Вашего ребенка» | Формирование устойчивой мотивации родителей к проблемно-преодолевающему, социально поддерживающему и развивающему поведению в семье |

**Перечень ключевых слов**

**Потребности** – фундаментальные качества человека, выражающие его нужду в чем-либо и служащие источником жизненной активности.

**Желание** – переживание, отражающее потребность и выраженное в конкретных образах и словах.

**Интерес** – проявление познавательной потребности на уровне осознания целей.

**Самоутверждение** – процессы управляемого самой личностью осознания и завоевания места в обществе, соответствующего представлениям личности о себе.

**Самооценка** – оценка самого себя, своих качеств на основе сравнения с внутренними и внешними эталонами, критериями.

**Адекватный** – равный, соответствующий.

**Влияние** – процесс и результат изменения индивидом или социальной группой поведения других людей, их позиций, оценок, установок. Механизмом направленного влияния являются убеждение и внушение.

**Внушаемость** – субъективная готовность подвергаться и подчиняться внушающему воздействию, связанная с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, стеснительностью, доверительностью, повышенным уровнем тревожности. Ситуативные факторы повышенной внушаемости: экстремальность ситуации, некомпетентность в обсуждаемом вопросе, групповое давление, дефицит времени для принятия решения.

**Социальное положение** (статус) – та роль, позиция, которою исполняет человек в официальной или неофициальной иерархии группы.

**Социальные притязания** – та роль и тот статус, к которым человек стремится, считая их более соответствующими своим способностям.

**Комплекс неполноценности** – совокупность качеств, самооценка которых болезненно занижена, переживание личностью по поводу своих мнимых и реальных недостатков.

**Лидер** – ведущий, человек, который способен пробудить интерес к делу, увлечь, повести за собой.

**Конфликтогены**– слова и действия, которые могут унизить человека, обидеть, оскорбить его.

**Рефлексия** – сосредоточение сознания человека на самом себе, на своих образах, мыслях, чувствах.

**Литература**

* 1. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» для 9-11 классов
  2. М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова «Все цвета, кроме черного» для начальных классов
  3. «Мой выбор» под ред. П.Г.Половожец,
  4. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н.Касаткиной,
  5. А.Л.Соловова «Навыки жизни» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет)
  6. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» под ред. В.Н.Касаткиной,
  7. «Программа профилактики курения в школе» под ред. В.Н.Касаткиной
  8. А.Г. Жиляев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов
  9. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов под ред. В.Н.Касаткиной