

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балабаново»



"Утверждаю"
Директор школы
Н.О.Криволицкая
Приказ №190 от
«31» августа 2021 г.

Программа

формирования жизненных навыков и
профилактики употребления ПАВ
« Жизнь без риска»

г. Балабаново 2021г.

Паспорт программы

Наименование документа	Программа формирования жизненных навыков и профилактика употребления ПАВ среди обучающихся МОУ «СОШ №3 г.Балабаново»
Основание для разработки программы	В настоящее время наркомания является одной из наиболее важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики наркозависимости в образовательной среде. Употребление молодёжью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ (ПАВ) превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.
Законодательная база для разработки программы	-Федеральный закон от 24.06.99 №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений ». -Приказ Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23.03.99 № 718 «О мерах по предупреждению злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи». -Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28.02.2000 № 619. «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
Цель программы	Создание образовательной среды (совокупности социально-педагогических, психолого-педагогических, культурологических и др. условий), поддерживающей ценности жизни, ориентацию на здоровый образ жизни, развитие человека, индивидуальности, личности и не принимающей идеологию решения жизненных проблем средствами наркомании
Основные задачи программы	-обучить учащихся методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ. -сформировать установку на ведение здорового образа жизни. -довести до сознания обучающихся преимущества отказа от употребления ПАВ.
Сроки реализации программы	С сентября 2021 года по май 2023 года
Этапы реализации программы	I. Подготовительный: проведение социально-психологического мониторинга среди обучающихся (диагностика, анкетирование, опрос)-октябрь 2021г. II. Основной: реализация программы по профилактике употребления ПАВ.-2021-2023г. III. Заключительный: проведение контрольной диагностики с целью оценки эффективности

программы, анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития программы.

Исполнители программы

Педагог-психолог

Ожидаемые результаты

Реализация программы позволит добиться следующих результатов:

- изменение ценностного отношения обучающихся к ПАВ и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
- сдерживание вовлечения обучающихся в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательного учреждения

Пояснительная записка

Наступление нового тысячелетия, развитие новых информационных технологий, реформы в обществе и сознании людей привели не только к интенсивному росту общественного сознания, но и к появлению множества социально-психологических проблем. В конце XX века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ (ПАВ) превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны.

Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, также сопутствующих наркомании болезней в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. По данным МВД России за последние 10 лет преступность среди подростков, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, поднялась на 52%, а среди употребляющих наркотики – в 2,2 раза. Прямым следствием роста наркомании является рост числа заболеваний СПИДом, вирусным гепатитом и т.д.

Наркоманию можно рассматривать как социально заразное заболевание. Рано или поздно вокруг него формируется группа. Сегодня население чрезвычайно слабо осведомлено о молодежной наркомании.

Традиция научного изучения наркомании насчитывает не один десяток лет.

Даже беглый анализ проблемы позволяет выделить в наркомании как явления несколько специфических аспектов:

Социальный аспект. Современное отношение общества к наркомании в подавляющем большинстве случаев однозначно негативное. Выдавливание наркомана из нормального общества приговаривает его к жизни в среде, которая в психологическом смысле разрушает его сильнее.

Экономический аспект. Незаконный оборот наркотиков порождает колоссальный по своим масштабам теневой оборот денежных средств. Государство затрачивает значительные средства на медицинское обслуживание наркоманов.

Демографический аспект. Соотношение наркоманов мужского и женского пола составляет примерно 10:1. Наркотическая зависимость приводит к угасанию сексуальных инстинктов, к резкой диспропорции в соотношении полов. Уже в ближайшее время произойдет снижение рождаемости и увеличение числа одиноких женщин и неполных семей.

Политический аспект. Многие политики спекулируют на проблеме молодежной наркомании для решения своих проблем. Использование этой проблемы приводит к снижению авторитета власти в целом.

Медицинский аспект. Традиционная наркология рассматривает наркоманию как неизлечимую хроническую болезнь. Лечение разрушает физическую зависимость, не снимая при этом зависимость психическую. Медицинский подход к наркомании оказывается неэффективным.

Психологический аспект. Потребность в измененных состояниях сознания является характерной для рода человеческого вообще, но ведь не все же становятся наркоманами. Склонность к употреблению наркотиков определяется суммой разных факторов, обусловленных как индивидуальными, так и социальными особенностями, также комбинацией тех и других.

Не существует никакой преднаркотической личности. С некоторой долей уверенности можно говорить лишь о факторах, повышающих риск злоупотребления психоактивными веществами.

В связи со сложившейся в мире ситуацией активного злоупотребления психоактивных веществ (ПАВ) представителями всех национальностей и возрастов, специалисты всех ведомств на самых разных уровнях заявляют о необходимости проведения антинаркотической работы в тесном взаимодействии с родителями, с педагогами и персоналом образовательных учреждений.

В настоящее время наркомания является одной из наиболее важных проблем нашего общества, вызвавшей острую необходимость активных и решительных действий в области организации профилактики наркозависимости в образовательной среде.

Актуальность проекта

Выработка мировоззрений современной антинаркотической деятельности, формирование у детей и подростков здорового образа жизни является в настоящее время достаточно актуальной.

На данный момент доказано, что наиболее эффективной в этом плане является первичная личностно-ориентированная профилактика наркотизации.

Поэтому первичной профилактике употребления ПАВ необходимо уделять большое внимание. С целью усиления эффективности работы по профилактике употребления ПАВ среди обучающихся разработана программа по профилактике злоупотребления психоактивными веществами. Профилактика направлена на все ПАВ, в том числе — употребление табака, алкоголя и летучих токсических веществ.

Цели программы:

- ❖ обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к ПАВ
- ❖ формирование осознанных антинаркотических убеждений обучающихся
- ❖ создание образовательной среды (совокупности социально-педагогических, психолого-педагогических, культурологических и др. условий), поддерживающей ценности жизни здоровый образ жизни, развитие человека, индивидуальности, личности и не принимающей идеологию решения жизненных проблем средствами наркомании

Задачи программы:

- ❖ способствовать осознанию и усвоению обучающимися основных человеческих ценностей;
- ❖ обучить обучающихся методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
- ❖ формировать у обучающихся психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе в состояниях стресса;
- ❖ довести до сознания обучающихся преимущества отказа от употребления ПАВ;
- ❖ формировать установку на ведение здорового образа жизни;
- ❖ повысить самооценку.
- ❖ развитие социальной и личностной компетентности (навыков эффективного общения, критического мышления, способности принимать решения, адекватной самооценки);
- ❖ выработка навыков самозащиты (умений постоять за себя, избегать ситуаций риска, делать «здоровый выбор», управлять эмоциями, разрешать конфликты, оказывать сопротивление давлению).

Предполагаемые результаты:

❖ Развитие навыков:

- управления собой в состоянии напряжения, в стрессовых ситуациях;
- коммуникативной и социальной компетентности;

- конструктивного поведения в конфликтах;
 - отстаивания и защиты своей точки зрения и защиты;
 - ответственного принятия решений;
 - рефлексии особых состояний сознания;
 - осознанного отношения к ПАВ.
- ❖ Обеспечение непрерывности социально – психологического сопровождения развития и создания социально-психолого-педагогических предпосылок гармоничной личности в учреждении.
 - ❖ Создание комплексной базы данных социально-психолого-педагогического развития обучающегося, что даст возможность прогнозировать его поведение, возможные нарушения, а следовательно – проводить их своевременную профилактику.
 - ❖ Выявление обучающихся с проблемами социальной дезадаптации, нарушениями интеллектуального и психического развития, проведение с ними коррекционной работы.

Адресат: обучающиеся МОУ «СОШ №3 г.Балабаново»

Оценка эффективности программы проводится путем сопоставления результатов входящей (в начале работы) и итоговой (по окончании этапа) диагностик. *(Приложение 2,3)*

Для проведения индивидуальной и групповой диагностики используется тестовый материал с целью изучения осведомленности обучающихся о вредных привычках, выявления студентов, склонных к употреблению и употребляющих психоактивные вещества. Также при помощи предлагаемых диагностических материалов можно выявить обучающихся употребляющих ПАВ.

В занятиях программы использованы различные методы и формы организации работы и подачи материала. *(Приложение 1)*

Каждое занятие включает:

- **теоретическую часть** (беседы, мини-лекции)
- **практику**, проводимую с использованием интерактивных методов (мозговой штурм, групповая дискуссия, игра, психологические и релаксационные упражнения).

Проект состоит из трёх компонентов		
Личностный компонент	Социальный компонент	Информирование о психоактивных веществах
Цель: обучение студентов умению владеть собой в различных обстоятельствах. Усовершенствование широкого спектра навыков, необходимых для	Цель: выработка социальных навыков. Воздействие на важнейшие социальные навыки и улучшения общей социальной компетентности.	Цель: ориентация на информирование обучающихся относительно приема наркотиков, создание у них антинаркотических установок, нормативных ожиданий, а также на развитие умения противостоять нежелательному влиянию

<p>формирования здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.</p>		<p>массмедиа и сверстников.</p>
<p>Задачи: формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умения различать эмоции и чувства, распознавать их у себя и у других; • умения принимать свои эмоции и чувства окружающих людей; • умения говорить о своих эмоциях и проблемах; • умения контролировать свои эмоции и поведение и управлять ими; • умения признавать право на ошибки; • адекватной самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам; • собственной системы ценностей, целей и установок; • способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение; • навыка совладания со стрессом; • способности решать простые и сложные жизненные проблемы; • умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее; • навыка совладания с изменениями и потерями. 	<p>Задачи: формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умения общаться с окружающими, понимать их поведение и видеть перспективы; • навыков проявления инициативы в социальных взаимодействиях; • умения вести разговор: слушать, обсуждать, спорить; • навыков взаимодействия с представителями противоположного пола; • навыков взаимодействия с людьми старшего возраста; • навыков защиты собственной позиции; • умения отстаивать собственное мнение; • умения разрешать конфликты; • умения создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения; • умения сопереживать и оказывать социальную помощь и поддержку; • умения выслушивать похвалу и самим хвалить других; • навыков сопротивления насилию и умения защищать свои границы; • навыка структурирования своего свободного времени и организации досуга, альтернативного наркотизации. <p>Эти два компонента нацелены на то, чтобы повысить личную и социальную компетентность, а также снизить мотивацию к приему наркотиков и уязвимость обучающихся по отношению к благоприятствующим наркотизации социальным влияниям.</p>	<p>Задачи: информирование о:</p> <ul style="list-style-type: none"> • действиях и последствиях употребления ПАВ; • причинах и формах развития зависимости от ПАВ; • распространении приема наркотиков среди взрослых и молодёжи; • растущем общественном неприятии курения и использования других психоактивных веществ; • давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки и прием наркотиков; • методах, используемых в рекламе табака и спиртных напитков; • способах противостояния влиянию СМИ; • способах противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих курить, пить или принимать наркотики.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- ❖ Возрастной адекватности – используемые формы и методы соответствуют психологическим особенностям обучающихся
- ❖ Практической целесообразности – содержание мероприятий (занятий) отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у студентов навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения приобщения к ПАВ
- ❖ Необходимость и достаточность предоставляемой информации – обучающимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, т.е. имеет для них практическую значимость
- ❖ Оценка эффективности. Программа, работа исполнителей и процесс реализации программы постоянно подвергаются экспертизе. По ее результатам вносятся уточнения и дополнения. Показателями эффективности являются: характер усвоения материала, изменение взаимоотношений, принятие решений, самооценка, общение и другое.

Содержание программы

№	Компоненты проекта	цель	Название занятий	Кол часов
1	формирование личностной компетентности	обучение обучающихся умению владеть собой в различных обстоятельствах.	-Познай себя. Эмоции. Чувства. Выражение чувств. - Учусь владеть собой -Понятие стресса и проблемно-разрешающее поведение. -Личные психологические зоны риска -Отношение к себе. Самооценка	9
2	формирование социальной компетентности	воздействие на важнейшие социальные навыки и улучшения общей социальной компетентности.	-Учусь общаться. Позитивное общение. Принятие решений -Конфликты и их разрешение -Что и кому я должен. Умение сказать «НЕТ». - Наркотикам не место в моей жизни!	5
3	информирование о психоактивных веществах	информирование обучающихся относительно приема наркотиков, создание у них антинаркотических установок, нормативных ожиданий, а также на развитие умения противостоять нежелательному влиянию массмедиа и сверстников.	-Употребление- Злоупотребление-Болезнь. -Лекарственные препараты. Белая смерть. -Потребление ПАВ (мифы и реальность). Что такое «зависимость» -Реклама ПАВ: сопротивление и СМИ-грамотность.	13

Программа предусматривает организацию профилактической работы по следующим направлениям:

- 1) проведение профилактической работы на протяжении года и проведение поддерживающих занятий после основной программы в течение всего периода обучения ученика
- 2) проведение профилактических мероприятий со всеми представителями системы

«воспитанник-семья»

❖ **Работа с педагогами (классными руководителями)**

Цель работы с педагогами — знания и умения педагогов в создании в группах благоприятной для обучающихся (не провоцирующей употребление ПАВ) атмосферы, отношение к детям, основанное на любви, уважении, оптимальной требовательности и справедливости. Повышение коммуникативной культуры педагогов может способствовать снижению возможности употребления ПАВ среди обучающихся.

❖ **Работа с обучающимися**

Цель — усиление «защитных факторов» обучающихся против употребления ПАВ (психоактивных веществ) и ликвидация или ослабление «факторов риска» употребления ПАВ.

Подходы:

Предоставление информации. Этот подход основан на том, что обучающиеся информируют о конкретных ситуациях, представляющих опасность.

Предоставление альтернативы.

Если обучающиеся будут заняты какой-то интересной деятельностью, то у них не будет ни времени, ни желания употреблять ПАВ. Обучающимся предоставляется широкая возможность заниматься спортом, наукой, искусством и т.п. (различные альтернативы, которые должны предотвратить употребление ПАВ).

Апелляция к ценностям и знаниям.

Наиболее важная цель в профилактике употребления ПАВ — это формирование у учеников стратегических ценностных социально значимых ориентации. Когда у человека есть цель достигнуть чего-то важного в жизни, то тогда он сам будет стремиться подчинить свою жизнь достижению этой цели.

Этапы программы				
I. Подготовительный этап				
Цель: Проведение социально-психологического мониторинга среди обучающихся (диагностика, анкетирование, опрос)				
мероприятия	цель	Сроки выполнения	ответственный	Планируемый результат
Блок № 1. Диагностический				
Анкетирование (на входе реализации проекта)	выявления степени информированности (осведомлённости) о вредных привычках	Октябрь	Педагоги, Педагог-психолог	получение информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у обучающихся, выявлении роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у студентов.
Методика склонности к употреблению ПАВ	Выявление воспитанников, склонных к употреблению ПАВ	Ноябрь	Педагоги, Педагог-психолог	выявление среди обучающихся склонности к употреблению алкоголя, наркотиков, психотропных веществ для последующей индивидуальной коррекционной и профилактической работы, психолого-педагогического сопровождения обучающихся «группы риска»
Блок № 2. Информационно - ознакомительный				
Мероприятия	Тема	цель	сроки	исполнитель
Педагогический коллектив				
Цель: Просвещение, формирование в педагогическом коллективе ценностно-смыслового единства по отношению к проблеме употребления ПАВ				
Лекции, семинары	-Введение в проблему, включение в деятельность по реализации данной системы профилактики.	Формирование компетентности у педагогов по вопросам профилактики злоупотребления ПАВ среди студентов, формирование у них позиции активных соучастников профилактических мероприятий.	Ноябрь	Педагог-психолог Зам. директора по УВР

Блок № 2. Планирование мероприятий с воспитанниками, направленных на профилактику употребления ПАВ				
Акции	Выпуск стенных газет-молний «Здоровый образ жизни»	Обозначить ценности, важные для обучающихся (семья, дружба, любовь, карьера)	В течение года	учащиеся Педагоги
Конкурс	Лучший плакат по темам: «Я против наркотиков», «Алкоголь-яд», «Тебе жить»	создание у обучающихся установок против употребления ПАВ	В течение года (систематическое обновление)	учащиеся (под руководством педагога)
II. Основной этап				
Цель: Реализация программы по профилактике употребления ПАВ				
Мероприятия, направленные на профилактику употребления ПАВ и формирование жизненных навыков. (примерное тематическое планирование занятий с обучающимися)				
тема	цель	Кол. часов	исполнители	
1. Потребление психоактивных веществ: миф и реальность (курение, токсикомания, алкоголь, наркотики и т. п.)	Дать общее представление о ПАВ и последствиях их употребления	3	Педагог-психолог	
2. Употребление-злоупотребление-болезнь.	-сформировать представление о том, к чему приводит чрезмерное употребление алкогольных напитков -рассмотреть, каким образом злоупотребление алкогольными напитками влияет на внешний вид человека -сформировать негативное отношение к употреблению алкогольных напитков, когда оно вредит здоровью человека и мешает ему благополучно жить	1	Педагог-психолог	
3. «Белая смерть»	-предупредить употребление лекарственных препаратов не в лечебных целях	1	Педагог-психолог	
4. Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет ПАВ.	- дать информацию о влиянии ПАВ на организм человека -сформировать представление о том, что человек, употребляющий ПАВ, может быть опасным для других -объяснить, что употребление наркотических веществ всегда сопряжено с нарушением закона	1	Педагог-психолог	

5. «Наркотикам не место в моей жизни»	<ul style="list-style-type: none"> -формирование негативного отношения к употреблению наркотиков -обучить способам избегания опасных ситуаций - выработать у обучающихся отношение к употреблению ПАВ как к неприемлемой форме поведения 	1	Педагог-психолог
6. Потребление психоактивных веществ: миф и реальность. Что такое «зависимость»	<ul style="list-style-type: none"> -Предоставить обучающимся необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны и наркотических веществ) -Описание влияния алкоголя на организм. Физиологические и поведенческие эффекты влияния алкоголя на организм. -Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя. Изучить мифы и реальные факты, касающиеся марихуаны. -Обсудить причины, по которым обучающиеся могут использовать марихуану. -Реальное воздействие марихуаны на организм Дать достоверную информацию о причинах и последствиях формирования зависимости; 	3	Педагог-психолог
2.Реклама ПАВ: сопротивление и СМИ-грамотность	<ul style="list-style-type: none"> -Повысить осознание обучающимися приёмов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приёмам 	1	Педагог-психолог
Блок №2. Формирование личностной компетентности (обучение учащихся умению владеть собой в различных обстоятельствах)			
1.Познание себя. Эмоции. Чувства. Выражение чувств.	<ul style="list-style-type: none"> Развитие умений: -различать эмоции и чувства, распознавать их у себя и у других; -принимать свои эмоции и чувства окружающих людей; - говорить о своих эмоциях и проблемах; - контролировать свои эмоции и поведение и управлять ими; 	2	Педагог-психолог
2.Отношение к себе, самооценка.	<ul style="list-style-type: none"> -научить признавать право на ошибки; -развитие адекватной самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам; -развитие собственной системы ценностей, целей и установок; -развитие способности делать самостоятельный выбор -контролировать свое поведение; 	1	Педагог-психолог
3.Понятие стресса и проблемно– разрешающее поведение.	<ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам совладания со стрессом; - развитие способности решать простые и сложные жизненные проблемы, оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее; - формирование навыка совладания с изменениями и потерями. 	1	Педагог-психолог
4.Что и кому я должен. Умение сказать «НЕТ!»	<ul style="list-style-type: none"> -Развитие навыков давлению со стороны. - выработка индивидуальных способов следования оправданным и уклонения от ненужных и манипулятивных ожиданий окружающих 	1	Педагог-психолог

	-Сформировать навык принятия решения в ситуациях выбора и умения сказать «нет».		
5.Личные психологические зоны риска. Психологические признаки опасности	-анализ психологических особенностей подростков, у которых обнаруживаются аддиктивные (зависимые) формы поведения или склонность к ним (алкоголь, наркотики, игромания)	1	Педагог-психолог
6.Конфликты и их разрешение	Развитие умения понимать причины конфликтов и способы их разрешения.	2	Педагог-психолог
7.Позитивное общение. Принятие решений	-информирование обучающихся и обсуждение с ними возрастных особенностей, которые делают их психологически уязвимыми -формирование умений создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения	1	Педагог-психолог
Всего		20	

Блок №3. Индивидуальная работа

Цель: - оказание психологической помощи и поддержки обучающихся, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания, а так же педагогам
-ликвидация или ослабление «факторов риска» употребления ПАВ

Мероприятия	Цель:
<ul style="list-style-type: none"> Работа с обучающимися в процессе проведения проекта 	ведение отдельных блоков программы совместно с педагогом или социальным педагогом
<ul style="list-style-type: none"> Проведение с обучающимися, склонными употреблению ПАВ, индивидуальную коррекционную работу (составление индивидуальной комплексной программы сопровождения обучающегося, склонного к употреблению ПАВ) 	Усиление личностной установки или формирование мотивации обучающегося на полное прекращение употребления ПАВ,

II. Заключительный этап (рефлексивный)

Цель: Проведение контрольной диагностики с целью оценки эффективности программы, анализ достигнутых результатов и определение перспектив дальнейшего развития программы.

Блок № 4. Диагностический

мероприятия	цель	Сроки выполнения	ответственный	Планируемый результат
-------------	------	------------------	---------------	-----------------------

Анкетирование (на выходе реализации программы)	выявления степени информированности (осведомлённости) о вредных привычках	Март	Педагог-психолог Педагоги	получение информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у обучающихся, выявление роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у обучающихся
Круглый стол	Анализ опроса участников программы на конец учебного года, определение целей и задач на будущее	Апрель	Педагог-психолог Педагоги Зам. директора по ВР	удовлетворенность всех участников образовательного процесса проведением и результатами профилактической программы наличие интереса участников группы к содержанию, формам и методам ведения занятий получение достаточного объема знаний по заданной тематике желание продолжить занятия в следующем году

Методические рекомендации по реализации программы

Структура занятий.

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

1. **Начало работы.** Введение в тему занятия — объяснение и демонстрация навыка. Для создания рабочего настроения в группе и повышения интереса желательно использовать в начале работы интерактивные игры-разминки, арт-методы. (5 мин)
2. **Работа по теме занятия.** Поведенческий тренинг определенного навыка в упражнении. Упражнения можно проводить в форме ролевой игры, дискуссии, мозгового штурма, предполагающих использование осваиваемого навыка. (25 мин)
3. **Завершение. Обсуждение упражнения.** Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого обучающимся прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)
4. **Домашнее задание.** Расширенная практика направлена на закрепление результатов работы и предполагает применение осваиваемого навыка вне занятий. По желанию участников проводится обсуждение предыдущего домашнего задания и дается задание на следующий раз. (5 мин)

Для проведения занятий не требуется дорогостоящего оборудования, но желательно иметь необходимый минимум:

- канцелярские принадлежности (бумага, ватман, плотные листы бумаги, фломастеры, маркеры, ручки, карандаши, краски для рисования, ножницы, клей, скотч, флип-чарт, бейджи, кнопки, скрепки);
- музыкальный проигрыватель для создания эмоционального настроения на упражнения и организации перерыва.

Кроме того, при наличии возможности, можно использовать:

- телевизор и видеопаратуру для показа видеоматериалов;
- фотоаппарат;
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, анкет и прочего.

Чтобы программа была эффективной, при ее проведении необходимо помнить, что:

- Наличие знаний о вреде наркотиков и даже изменение установок в отношении них не гарантируют желаемых изменений поведения, поэтому программа должна сочетать различные стили, походы и методики. Это позволяет всем участникам программы освоить необходимые знания, развить полезные социально-психологические навыки и отработать поведенческие модели.
- При информационном подходе сенсационность сообщений и тактика запугивания обычно вызывают сомнения в достоверности информации.
- Предъявленные осторожно и честно сведения о плюсах и минусах явления дают больший эффект, чем однобокая информация, поскольку в дальнейшем студенты могут столкнуться с альтернативными или противоречивыми фактами.
- Доказана эффективность активного участия обучающихся в специально моделируемых ситуациях, когда они формулируют свои личные позиции в отношении ПАВ, и неэффективность пассивного присутствия.
- Регулярное проведение работы по программе (еженедельные занятия) способствует ее эффективности.
- Проведение поддерживающих занятий после основной программы повышает ее эффективность.

Рекомендации педагогам по профилактике злоупотребления обучающимися психоактивных веществ (ПАВ).

- Предоставляйте обучающимся объективную информацию о последствиях употребления ПАВ, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.
- Помогайте обучающимся сформировать адекватное представление о себе, своих способностях и возможностях.
- Обучайте конструктивному взаимодействию с окружающими.
- Развивайте навыки преодоления стрессовых ситуаций, умение управлять собственными эмоциями.
- Выработайте устойчивую способность у обучающихся отказываться в ответ на предложения употреблять ПАВ .
- Поощряйте обучающихся отстаивать свою точку зрения, проявлять самостоятельность.
- Раскрывайте обучающимся перспективы здорового образа жизни, способы удовлетворения потребностей, разрешения проблем без применения ПАВ .
- Способствуйте осознанию обучающимися жизненных целей и путей их достижения.

Признаки, указывающие на то, что ученик употребляет ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ПАВ).

Внешние признаки:

- бледность лица;
- усталый вид;
- быстрая потеря веса (человек, употребляющий наркотики, теряет аппетит);
- изменение координации;
- покраснения, пятна или волдыри вокруг носа и рта;
- постоянно воспаленные глаза;
- чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- специфический запах одежды (к примеру, уксусного формальдегида, используемого при самостоятельном приготовлении наркотика);
- использование парфюмерии для сокрытия других запахов;
- изменения в одежде (чтобы скрыть следы приема наркотиков) – замена короткого рукава на длинный.

Поведенческие признаки:

- нарушение сна (бессонница);
- появление таинственности в поведении (к примеру, очень быстрые телефонные разговоры без обращения по имени);
- изменение дружеских контактов (потеря старых друзей, появление новых, как правило, более взрослых);
- воровство денег, пропажа вещей в семье;
- агрессивность (чаще всего проявляется в период абстиненции «ломки»);
- потеря интереса к прежнему образу жизни (хобби, увлечениям);
- прогулы занятий, снижение успеваемости;
- изменения в личной гигиене (в особенности в уходе за зубами - наркоману трудно их чистить, т. к. это приводит к рвоте);
- нарушение точности и аккуратности движений;
- стремление быть незамеченным родителями после прогулки.

Безусловно, данный перечень не исчерпывает всех возможных сигналов употребления наркотиков. Некоторые признаки могут проявиться и у вполне благополучных детей. Поэтому предположение о том, что обучающийся употребляет наркотики, должно быть основано на совокупности и взаимодополняемости перечисленных выше внешних и поведенческих признаков наркомании.

Приложение № 2

Анкеты «Вредные привычки»

Анкетирование проводится с целью получения информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у обучающихся, выявлении роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у детей.

Анкета помогает получить информацию:

- о владении теоретическими сведениями по данному вопросу;
- дает возможность овладеть статистическими данными по вопросу вредных привычек у воспитанников;
- дает возможность скоординировать работу педагогического коллектива по профилактике формирования вредных привычек у детей.

Анкета для учащихся 5 - 9 классов

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. С какого возраста, по-твоему, человеку можно:

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

2. Пробовал ли ты (да, нет):

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)

4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда):

- куришь
- употребляешь спиртные напитки
- наркотические вещества

5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:

- положительного:
- отрицательного:

6. Как родители относятся к твоим привычкам?

- запрещают категорически
- осуждают
- безразлично

7. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю):

- юношам
- девушкам

Анкета для опроса школьников 8, 9-х классов по проблемам злоупотребления ПАВ

1. Злоупотребления какими психоактивными веществами, на твой взгляд, больше распространено сейчас среди твоих сверстников?
2. Куришь ли ты?
3. Среди твоих друзей есть такие, которые курят?
4. Курят ли твои родители?
5. Как ты думаешь, почему ребята курят?
6. Как ты думаешь, курение опасно для здоровья, чем?
7. Говорят, что на дискотеках можно приобрести наркотики. О каких наркотиках ты слышал? _____

8. Как ты думаешь, какие из наркотиков легче всего достать в вашем городе, поселке?

8. Среди твоих друзей есть такие, кто употребляет наркотики или токсические вещества?
10. Приходилось ли тебе хотя бы раз попробовать наркотики или токсические вещества?
11. Как ты думаешь, почему подростки начинают принимать токсические вещества или наркотики?
12. Как ты считаешь, наркотики употреблять опасно? Почему?
13. Что тебя беспокоит в жизни больше всего?
 - А) возможность приобретения интересующей профессии?
 - Б) твои отношения с родителями;
 - В) отношения между родителями;
 - Г) отношения со сверстниками;
 - Д) конфликты с педагогами;
 - Е) трудности в усвоении учебного материала;
 - Ж) личная жизнь;
 - З) другое (что именно).
14. Как ты обычно решаешь свои проблемы?
 - А) советуешься с близкими зрелыми;
 - Б) советуешься с друзьями;
 - В) решаешь проблемы самостоятельно.
15. Знают ли твои воспитатели, где и с кем ты проводишь свободное время?
 - А) да, знают всегда;
 - Б) знают не всегда;
 - В) как правило, не знают.

Анкета «Что мы знаем о курении?»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

(да нет)

2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

(да нет)

3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

(да нет)

4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

(да нет)

5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.

(да нет)

6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.

(да нет)

Тест «Мои знания о курении»

Инструкция: при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Ответы:

1. Верно 2. Верно 3. Неверно 4. Верно 5. Неверно
6. Неверно 7. Неверно 8. Верно 9. Неверно 10. Неверно

Тест «Незаконченное предложение»

Инструкция: продолжите фразу.

1. Курение - это...

2. Сигарета в руке - это показатель...

3. Не курить - это значит не...

4. Курение в нашей семье - это...

5. В моей семье курит лишь - ...

Анкета «Что ты знаешь о наркотиках» (к занятию)

Проверь себя.

1. Наиболее распространенный наркотик в России

- анаша;
- алкоголь;
- опий.

2. Какая возрастная группа наиболее подвержена наркотической зависимости?

- 10-17;
- 18-25;
- 26-35;
- 36-60;
- 61 и старше.

3. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик

- под «давлением»;
- за компанию;
- случайно.

4. Какое из перечисленных веществ приносит огромный вред здоровью большинству населения России:

- сигареты;
- опий;
- кокаин.
- кофеин.

5. Какое из перечисленных веществ представляет наибольшую опасность?

- анаша;
- никотин;
- ингалянты (средства бытовой химии).

6. Что лучше помогает отрезветь пьяному?

- кофе;
- холодная вода;
- время;
- прогулка.

7. Как долго остается анаша в организме после курения?

- один день;
- 12 часов;
- до 1 месяца;
- один час.

8. Что делает анашу особенно опасной сегодня?

- она широко распространена;
- она может влиять на физическое и умственное развитие;
- дети младшего возраста употребляют ее;
- все вместе.

Ответы:

1. Алкоголь. Осторожно – это опасно! Вы можете найти его в киосках, в магазинах, ресторанах, почти в каждом доме. Его даже рекламируют по телевизору. Многие люди, включая подростков, употребляют его, не задумываясь о будущем.

2. 18-25 лет.

3. За компанию. Большинство людей пробуют наркотик впервые в компании друзей.

4. Сигареты. Миллионы людей курят. Ежегодно тысячи людей умирают из-за привычки курить. Курение приводит к сердечным заболеваниям, заболеваниям легких, раку. Это делает табак самым опасным наркотиком.

5. Ингалянты (средства бытовой химии). Их употребление очень быстро приводит к умственному недоразвитию, тем более, что наркотик часто употребляют дети.

6. Время. Холодная вода, кофе, физическая нагрузка не помогут быстрому отрезвлению. Требуется много времени, чтобы организм освободился от алкоголя.

7. До одного месяца. Тетра-гидроканабиол (наркотическое вещество, содержащееся в конопле) накапливается в жировых клетках организма и обезвреживается очень долго.

8. Все вместе. Этот наркотик очень распространен среди молодежи. Его употребление задерживает физическое и умственное развитие, нарушает память, внимание, способность приобретать знания, что затрудняет, а порой делает невозможным дальнейшее обучение. Анаша часто является «воротами» для других наркотиков. Она, конечно, не «заставляет» людей применять другие наркотики, но наступает время, когда она не дает прежних ощущений, тем самым, вынуждая принять более сильный наркотик.

Анкета для проверки знаний по проблеме наркомании

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы. Ответ пометайте крестиком под одним из утверждений.

	<i>Утверждение-вопрос</i>	<i>Верно</i>	<i>Неверно</i>	<i>Не знаю</i>
1	Легкие наркотики безвредны.			
2	Наркомания - это преступление.			
3	Наркотики повышают творческий потенциал.			
4	Наркомания - это болезнь.			
5	У многих молодых людей возникают проблемы с законом из-за наркотиков.			
6	Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.			
7	Наркомания излечима.			
8	Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».			
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.			
10	Наркоман может умереть от СПИДа.			
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.			
12	По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.			
13	Наркоман может умереть от передозировки.			
14	Продажа наркотиков не преследуется законом.			
15	Наркомания неизлечима.			

Тест «ПАВ»

Инструкция: прочтите данные утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Большинство ПАВ не представляет собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах.
2. Люди, употребляющие ПАВ, склонны совершать жестокие, криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. ПАВ вызывают у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна.
4. В каждом психоактивном веществе содержатся яды.
5. Даже одноразовое применение ПАВ может вызвать смерть.
6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.
7. После употребления ПАВ, принявший их, человек нуждается в еще большем их количестве для получения так называемого «удовлетворения».

Обработка результата:

ДА - 2, 3, 4, 5, 6, 7.

НЕТ - 1.

Приложение 3

Выявление обучающихся, склонных к употреблению ПАВ

Опросник «Склонность к аддиктивному поведению»

**1. Продолжи, пожалуйста, предложение. «Мои годы — это лучшее время для того, чтобы...»
(Не более 3 выборов).**

- 1) развлекаться и приятно проводить время;
- 2) учиться, получать образование;
- 3) найти хороших и верных друзей;
- 4) испытать острые ощущения;
- 5) заработать «большие» деньги;
- 6) найти хорошую работу;
- 7) сохранить свое здоровье;
- 8) жить с комфортом;
- 9) достигнуть самостоятельности, свободы от родителей;
- заниматься спортом, физическим развитием;
- 10) что еще?

**2. Представить жизнь без проблем очень сложно. Ты наверняка тоже сталкиваешься с ними.
Назови 5 наиболее серьезных для тебя проблем.**

- 1) дискотеки, молодежные клубы;
- 2) внешняя непривлекательность;
- 3) продолжение образования после школы;
- 4) призыв в армию;
- 5) отсутствие молодежных организаций;
- 6) взаимоотношения с учителями;
- 7) национальные отношения, предрассудки;
- 8) одиночество;
- 9) проблемы со здоровьем;
- 10) преступность;
- 11) нехватка денег на карманные расходы, развлечения;
- 12) сексуальные проблемы;
- 13) наркотики;
- 14) непонимание со стороны близких;
- 15) отсутствие возможности устроиться на работу;
- 16) дороговизна жизни, невозможность купить необходимые вещи;

- 17) отсутствие любимого человека или плохие отношения с ним;
- 18) отношения с родителями;
- 19) криминальные группировки, бригады;
- 20) задержка выплаты зарплаты у родителей;
- 21) какие еще?

3. У каждого человека есть своя цель в жизни. Чего хочешь достичь ты?

(Не более 3-х выборов.)

- 1) Иметь материальный достаток.
- 2) Сделать профессиональную карьеру.
- 3) Развернуть свой бизнес.
- 4) Иметь свой бизнес.
- 5) Создать семью.
- 6) Выиграть много денег.
- 7) Воспитать детей и обеспечить их будущее.
- 8) Иметь домашний уют.
- 9) Реализовать свои таланты и способности.
- 10) Пока не знаю.
- 11) Чего еще?

Анкета «Мотивы курения» (к занятиям Блок 3, зан. №1)

Инструкция: прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

Аргументы в пользу курения		Аргументы против курения	
1.	Подражание.	1.	Несколько первых сигарет приводит к легкому отравлению: обильное слюноотделение, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение.
2.	Любопытство.	2.	Вырождающийся рефлекс курения переходит в область бессознательного, следовательно, труднее будет бросить курить.
3.	Баловство.	3.	Внесение в свой организм много ядов, а так же радиоактивные вещества токсичного дыма.
4.	Курящий учитель, тренер, родитель, кинокартины, телешоу.	4.	Подрыв здоровья, нарушение репродуктивных, иммунных, кроветворных систем.
5.	Родители, чтобы не отстать от моды, украшают дом красивыми зажигалками, пепельницами. Ребенок видит это.	5.	Регулярный неприятный кашель по утрам.
6.	Мода.	6.	Материальные затраты.
7.	Коротание времени.	7.	Неприятный запах изо рта.
		8.	Пожелтевшие зубы.
		9.	Погрубевший голос.
		10.	Постоянно занят какой-нибудь карман.
		11.	В отсутствии сигарет приходится поступаться своим достоинством «стрелять».
		12.	Дома - въевшийся запах табака, постоянно пыльное место вокруг пепельницы.
		13.	Прожженные вещи.
		14.	Отрицательный пример для младших.

Анкета «Отношение к употреблению пива»

Пол _____ Возраст _____

1. Употребляете ли вы пиво?

- да;
- нет.

2. Причина выбора пива?

- цена;
- низкое количество спирта;
- вкусовые качества;
- вызываемые эмоции (физиология).

3. Какой процент содержания спирта предпочтителен для вас?

- 0 % (безалкогольное);
- 0-1,5% (слабоалкогольное);
- 4,0-4,8% (светлое);
- 5,2 - 9% (крепкое).

4. Пиво - напиток для:

- повседневного употребления;
- особых случаев.

5. Как часто вы употребляете пиво?

- редко;
- иногда;
- постоянно.

6. С кем вы пьете пиво?

- один;
- с компанией;
- с кем придется.

7. Какие эмоции у вас возникают после употребления пива?

- (без подсказки)
- (подсказка)

эйфория	злость	беззаботность
бодрость	радость	тоска
сонливость	апатия	

8. Бывает ли похмелье после с пива?

- да (какое кол-во было выпито);
- нет.

9. Вы знакомы с понятием «пивной алкоголизм»?

- да;
- нет;
- такого понятия не существует.

Источники:

1. Областная целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотребления наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2007г.г. А.Ф Березина, Н.Н. Березин «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям». - Ростов-на-Дону, 2007
 2. Бенюмов В.М., Костенко О.Р., Флоренсова К.М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя. – Киев, 1989.
 3. М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников «Все цвета, кроме чёрного». – М., «Вентана-Граф»-2009.
 4. Воропай А.В. Дорогая сигарета. – М., 1984.
 5. Козьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. – М., 1991.
 6. Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников. – М.: Просвещение, 1989.
 7. Мак Корник. Энциклопедия безопасности курения. – М., 1996.
 8. Жизнь без вредных привычек. Учебно-методическое пособие по предупреждению табакокурения в общеобразовательных учреждениях /Авт.– сост.: В.Н.Швецова, П.П. Миненко; под общ. ред. Л.И. Мироновой. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003– 60 с.
 9. Рахманкулова Роза Анватовна, Негосударственная школа "Менеджер",
 10. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В.
- Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008. — 64 с.
11. Профилактика злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодёжью. Руководство. Под науч.ред. засл.деят.науки РФ, д.б.н., проф.Л.М.Шипициной и д.м.н. Л.С.Шпилени.,- М.2003

Источник тестовых материалов:

Областной Центр ППМС г. Липецка. Литература:

1. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик / Н.В. Вострокнутов; Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004г.
2. Березин С.В., Лисецкий К.С., Орешникова И.Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000г.
3. Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В. Камышанова. – М.: Глобус, 2006г.
4. Гоголев Ю.Г., Рожков М.И. Успенский В.Б. и др. Приобщение подростков к здоровому образу жизни. – Ярославль, 2000г.
5. Грецов А.Г. психологические тренинги с подростками. –СПб.: Питер, 2008г.
6. Гринченко Н.А. Основы антинаркотического воспитания (Спецкурс для студентов педвузов). – 2-е изд., испр. и доп. – Липецк: Липецкое издательство, 2000г.
7. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. –М.: ВАКО, 2006г.
9. Исаев Д.Д., Журавлев И.И., Дементьев В.В., Озерцковский С.Д. Типологические модели аддиктивного поведения. – СПб., 1997г.
10. Основы профилактики социально – психологической дезадаптации несовершеннолетних. Методическое пособие по работе с несовершеннолетними. – ЦПРП «Перекресток», 2006г.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общ. ред. М.Р. Битянова.- СПб., 2003г.