

Утверждено  
приказом муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 2  
от «01» августа 2023 г. № 137/1  
Киселева Г.И.



Рассмотрено  
на заседании Управляющего Совета  
протокол от «29» августа 2023 г. № 1  
председатель Управляющего Совета  
И.Б. Пайчадзе

Обсуждено  
на педагогическом Совете  
протокол от «31» августа 2023 г. № 1  
председатель педагогического Совета  
Киселева Г.И.



**Программа**  
**профилактики злоупотребления табакокурения,**  
**алкоголя и психоактивных веществ среди детей**  
**и подростков 1 – 11 классов**  
**«Мы выбираем жизнь»**

Автор: Порублева В.В.  
социальный педагог  
МКОУ СОШ № 2  
г. Светлограда

2023 год

## **Рецензия на программу профилактики злоупотребления психоактивных веществ среди детей и подростков 1 – 11 классов**

### **«Мы выбираем жизнь».**

Автор программы: социальный педагог Порублева Виктория Васильевна  
Образовательное учреждение, реализующее программу –  
муниципальное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа  
№2 г. Светлоград

*Общая характеристика программы:*

Данная программа адаптирована к школьному пространству, отражает современные подходы к профилактике как к информированному сотрудничеству специалистов, родителей, педагогов и детей. Ориентирована программа на биосоциальный комплекс факторов способствующих и препятствующих развитию зависимостей, опираясь на новый способ передачи знаний, на изменение мотивации и поведения, предлагаемые позитивно – поведенческой психологией, а также новейшими социальными и педагогическими технологиями. Программа рассчитана на учащихся младшего звена, среднего и старшего звена.

Программа имеет позитивную направленность, отражает новый современный подход к проблеме профилактики наркозависимости, формируя у учащихся ориентацию на здоровый образ жизни и конструктивное взаимодействие с окружающим миром.

*Актуальность программы и ее новизна обоснована* тем, что в основе этой модели лежит глубокое осмысление феномена подросткового возраста и факторов, влияющих на возникновение у подростков влечения к употреблению ПАВ, что является чрезвычайно актуальным, в связи с ростом наркозависимости среди данной возрастной группы.

Предлагаемая программа профилактики зависимостей отражает различные подходы к профилактике как к информированному сотрудничеству специалистов.

Программа имеет гибкую структуру и позволяет проводить систематическую профилактическую работу в классе на протяжении нескольких лет (но не менее двух лет).

*Характеристика структуры программы:*

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения. Программа состоит из трёх разделов: образовательного, психологического, социального.

*Социальный аспект* – ориентированность на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробы психоактивных веществ, в том числе наркотиков, меняющих психоактивное состояние; помощь в

социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д. Цель: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

*Психологический аспект* – направленность на коррекцию определённых психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления наркотических и психотропных веществ.

*Образовательный аспект* – формирование системы представлений и знаний о социально – психологических, медицинских, правовых и морально – этических последствиях злоупотребления психоактивными веществами.

Программа характеризуется широким разнообразием методического оснащения, гибкостью и длительностью применения. Ключевыми моментами программы являются: предоставление полной информации о вреде употребления ПАВ; показ механизмов влияния рекламы, сверстников, родителей и средств массовой информации на распространённость ПАВ; моделирование ситуации ролевых игр с целью избавления от вредной привычки; проведение тренингов по формированию ответственного и безопасного поведения, социальных и жизненных навыков.

*Общая оценка программы:*

Программа профилактики злоупотребления психоактивных веществ среди детей и подростков 1 – 11 классов «Мы выбираем жизнь» представляет собой завершённый, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью.

Анализ программы позволяет охарактеризовать ее содержание как концептуально обоснованное, целенаправленное, логически выстроенное, технологически-современное.

## Содержание

1. Пояснительная записка	
Актуальность программы _____	стр. 4
Цели программы _____	стр. 5
Задачи программы _____	стр. 6
Методические принципы программы _____	стр. 6
Алгоритм реализации программы _____	стр.7-10
Кадровое обеспечение программы _____	стр.10
2. Тематическое планирование _____	стр.10-21
2.2. Самосознание через ощущение, чувство и образ _____	стр.11-13
2.3. Я и другие _____	стр.13-14
2.4. Профилактика инфекционных заболеваний (14 – 17 лет) _____	стр.14-15
2.5. Питание и здоровье (12 – 15 лет) _____	стр.15-17
2.6. Безопасное поведение на дорогах (мл. подростковый возраст (12 – 13 лет) _____	стр.17-18
2.7. Культура потребления медицинских услуг (12 – 15 лет) _____	стр.18-21
2.8. Предупреждение употребления психоактивных веществ (9 – 11 классы) _____	стр. 19-22
3. Требование к уровню подготовки _____	стр.21
4. Литература _____	стр.22
5. Глоссарий _____	стр.23
6. Приложение	
6.1. Практические и теоретические советы: «Иллюзии из табакерки», «Как бросить курить»	
6.2. Методический материал: «Разговор с родителями»	
6.3. Диагностический блок методик по выявлению уровня осведомленности, употребления ПАВ среди учащихся общеобразовательных учреждений.	
6.4. Внеклассное занятие с учащимися 14-16 лет по профилактике употребления ПАВ по теме: «Влияние социального окружения и последствия употребления психоактивных веществ».	
6.5.«Презентация тренингового занятия по теме: «Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да»»	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность.**

Резкое изменение социально – политической и экономической ситуации в стране в последнее десятилетие привело к разнообразным нарушениям социальной адаптации у населения, которые отозвались ростом аддикций в молодежной сфере.

В настоящее время наблюдается стремительный рост потребителей наркотиков. Все чаще в экспериментировании с наркотиками вовлекаются дети старшего и среднего школьного возраста. Наркотики стали доступны практически любому ребенку, подростку.

Проблема усугубляется криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД.

Наркотики приносят ощутимый вред не только тем, кто их употребляет, но и близким, окружению, обществу в целом.

Наркоманию можно рассматривать как социально заразное заболевание, распространение которого происходит внутри социальных групп. Поэтому невозможно изолированное существование наркомана в среде – рано или поздно вокруг него формируется группа, вовлекаемая в сферу потребления наркотиков.

Поэтому, наиболее важной считаю организацию первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья. К мероприятиям первичной профилактики относятся меры защиты, которые могут воздействовать либо на пути неблагоприятного влияния наркопровоцирующих факторов, либо на повышении устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам.

**Цели причинно – ориентированной профилактики зависимостей у детей и подростков:**

1. Укрепление личностной способности выдерживать и преодолевать кризисы.
2. Создание критического, основанного на правдивой информации, отношения к средствам зависимости и потребительскому стилю жизни.
3. Укрепления осознанного отношения к ценности здоровья.
4. Повышение статуса учащегося в группе и качества его социальной поддержки.

Исходя из социального запроса, которое вырабатывает общество по решению проблемы наркозависимости среди детей и подростков и преследуя основные цели первичной профилактической работы, была создана программа профилактики наркомании, токсикомании и иных зависимостей среди детей и подростков.

**Задачи:**

1. формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
2. выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
3. закрепление гигиенических навыков и привычек;
4. приобщение к разумной физической активности;
5. обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения

**Методические принципы программы:**

1. **Комплексный** характер педагогической профилактики, т.е. вопросы предупреждения использования психоактивных веществ рассматриваются в качестве звеньев единой системы воспитательного процесса.
2. **Актуальность** – содержание педагогической профилактики отражает наиболее **актуальные для подросткового и юношеского возраста проблемы**, связанные с различными аспектами наркотизма; содержание мероприятий профилактической программы определяется в соответствии с тем, как в разных возрастных группах происходит накопление знаний о наркотиках и алкоголе и формирование отношения к ним.
3. **Опережающий** характер – целевая подготовка детей осуществляется заблаговременно, т.е. до наступления того возрастного этапа, когда приобщение к тому или иному виду одурманивания для ребёнка становится реальным; приоритетным в её структуре является направление, связанное с предотвращением первичного обращения ребёнка к одурманиванию.
4. **Конструктивно – позитивный характер**, предполагает не только запрещение тех или иных поведенческих форм, связанных с одурманиванием, но и, главным образом, развитие индивидуальных механизмов, обеспечивающих ребёнку успешную социальную адаптацию – важно не только сформировать у ребёнка представление о недопустимости одурманивания, но и показать ему, как без помощи одурманивающих веществ можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.
5. **Принцип запретной информации** – полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркотизации, облегчающих возможность приобщения к одурманивающим веществам.
6. **Многоаспектность** – включает сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности.



### **Алгоритм реализации программы**

#### **Программа состоит из трех разделов:**

**Первый раздел** предусматривает подготовку педагогов – психологов, специалистов по социальной работе.

**Второй раздел** предполагает организационную работу с родителями. Проведение тематических родительских собраний, семейных консультаций, вовлечение родителей в общественную жизнь школы.

**Третий раздел** состоит из занятий, которые проводят инструкторы в организованных детско – подростковых коллективах.

**Третий раздел имеет два варианта программы:**

**Первый вариант** программы предназначен для проведения занятий с детьми младшего школьного возраста (7 – 11 лет).

**Основная цель:** предупреждение начала экспериментирования с ПАВ, вызывающими зависимость, обучение детей некоторыми навыками безопасного поведения, сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в различных ситуациях, избегания неправильного употребления лекарств и т. д. Включает в себя 14 занятий.

**Второй вариант** программы рассчитан на возраст 11 – 16 лет.

**Основная цель:** развитие у подростков недостающих у них навыков в ходе обсуждения тех проблем, с которыми они слишком часто сталкиваются один на один: общения, отношений с людьми, как с взрослыми, так и своего возраста, избегания конфликтов, стрессов.

В ходе занятий вырабатывается комплекс навыков, необходимых для противодействия давлению сверстников, действию рекламы. Это, прежде всего, необходимо для того, чтобы дети могли принять решение о неупотреблении алкоголя, наркотиков на основе объективной информации и умения правильно оценивать последствия своих действий.

Каждый этап программы характеризуется трехуровневым подходом к проблеме профилактики наркотической зависимости.

В основе содержательной части занятий лежит концепция «опасностей», помещенных на трех уровнях (триада):

- в личном пространстве самого - человека в виде опасных мотивов поведения (негативные чувства, убеждения, побуждения);
- в пространстве внешней среды – в виде опасных предметов (средства бытовой химии, медикаменты, легальные и нелегальные наркотики);
- в социальном пространстве – в виде опасных влияний (конфликты, ложные ориентиры, ложные идеалы, давление ближайшего кружения).

Занятия первого и третьего уровней направлены на формирование личностной компетенции детей и проводятся в форме организационно –



деятельностные и ролевых игр, мозговых штурмов, работы с карточками, дискуссий, моделирования различных жизненных ситуаций и. т. д.

Уроки третьего уровня дополняются формированием социальной компетентности учащихся через ознакомление детей с законами, нормами, правилами, по которым живет человеческое общество, и через обучение их социальным умениям и навыкам (решение конфликтов, противостояние давлению и др.).

Занятия второго уровня носят в большей степени информационный характер, касающийся опасных свойств средств бытовой химии, токсических веществ, медикаментов (в средней и старшей школе). Формы передачи информации – беседы, дискуссии и организационно – деятельностные игры.

В соответствии с этим задачи программы можно разделить на три уровня:

1. формирование ресурсов внутри личности;
2. формирование когнитивных ресурсов;
3. формирование ресурсов социальной компетентности.

### **Уровень 1**

Предоставляет детям возможности:

- познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться;
- укреплять самооценку и доверие к себе;
- переживать конфликты, кризисы и справляться с ними;
- развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении.

Способствует формированию у детей:

- здоровых ценностей (здоровья тела и души, забота о своем здоровье, здоровый образ жизни);
- здоровых отношений (открытость, доверие, чуткость, бесконфликтность).

Способствует приобретению детьми умений:

- выражать и отстаивать свое мнение;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и

ограничения, позволять себе меняться и общаться.

### **Уровень 2**

Способствует формированию: знаний:

- средствах, вызывающих удовольствие и зависимость, об их действии и последствиях их действия;
- о различных формах зависимого поведения, об их последствиях;
- о причинах зависимости, предохранительных мерах, раннем распознавании зависимостей;

осознанного отношения:

- к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость;

- к факторам, способствующим и препятствующим зависимости;  
умений:

- критической оценки рекламы любых средств зависимости.

### **Уровень 3**

Способствует: детям в реализации права голоса и активного соучастия:

- в жизни семьи;

- в жизни школы;

- в широком жизненном общественном пространстве;

- формированию у учащегося умения влиять на окружающий мир так,  
чтобы:

- его голос был услышан и поддержан;

- он поверил в себя, в ценность своего существования и действия;

- его самостоятельные волевые усилия и его ответственность были позитивно приняты его ближайшим окружением в семье и школе;

- воспитанию у детей ответственности:

- за свое поведение;

- за свое здоровье;

- за свое будущее.

Достижение основной цели программы осуществляется через гармоничное сочетание учебного и воспитательного процесса, формирующего личность учащегося так, чтобы по окончании школы выпускник смог самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение, планировать свое будущее осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами:

- осознание ценности здорового образа жизни;

- выбор здоровой жизненной позиции;

- умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

Тактика наиболее эффективной работы социального педагога - с детьми включает в себя следующие формы:

- поведенческое обучение (тренинги умений, помогающие ребенку противостоять насилию, давлению сверстников, обучающие высказывать свое мнение, эффективно слушать, бесконфликтно общаться, развивающие умения выражать свои чувства);

- обучение через игру (ролевые игры, способствующие развитию социальной компетентности учащихся);

- организацию самопомощи (обучение приемам релаксации, символической визуализации и их использования при стрессе).

### **Кадровое обеспечение программы:**

- социальные педагоги;

- школьный психолог;

- педагог – организатор;

- заместители директора школы (по ВР и УВР);
- классные руководители;
- педагоги дополнительного образования;
- специалисты, работающие в области профилактики злоупотребления
- подростками психоактивными веществами;
- инспекторы ОДН.

### **1. Тема: Самосознание через ощущение, чувство и образ**

Цель тренинга состоит в улучшении способности подростков к эмоциональному самовыражению.

Тренинг направлен на повышение осознания эмоциональных переживаний.

Это должно происходить в два этапа:

1. Переживание эмоционального состояния (опыт).
2. Отражение эмоционального опыта.

Первый этап тренинга состоит из игр, а второй – из вербализации своих переживаний, их «проигрывания», рисование и т.д.

Задачи:

- расширить представления подростков об эмоциональных состояниях;
- расширить эмоциональный опыт подростков;
- расширить арсенал проявления эмоциональных переживаний.

#### Занятие № 1.

##### Эмоции. Функции эмоций

Задачи:

- актуализировать представления о различных эмоциональных состояниях;
- улучшить способность к самонаблюдению.

#### Занятие № 2.

##### Способы выражения эмоций

Задачи:

- актуализировать имеющийся арсенал выражения эмоций;
- развивать способности к рефлексии;
- освоить разные формы выражения эмоционального состояния.

#### Занятие № 3.

##### Стресс. Способы преодоления стресса

Задачи:

- актуализировать представления о стрессе и стрессовых ситуациях;
- освоить способы преодоления стресса.

#### Занятие № 4.

##### Неприятные эмоции и способы их преодоления

Задачи:

- проследить механизмы возникновения неприятных эмоций;
- освоить способы преодоления неприятных эмоций.

## Занятие № 5.

## Неприятные эмоции и способы их преодоления (продолжение)

## Задачи:

- осознание повышенной зависимости подростков от мнения окружающих;
- распознавание способов манипуляции;
- усвоение техник сопротивления давлению.

## Занятие № 6.

## Интеграция

## Задача:

- интеграция усвоенного материала.

**2. Тема: Я и другие**

## Задачи:

- расширить представления учащихся об особенностях межличностного общения;
- разнообразить эмоциональный опыт межличностного общения;
- сформировать способы поведения, необходимые для решения проблем в сфере общения.

## Занятие № 1.

## Я и взрослые

Цель: сформировать представление о различии в стиле общения с родителями, преподавателями и другими взрослыми людьми.

## Задачи:

- формирование представления о сотрудничестве со взрослыми;
- формирование уважительного отношения к мнению взрослых;
- формирование способов решения проблем в сотрудничестве со взрослыми.

## Занятие № 2.

## Я и сверстники

Цель: сформировать представление о механизме возникновения различных подростковых групп.

## Задачи:

- формирование представления о терпимом отношении к людям, чьи взгляды не совпадают с мнением большинства;
- формирование уважительного отношения к точке зрения другого человека;
- формирование навыков дипломатического разрешения спорных вопросов между сверстниками.

## Занятие № 3.

## Я и противоположный пол

Цель: сформировать представление об особенностях поведения и взаимного восприятия юношей и девушек.

## Задачи:

- формирование представления об одинаковых возможностях юношей и девушек с в ситуации начала знакомства между ними;
- формирование стремления к пониманию проблем и трудностей, связанных с отношениями между юношами и девушками;
- формирование способов преодоления смущения при общении со сверстником противоположного пола.

#### Занятие № 4.

##### Восприятие друг друга

Цель: сформировать представление о том, что влияет на характер впечатления о человеке.

Задачи:

- формирование представления об особенностях восприятия человеком других людей;
- формирование стремления к непредвзятому мнению о человеке;
- развитие способности к анализу причин сформировавшегося мнения о человеке.

#### Занятие № 5.

##### Виды отношений между людьми

Цель: сформировать представление о разнообразии межличностных отношений.

Задачи:

- формирование представления о причинах возникновения межличностных отношений;
- формирование стремления к удовлетворению своих потребностей в принадлежности к какой – либо группе;
- формирование способов исследования характера отношения к человеку со стороны другими людей.

#### Занятие № 6.

##### Инструменты общения

Цель: расширить арсенал способов межличностного общения.

Задачи:

- формирование представления о том, что такое инструменты общения;
- формирование убеждения в необходимости сотрудничества при разрешении конфликтных ситуаций;
- формирование навыков конструктивного общения при решении спорных вопросов.

#### Занятие № 7.

##### Острые коммуникации

Цель: предоставление учащимся арсенал способов конструктивного разрешения остроконфликтных ситуаций, связанных с унижением достоинства человека.

Задачи:

- формирование представления о причинах возникновения остроконфликтных ситуаций, имеющих отношение к особенностям личности человека;
- формирование уважительного самоотношения в ситуации нанесения оскорбления;
- формирование умения выстраивать отношения с людьми без ущемления своих прав.

### **3. Тема: Профилактика инфекционных заболеваний (14 – 17 лет)**

Цель тренинга: повышение ответственности за решения, принимаемые в области взаимоотношения полов.

Задачи:

- расширить представления подростков о половых различиях;
- расширить эмоциональный опыт межличностного общения с противоположным полом;
- сформировать способы поведения, необходимые для решения проблем в сфере межполового взаимодействия.

#### Занятие № 1.

##### Представление о противоположном поле

Задачи:

- актуализация представлений о противоположном поле;
- формирование стремления к осознанию ожиданий по отношению к близким взаимоотношениям;
- формирование навыков по предложению использования контрацептивов.

#### Занятие № 2.

##### Конфликты во взаимоотношениях юношей и девушек

Задачи:

- формирование представления о конфликтных ситуациях между юношами и девушками;
- формирование стремления к осознанию причин конфликтов;
- формирование способности к разрешению конфликтов.

#### Занятие № 3.

##### Ответственное поведение

Задачи:

- формирование представления об ответственном поведении во взаимоотношениях между юношами и девушками;
- формирование стремления к прогнозированию ситуации;
- формирование навыков принятия ответственного решения.

#### Занятие № 4.

Причины, мешающие гармоничным взаимоотношениям между юношами и девушками

Задачи:



- расширение представлений об особенностях своего и противоположного пола;
- развитие осознания причин недоверия к другому полу;
- формирование навыков переформулирования претензий к другому полу.

## Занятие № 5.

## Я и мое тело

## Задачи:

- актуализация представлений о своем теле;
- формирование стремления к принятию своего тела;
- формирование способности осознания своего тела.

## Занятие № 6.

## Интеграция

## Задачи:

- интегрировать опыт, полученный в процессе тренинга.

**4. Тема: Питание и здоровье (12 – 15 лет)**

Цель тренинга: изменить отношение к рациону и режиму питания как фактору, способствующему формированию здорового образа жизни.

## Задачи:

- предоставление знаний о продуктах питания и пищевых привычках, влияющих на общее самочувствие и внешность человека;
- формирование личностного отношения к существующему рациону и режиму питания;
- самостоятельное определение модели пищевого поведения на основе полученных знаний.

## Занятие № 1.

## Реклама и продукты питания.

Престижность, популярность продуктов питания и мнение референтной группы

## Задачи:

- формировать навык критического восприятия рекламируемых продуктов питания и напитков;
- формировать навык критической оценки мнения референтной группы в отношении способов «перекуса» в компании.

## Занятие № 2.

## Вкусовые предпочтения и пищевые привычки

## Задачи:

- обсудить причины возникновения пищевых привычек и вкусовых предпочтений;
- осознать проявление пищевых привычек;
- определить личные вкусовые предпочтения.

## Занятие № 3.

**Стрессовые ситуации и питание. Психоактивные вещества и питание****Задачи:**

- осознать влияние стрессовых ситуаций на пищевое поведение;
- осознать влияние курения и употребления алкоголя на пищевое поведение

**Занятие № 4.****Материальные возможности человека и питание. Сезонность продуктов питания****Задачи:**

- формировать представление об оптимальном распределении материальных средств при покупке продуктов питания;
- формировать представление об особенностях пищевого поведения, связанного со сменой времен года.

**Занятие № 5.****Качество употребляемой пищи. Забота о своей внешности и питание****Задачи:**

- формировать представление о признаках качественных и безопасных продуктов питания;
- формировать представление о факторах, которые влияют на внешность человека.

**Занятие № 6.****Выбор модели питания**

Форма заключительных занятий может быть самой разнообразной: викторины, КВН, деловая игра. Перед началом проведения заключительных занятий необходимо поделить участников на три постоянные команды. Оценивают командную игру психологи или соц. педагоги, которые проводили занятия.

**5. Тема: Безопасное поведение на дорогах (мл. подростковый возраст- 12 – 13 лет)**

Цель тренинга: научить учащихся безопасному поведению на дороге.

**Задачи:**

- формирование представлений о типичных ситуациях опасности на дороге;
- формирование убеждения о необходимости постоянной оценки ситуации на дороге при ее переходе;
- формирование навыков наблюдения, самоконтроля, регуляции эмоционального состояния и переключения внимания в контексте поведения на дороге.

**Занятие № 1.****Предвидение опасной ситуации****Задачи:**

- формирование представления о последствиях перехода на желтый сигнал светофора и риске получения травмы на дороге в момент неожиданного появления красного сигнала;
- формирование стремления к внимательному осмотру проезжей части не только перед началом, но и во время перехода дороги;
- формирование навыка предвидения опасной ситуации при формальном соблюдении правил дорожного движения.

## Занятие № 2.

## Спешка

## Задачи:

- формирование представления о последствиях спешки на дороге и взаимных ошибках водителей и пешеходов в оценке ситуации на дороге;
- формирование стремления к неторопливому принятию решения о переходе дороги,
- формирование навыка преодоления волнения или спешки в ситуации поведения на дороге.

## Занятие № 3.

## Закрытый обзор

## Задачи:

- формирование представления о закрытом обзоре дороги;
- формирование стремления замечать опасность, связанную с закрытым обзором дороги;
- формирование умения моделировать последствия перехода дороги в ситуации закрытого обзора.

## Занятие № 4.

## Отвлечение внимания

## Задачи:

- формирование представления о свойствах внимания;
- формирование убеждения о необходимости быть внимательными при переходе дороги;
- формирование навыка переключения и концентрации внимания.

## Занятие № 5.

## Слушать - Видеть - Понимать

## Задачи:

- формирование представления о наблюдательности;
- формирование стремления к наблюдательности на дорогах;
- формирование навыка самоконтроля в ситуации перехода дороги.

**6. Тема: Культура потребления медицинских услуг (12 – 15 лет)**

Цель тренинга: сформировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью.

## Задачи:

- обучить выбору безопасных лекарственных препаратов;
- обучить способам определения природы болезненных ощущений;
- обучить навыкам выбора медицинских услуг;
- обучить навыкам преодоления негативных переживаний при необходимости обращения за медицинской помощью;
- обучить навыкам сотрудничества с представителями аптек и лечебных учреждений.

## Занятие № 1.

## Лекарства

## Задачи:

- формирование представления о признаках безопасного применения лекарств;
- формирование стремления к критической оценке приобретаемых лекарств;
- формирование умения различать назначения лекарственных препаратов.

## Занятие № 2.

## Плохое самочувствие. Болезнь

## Задачи:

- формирование представления о признаках ухудшающегося самочувствия;
- формирование стремления к определению природы неприятных болезненных ощущений;
- формирование умения обращаться за помощью в ситуации ухудшающегося самочувствия.

## Занятие № 3.

## Взаимоотношения между врачом и пациентом

## Задачи:

- формирование представления о культуре отношений между врачом и пациентом;
- формирование убеждения о необходимости взаимного уважения врача и пациента;
- развитие способности к признательности врачебной практике.

## Занятие № 4.

## Выбор медицинских услуг

## Задачи:

- формирование представления о разнообразии медицинских услуг;
- формирование убеждения о возможности получить любую медицинскую помощь при желании быть здоровыми;
- формирование умения выбирать медицинские услуги в зависимости от запроса на лечение.

## Занятие № 5.

## Психологические проблемы потребления медицинских услуг

## Задачи:

- формирование представления о сопротивлениях необходимому лечению;

- формирование стремления к своевременному обращению за врачебной помощью;
- формирование способности к распознаванию способов сопротивления необходимому лечению.

## **7. Тема: Предупреждение употребления психоактивных веществ (9 – 11 классы)**

Цель тренинга: обучение учащихся здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к ПАВ (табаку, алкоголю, наркотикам).

Задачи:

- сформировать навыки, которые помогут подросткам лучше понимать себя, сделать положительный выбор в жизни, принимать решение с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям общества;
- сформировать навыки самозащиты и предупреждения возникновения проблем.

Решение каждой из этих задач предполагает формирование определенного социально – психологического навыка:

- общения;
- принятия решения;
- решения проблем;
- критического мышления;
- межличностных контактов;
- умения постоять за себя и договориться с другими;
- сопротивления негативным влияниям сверстников;
- социального приспособления.

### **Занятие № 1.**

#### **Умение слушать**

Цель: сформировать способность выслушивать друг друга.

Задачи:

- формировать представление о различии между понятиями «слушать» и «слышать»;
- формировать стремление выслушать до конца своего собеседника;
- формировать способности, позволяющие сделать беседу интересной для каждого из собеседников.

### **Занятие № 2.**

#### **Виды и формы общения**

Цель: сформировать навыки позитивного общения.

Задачи:

- формирование представления о различных видах и формах общения;
- формирование уважительного отношения к собеседнику, его манере разговора;

- формирование навыков высказывания своего мнения.

### Занятие № 3.

#### Права человека на уверенность в себе

Цель: сформировать навыки уверенного поведения.

Задачи:

- формирование представления о причинах неуверенного поведения;
- формирование стремления использовать все возможные способы уверенной модели поведения;
- формирование навыков преодоления смущения, застенчивости и других проявлений неуверенного поведения.

### Занятие № 4.

#### Критика, навыки критического мышления

Цель: сформировать умение критиковать и навык критического мышления.

Задачи:

- формирование представления о видах критики;
- формирование стремления к анализу информации, имеющей отношение к выбору продуктов и услуг;
- формирование навыка критического мышления

### Занятие № 5.

#### Этапы решения проблемы

Цель: сформировать навык решения проблем.

Задачи:

- формирование представления об этапах принятия решения;
- формирование стремления к рассмотрению вариантов действий при принятии окончательного решения;
- формирование навыка отстаивания принятого решения.

### Занятие № 6.

#### Виды группового давления. Умение сказать «НЕТ»

Цели:

- определить ситуации, в которых может возникнуть групповое давление;
- сформировать умение замечать групповое давление и навыки сопротивления мнению большинства.

Задачи:

- формирование представления о ситуациях, когда трудно отстаивать свое мнение;
- формирование критического отношения к навязчивым предложениям сверстников, связанным с риском для здоровья;
- формирование вербальных и невербальных методов отстаивания своего мнения.

### Занятие № 7.

#### Курение

Цель: предоставить аргументы против начала курения,



**Задачи:**

- формирование представления о причинах начала курения;
- формирование негативного отношения к курению;
- формирование навыка отказа от предложения попробовать покурить.

**Занятие № 8.****Алкоголь**

Цель: сформировать негативное отношение к употреблению алкогольных напитков в подростковом возрасте.

**Задачи:**

- формирование представления о причинах начала употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте;
- формирование негативного отношения к употреблению алкогольных напитков;
- формирование навыков сопротивления групповому давлению в ситуации приобщения к алкоголю.

**Занятие № 9.****Наркотики**

Цель: сформировать отрицательное отношение к пробам любого наркотика.

**Задачи:**

- ознакомление с основными «мифами», имеющими отношение к употреблению наркотических веществ;
- формирование чувства опасения по отношению к лицам, предлагающим попробовать наркотик;
- формирование навыка безопасного поведения в ситуации принуждения к пробе наркотического вещества.

**Занятием № 10****Коллаж**

Коллаж создается как хроника событий в группе – что было интересного, чему научились. Обязательно необходимо отразить свое отношение к ПАВ.

**Требование к уровню подготовки**

По окончании курса психокоррекционных занятий подросток должен: приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения. О безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;

- принимать решение в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от любых предложений;
- планировать здоровое будущее;
- поддерживать и сохранять собственное здоровье;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее.

**Литература:**

1. Березин С.В., Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании- М.: Институт психотерапии, 2001г.
2. Лозовой В.В., Лозовая Т.В. Ресурсы здоровья: Методическое обеспечение программы курса ОБЖ.- Е.: 2000г.
3. Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: Практическое руководство к проведению тренинга М.: Творческий центр, 2002г.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.В. Тренинг по сказкотерапии: Пособие для психологов и педагогов М.: Речь, 2002г.
5. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Пособие для психологов М.: Издательский центр «Академия», 1997г.
6. Рогов Е.И. Психология общения: Пособие для психологов и педагогов М.: Издательский центр ВЛАДОС, 2001г.
7. Гуров В.Н. Педагогическая запущенность подростков: Причины и пути преодоления: Методические рекомендации У.: 1989г.
8. Аксенова В.И., Морозова Н.Н. Как стать и быть здоровым?: Спецкурс для 8 (9) классов Ставрополь: Издательство СКИПКРО, 2001г.
9. Латышев Г.В., Орлова М.В. Смотри по жизни вперед: Руководство по работе с подростками Санкт-Петербург: Центр профилактики наркомании, 2002г.
10. Макеева Е.А. Методическое пособие по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа среди подростков: Пособие для школьных врачей, психологов, классных руководителей Ставрополь, 2002г.
- Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников Киев, 1997г.
11. Кравцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг: Навыки конструктивного взаимодействия с подростками М.: Просвещение, 1997г.
12. Лещинская Е.А. Тренинги общения для учащихся 4-6 классов Киев, 1994г.
13. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе М.: Просвещение, 1994г.
14. Пи липко Н.В. Приглашение в мир общения М.: УЦ «Перспектива», 2001г.
15. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце скажи: Методическое пособие для психологов М.: Новая школа, 1996г.
16. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: Задачи для подростков и их педагогов: Пособие для учителя М.: Интерпракс, 1994г.

## Глоссарий

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

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

**Профилактика злоупотребления психоактивными веществами** – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем и т.д.).

**Первичная профилактика злоупотребления ПАВ** – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

**Образовательная модель профилактики** – основанная на воспитательно-педагогических методах деятельность специалистов образовательных учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи знаний о социальных и психологических последствиях наркомании с целью формирования устойчивого альтернативного выбора в пользу отказа от приема ПАВ.

**Медицинская модель профилактики** – основанная на информационно-лекционном методе совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических (наркологических) учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи знаний о негативном воздействии наркотических и других психоактивных веществ на физическое и психическое здоровье человека, а также гигиенических навыков, предупреждающих развитие наиболее тяжелых медицинских последствий наркомании – заражение ВИЧ-инфекцией, гепатитом, венерическими болезнями.

**Психосоциальная модель профилактики** - основанная на биопсихосоциальном подходе к предупреждению злоупотребления психоактивными веществами совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических учреждений, направленная на формирование у детей и молодежи личностных ресурсов, обеспечивающих

доминирование ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ, а также развитие психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противостоянии групповому давлению, в том числе связанному со злоупотреблением ПАВ.

**Центр реабилитации детей и молодежи с наркозависимостью** – учреждение, осуществляющее комплекс педагогических, медико-психологических и социальных мероприятий, направленных на восстановление психического и социального статуса детей и молодежи, страдающих зависимостью от психоактивных веществ.

**Стратегия сдерживания** – государственная политика, направленная на предупреждение (сдерживание) незаконного распространения и роста злоупотребления психоактивными веществами, а также увеличения масштабов медико-социальных последствий злоупотребления ПАВ.

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

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

**Токсикомания** – хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств.

**Потребители наркотиков** – лица, приобретающие или хранящие наркотические средства с целью личного потребления.

**Группа риска наркотизации** – группа несовершеннолетних и молодежи, выделенная на основании определенного набора социально-демографических, личностных, психологических и сомато-физических признаков, характеризующаяся большой склонностью к злоупотреблению наркотиками и иными психоактивными веществами. Группа риска наркотизации является самостоятельным объектом профилактики. К ней относятся дети и молодые люди:

лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства;

экспериментировавшие с первыми пробами различных психоактивных веществ; имеющие проблемы в развитии и поведении, обусловленные нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими отклонениями.

**Мониторинг наркотической ситуации** – повторяющиеся с установленной регулярностью на основе выбранной системы регистрации учет и оценка показателей развития наркотической ситуации

(распространенность наркотиков и иных психоактивных веществ, частота случаев злоупотребления и состояний зависимости, вредных последствий злоупотребления психоактивными веществами, отношение отдельных лиц и групп к наркотикам и наркотической ситуации). Объектом мониторинга может быть группа несовершеннолетних или молодежи, система учреждений, отдельный регион. Мониторинг может быть частичным, отражающим социологические и психологические показатели, и полным, включающим оценку факторов, улучшающих или ухудшающих наркотическую ситуацию, и социальных структур, предупреждающих развитие наркомании.