

РАССМОТРЕНО

МО

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР



Смолина Г.А.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Смирнова Н.Б.  
Приказ № 35  
от «30» августа 2023 г.

Превентивная программа

## «Навыки жизни»

(программа профилактики химической зависимости у детей)

Срок обучения: долгосрочная программа (33 часа)

Формы обучения: групповые занятия

## Содержание

1. Паспорт программы .....	3
2. Пояснительная записка .....	5
3. Учебно-тематический план.....	10
4. Содержание программы .....	13
5. Информационное обеспечение программы .....	14

## Паспорт программы

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа « <b>Навыки жизни</b> »(программа профилактики химической зависимости у детей)
<b>Разработчик Программы</b>	Автор А.В.Соловов; муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
<b>Сроки реализации Программы</b>	1 год
<b>География участников</b>	Дети и младшие подростки, проживающие в Гаврилов-Ямском районе
<b>Направленность программы (проблемы, на решение которых направлена программа)</b>	Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ.
<b>Цель Программы</b>	Способствовать созданию психолого-педагогических условий для формирования способов самопознания и продуктивной саморегуляции через активное усвоение обучающимися информации о химической зависимости.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставить детям и подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах и их вредном влиянии на организм человека.</li> <li>2. Сформировать навыки «отказа» (умение противостоять давлению группы) у подростков.</li> <li>3. Расширить знания подростков о себе и способах реагирования на различные ситуации.</li> <li>4. Развить способность к когнитивной оценке проблемной ситуации.</li> <li>5. Расширить представления подростков об альтернативах своих действий в различных ситуациях.</li> </ol>

<p><b>Целевая группа</b></p>	<p><b>Целевая группа:</b> Учащиеся 5-6 классов средних общеобразовательных учреждений</p>
<p><b>Механизм реализации программы (основные этапы реализации)</b></p>	<p>Этапы: I. Диагностический II. Основной III. Аналитический</p>
<p><b>Ресурсы проекта:</b> -информационно-методические -организационно-технические -человеческие -кадровые</p>	<p>Информационно-методические: - программа «Навыки жизни» А.В.Соловова. - методические и теоретические разработки по формированию социальной компетентности (К.Гундерсен, Л.Мойнахан, Т.Ульсен, Й.Финне); - ресурсы сайтов ИРО, информационно-методические материалы ИРО по профилактике употребления ПАВ. Организационно-технические: - кабинет для проведения занятий; - проектор, экран, ПК; Кадровые: - специалисты ЦППМС: социальные педагоги.</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повысился уровень информированности младших подростков о вреде употребления психоактивных веществ.</li> <li>2. Развились способности к когнитивной оценке проблемной ситуации у учащихся.</li> <li>3. Сформировались навыки «отказа» (умение противостоять давлению группы) у подростков.</li> <li>4. Расширились знания подростков о себе и способах реагирования на ситуацию.</li> <li>5. Расширились представления подростков об альтернативах своих действий в различных ситуациях.</li> </ol>
<p><b>Ответственное лицо</b></p>	<p>Директор муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Ткачук А.В., Телефон: 8(48534) 2-16-77 e-mail: <a href="mailto:konszenter@jandex.ru">konszenter@jandex.ru</a></p>

## Пояснительная записка

Употребление психоактивных веществ является одной из острых проблем нашего общества. Отмечена тенденция неуклонного омоложения потребителей: возраст первого знакомства с наркотиками – 11-17 лет. А случаи приобщения к употреблению табака, алкоголя, токсических веществ и того раньше – с 8-10 лет.

Большую негативную роль в формировании химической зависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

Известно, что референтная группа для подростков – сверстники. Зачастую, подростки негативно воспринимают поступающую от взрослых информацию, действуя по принципу: «Выслушай взрослого и сделай наоборот».

Профилактику любого заболевания принято разделять на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение болезней, вторичная подразумевает способы сдерживания темпа развития болезней и предупреждение осложнений, а третичная представляет собой комплекс реабилитационных воздействий на больных.

Меры первичной, превентивной профилактики направлены на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, на предупреждение неблагоприятного воздействия факторов социальной и природной среды.

Эффективность первичной профилактики определяется двумя критериями: во-первых, массовостью; во-вторых, личностной направленностью. Первичная профилактика должна служить повышению устойчивости подростков и молодежи к употреблению ПАВ. Устойчивость каждого отдельного человека

напрямую зависит от уровня развития его личности, от его способности субъектно (ответственно) принимать решения в условиях неопределенности и риска.

Профилактика химической зависимости должна быть направлена на содействие в решении противоречий, конфликтов взросления у подростков в период интенсивного развития их личности. Профилактика становится результативной, если содействует подростку в решении задач его взросления. К сожалению, ни в семье, ни в школе не учат подростка тому, как преодолевать и разрешать внутрличностные несогласования и противоречия.

Здоровый образ жизни как панацея от всех проблем в подростковом возрасте актуально не привлекает. Физкультура и спорт, художественная самодеятельность, интересные экскурсии, книги, участие в олимпиадах, все, что принято называть занятостью подростка, само по себе не обеспечивает ему психологическую устойчивость к возникновению химической зависимости. Как показывает практика, не обеспечивают психологическую защиту и пищевые добавки, витамины, диеты. Обучение подростков копинг-стратегиям (стратегиям преодолевающего поведения) в отношении жизненно важных проблем ориентируется на когнитивные, рациональные «подавления» одних (негативных) побуждений другими (позитивными с точки зрения воспитателя). Однако результат такого обучения остается для личности подростка внешним, не находит чувственно-телесного резонанса, а значит отчуждается.

В настоящее время существует много различных подходов к профилактике химической зависимости среди детей и подростков. На основе некоторых и построена данная программа:

- *Информационный подход* основан на распространении информации о психоактивных веществах.
- В рамках подхода *формирования жизненных навыков* предметом профилактики является повышение у подростков устойчивости к различным социальным влияниям, в том числе и к предложениям попробовать наркотики.

- *Подход, основанный на аффективном обучении, развитии эмоциональной сферы* человека, направлен на расширение эмоциональных проявлений. Считается, что употреблять алкоголь, наркотики, прежде всего, начинают люди с недостаточно развитой эмоциональной сферой, имеющие в структуре своего воспитания так называемый «запрет на эмоции».

- *Личностно-ориентированный подход*, согласно которому ребенок не будет курить или употреблять другие психоактивные вещества по внутриличностным мотивам.

Мероприятия первичной профилактики направлены на снижение спроса на психоактивные вещества, на формирование установки избегания первичного приема ПАВ.

Первичная профилактика с раннего детства и ее систематизация – залог неприятия наркотиков и других психоактивных веществ в будущем.

В основу программы заложены следующие **принципы**:

- **Принцип концентрации** на развитии социальной компетентности подростка, получения им навыков социальной адаптации, опыта самостоятельного социального действия;
- **Принцип конструктивности**: поиск ресурсов для личностного развития, а не выявление ошибок.
- **Субъект–субъектность, или принцип общения**. Это означает, что только благодаря совместной деятельности с подростком можно оказать на него положительное воздействие. Это происходит тогда, когда принимающий помощь чувствует поддержку, а причины и результаты всех его трудностей становятся понятными. Принцип субъект–субъектных отношений предполагает, что помощь человеку оказывается при наличии психологического контакта двух сторон, причем не вертикального характера (подчиненный – главенствующий), а горизонтального (сотрудничество). Контакт позволяет создавать общее коммуникативное пространство, где

взаимодействуют две равноправные стороны: нуждающийся в помощи и оказывающий ее.

**Цель программы:** способствовать созданию психолого-педагогических условий для формирования способов самопознания и продуктивной саморегуляции через активное усвоение обучающимися информации о психической зависимости.

**Задачи:**

1. Предоставить детям и подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах.
2. Развить способность к когнитивной оценке проблемной ситуации
3. Сформировать позитивную Я-концепцию
4. Сформировать социальную компетенцию у обучающихся.

**Этапы реализации программы:**

**I. Диагностический-** проведение диагностика с целью выявления уровня

**II. Основной** - проведение развивающих и обучающих мероприятий с подростками, с целью повышения социальной компетенции подростков, их адаптивных возможностей,

**III. Аналитический**–проведение повторной диагностики, анализ результатов работы по программе, обобщение опыта.

**Целевая группа:**

Программа реализуется для детей и подростков 10-13 лет, учащихся 4-6 классов.

**Количество занятий:** программа включает в себя 32 занятия:

**Продолжительность занятий:** 45-60 минут.

**Периодичность встреч:** 1 раз в неделю.

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия для учащихся проводятся в образовательном учреждении, которое сделало запрос, в закрытом помещении (классе) с подвижной мебелью и

стульями по количеству участников. В ходе занятий участники используют мультимедийное оборудование (проектор, экран, ПК), школьную доску.

### **Формы и методы работы с подростками**

- Обучение моделям поведения.
- Анализ и обсуждение различных ситуаций.
- Ролевая игра.
- Информирование (мини-лекции).
- Групповая дискуссия.
- Мозговой штурм.
- Игры, упражнения, творческие задания.
- Специальные упражнения на развитие навыков общения.

### **Показатели результативности**

1. Повысился уровень информированности младших подростков о вреде употребления психоактивных веществ.
2. Развились способности к когнитивной оценке проблемной ситуации у учащихся.
3. Сформировались навыки «отказа» (умение противостоять давлению группы) у подростков.
4. Расширились знания подростков о себе и способах реагирования на ситуацию.
5. Расширились представления подростков об альтернативах своих действий в различных ситуациях.

### **Методы оценки эффективности программы**

Анкетирование, тестирование участников перед началом курса занятий и по его окончании.

### Учебно-тематический план

№	Разделы, темы программы	Количество занятий	Цель занятия
1	Знакомство	1	Формирование навыков правильного знакомства
2	Основные нормы взаимоотношений в группе.	1	Установление норм поведения учащихся в группе
3	Умение слушать.	1	Способствовать формированию способности выслушивать других
4	Виды и формы общения.	1	Способствовать формированию навыков повседневного общения
5	Слова-паразиты.	1	Способствовать формированию негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений
6	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.	1	Способствовать формированию навыков ведения диалога
7	Агрессивность, неуверенное поведение и уверенное поведение.	1	Обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессии
8	Сопrotивление давлению со стороны.	1	Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо
9	Умение сказать «нет».	1	Отработка навыка отказа
10	Стресс. Способы борьбы с ним.	1	Выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями
11	Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.	1	Выработка навыков совладания со своими отрицательными эмоциями
12	Критика. Навыки критического мышления.	1	Выработка навыков воспринимать критику ваш адрес, умения критиковать

13	Умение принимать решения.	1	Выработка навыка умения принимать правильные решения
14	Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения.	1	Установление признаков конфликтной ситуации, обучение совместному разрешению конфликта
15	Я особенный и себя уважаю.	1	Способствовать формированию устойчивой самооценки
16	Как подружиться	1	Способствовать формированию умения завязывать дружеские отношения
17	Как поддерживать дружбу.	1	Обучение навыкам поддержания дружеских отношений
18	Как пережить потерю друга.	1	Способствовать формированию переживать потерю друзей (разрыв дружеских отношений)
19	Как прервать нежелательную дружбу.	1	Способствовать формированию умения отличать дружбу от нежелательных взаимоотношений
20	Взаимоотношения с родителями и взрослыми.	1	Способствовать формированию некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и другими взрослыми
21	Перед тобой незнакомец.	1	Развитие навыков критического восприятия незнакомых взрослых
22	Умение отвечать за себя	1	Способствовать формированию умения отвечать за свои поступки
23	Что такое наркотики	1	Способствовать формированию у подростков отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика
24	Компьютерные игры, ТВ, СМИ	1	Способствовать формированию критического отношения к информации, подаваемой в соцсетях, с экрана телевизора и т.п.
25	Правильное и неправильное использование медикаментов.	1	Способствовать формированию умения правильно принимать лекарства
26	Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь.	1	Разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам

27	Употребление табака, табакизм.	1	Способствовать формированию осознанного негативного отношения к курению
28	Алкоголь.	1	Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя
29	Наркотики.	1	Способствовать формированию отказа от первой пробы предлагаемого наркотика
30	Токсические вещества.	1	Способствовать формированию умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то попробовать»
31	Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики.	1	Способствовать формированию навыка безопасного поведения
32	Никогда не пробовать и не употреблять наркотики – хорошо.	1	Способствовать формированию устойчивого убеждения, что употреблять наркотики – опасно для жизни
33	Заключительное занятие: «Викторина веселых и находчивых».	1	Обобщение полученных знаний

## Содержание программы

В основе программы «Навыки жизни» лежат копинг-стратегии. Программа направлена на усвоение адаптивных способов совладания со стрессом через обучение здоровому поведению, способность и возможность осуществлять когнитивную оценку проблемной ситуации, сформированность позитивной Я-концепции (самооценки, самоуважения, самоэффективности), способность самостоятельно контролировать свой поведенческий выбор; развитие коммуникативных навыков (умение сопереживать, общаться, понимать окружающих и прогнозировать их поведение, повышение социальной компетентности, оказание социальной поддержки), предупреждение инициации употребления психоактивных веществ, посредством обеспечения готовности подростков сказать осознанное «нет».

Данную программу можно назвать социально – воздействующей, так как она исходит из необходимости развивать у учащихся умение идентифицировать неблагоприятное социальное влияние и навыки противостоять этому влиянию. В социальном влиянии можно выделить четыре компонента:

- 1) информация о негативных социальных эффектах и физиологических следствиях;
- 2) сведения о потворствующих употреблению психоактивных веществ влияниях сверстников, родителей, средствах массовой информации;
- 3) коррекция преувеличенных представлений о распространении наркотизма среди подростков;
- 4) тренировку, ролевые игры, практику в способах преодоления.

Основная форма работы – групповая. Групповая работа состоит из курса занятий, во время которых создаются благоприятные условия для освоения позитивных поведенческих стилей, развития навыков социально приемлемого поведения, понимания и постижения конструктивных стратегий

разрешения конфликта. В ходе занятий подростки учатся анализировать социальные ситуации и приобретают широкий спектр альтернативных действий в стрессовых ситуациях, а значит, учатся находить лучшее решение проблемы.

Также формируются предпосылки для лучшего эмпатического восприятия тех, с кем участники находятся в непосредственном взаимодействии (со сверстниками, родными, педагогами и т.д.).

Таким образом, мероприятия программы помогают учащимся освоить формы поведения, ведущие к здоровью; жить полной жизнью; преодолевать стрессы и получать удовольствие без использования наркотиков и других психоактивных веществ.

### **Информационное обеспечение программы**

1. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет - М.: 2000.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля - М.: 2000.
3. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени». Методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков. - М.: 2000.
4. «Работающие программы», выпуск 1. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М.: 2000.
5. «Работающие программы», выпуск 6. Без секрета всему свету... – М.: 2000.