



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ
В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**



«Утверждаю»

Директор ГБОУ РК ЦДК

Руденкова Е.А.

Принята Методическим Советом Учреждения

ГБОУ РК ЦДК

Протокол № 2 от 10 декабря 2019 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
социально – педагогической направленности
для учащихся 9 - 11 классов**

«Профилактика поведения высокой степени риска»

Составитель:

Назаренко Наталия Владимировна

педагог – психолог

ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»

Петрозаводск

2019 год

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Профилактика поведения высокой степени риска» направлена на формирование представлений о безопасном образе жизни и ответственного отношения к собственному здоровью.

Актуальность.

К основным факторам, способствующим развитию рискованного поведения несовершеннолетних относят:

- биологические факторы выражаются в существование неблагоприятных физиологических или анатомических особенностей организма ребенка, затрудняющих его социальную адаптацию;
- психологические факторы, выражаются в наличие у ребенка психопатологии или акцентуации (чрезмерное усиление) отдельных черт характера. Эти отклонения выражаются в нервно-психических заболеваниях, психопатии, неврастении, пограничных состояниях, повышающих возбудимость нервной системы и обуславливающих неадекватные реакции подростка;
- социально-педагогические факторы выражаются в дефектах школьного, семейного или общественного воспитания, приводящих к отклонениям в ранней социализации ребенка, в школьной неуспешности ребенка с разрывом связей со школой (педагогическая запущенность);
- социально-экономические факторы заключаются в социальном неравенстве, расслоении общества;
- морально-этические факторы выражаются в разрушении духовные ценностей, падении нравов.

Таким образом, в происхождении рискованного поведения основную роль играют дефекты правового и нравственного воспитания, несовершенство процесса формирования личности, отрицательное влияние семьи и ближайшего окружения.

Для детей и подростков с ОВЗ серьезной проблемой может являться социальная дезадаптация (образование неадекватных механизмов приспособления к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии). Детям и подросткам с ОВЗ часто свойственны сенсорное недоразвитие, задержка психического развития, интеллектуальная недостаточность, эти особенности могут являться причиной формирования внутренней тревожности, агрессивности, конфликтности, ощущения

неполноценности. Они затрудняются самостоятельно принимать, осмысливать, сохранять и перерабатывать информацию, полученную из окружающей среды, отличаются проблемами эмоционально-личностного развития, подвержены любому влиянию, особенно негативному. Все это может приводить к дисгармонии с социальной средой, повышению вероятности к рискованному поведению.

В современном мире подростку приходится сталкиваться с проблемой здорового выбора. Зачастую даже самый благополучный ребенок, попадая в рискованную ситуацию, не готов сделать осознанный выбор и противостоять негативному влиянию среды. Если говорить о рисках, то зачастую они связаны с первыми попытками употребления ПАВ и ранним началом половой жизни. В подростковой субкультуре часто встречаются ошибочные представления о тех или иных рисках, например:

- те, кто курит, имеет на это веские причины.
- чтобы принять решение курить или не курить необходимо попробовать.
- употребление табака не влияет на здоровье будущего потомства.
- курение всего лишь вредная привычка и избавиться от нее довольно легко, главное захотеть.
- подросток может выпивать, главное знать меру.
- употребление пива не приводит к алкоголизму.
- в современных условиях можно легко избавиться от алкоголизма.
- дружить с ВИЧ-инфицированными опасно.
- презерватив не является надежным средством защиты от ИППП и ВИЧ-инфекции.
- ВИЧ-инфекция излечима.
- наркомания всего лишь вредная привычка.
- наркотики бывают тяжелыми и легкими.
- наркоманами становятся только слабые и безвольные люди.
- нет ничего страшного в том, чтобы попробовать наркотики, т.к. с первого раза наркоманом не станешь.
- наркоман ради любимого человека способен прекратить употребление
- наркотиков и т. д.

Все это лишь подчеркивает необходимость и актуальность первичной профилактики поведения высокой степени риска в подростковой среде.

Научная обоснованность.

В основе данной профилактической программы лежит концепция здорового выбора, где соблюдается 5 основных принципов:

1. Прежде всего, права человека.
2. Поведение в личной жизни человека практически не контролируемо

обществом. Не можешь контролировать – запрещать бесполезно.

3. Выстраивать и изменять свое поведение должен сам человек путем выбора наиболее приемлемого для него варианта действий.

4. Пугать бесполезно и бесперспективно.

5. Всегда приятнее двигаться к лучшему, а не бежать от худшего.

Поведение человека основывается на различных источниках, в том числе на собственном опыте, нажитом методом проб, удач и ошибок, и информации, полученной из опыта других людей.

Концепция здорового выбора имеет цель – улучшение жизни, а не предупреждение ее возможного ухудшения.

Предложенный вариант профилактической программы базируется на сводной модели изменения и формирования поведения – модель

«Знаю – Могу – Хочу – Буду»

Для того чтобы подросток грамотно выстроил или изменил свое поведение, необходимо:

Шаг 1. «Знаю»

Подросток должен иметь представление о том, какое поведение является позитивным, а какое – негативным. Он должен знать, к чему приводит тот или иной тип поведения и что нужно сделать, чтобы изменить его. Эту информацию он может получить из различных источников: начиная с интернета, телевидения и заканчивая профилактической программой.

Шаг 2. «Могу»

Важно четко понимать, что изменить свое поведение в силах каждого, это действительно выполнимо, и выполнимо в реальные сроки при реальных ресурсах.

Чтобы человек мог сказать «могу», он должен приобрести соответствующие поведенческие навыки, и для этого на профилактических программах используются такие методы работы, как игры (в том числе и ролевые), ситуативное моделирование, дискуссия, практическое обучение и т. д.

Шаг 3. «Хочу»

Необходимо иметь мотивацию к позитивному поведению. Для этого подросток должен видеть положительный пример, позитивные последствия того типа поведения, которому необходимо следовать.

Шаг 4. «Буду»

Не хватает убежденности, толчка, первого шага, энергии, чтобы сделать это. Нужна убежденность в том, что это действительно нужно. Если эта убежденность исходит от самого человека, и он уверенно говорит в первую очередь самому себе «Буду», только тогда он реально сделает что – то для того, чтобы грамотно выстроить свое поведение.

Итак, данная модель воздействия на поведение человека учитывает индивидуальные особенности членов группы, их потребности и желание, качество отношений в группе. Также она содержит необходимую информацию по ключевым вопросам безопасного поведения.

Направленность.

Цель программы: профилактика поведения высокой степени риска, предотвращение поведения, которое может привести к потере здоровья и социального благополучия, например, к инфицированию, психической или физической зависимости, насилию, суицидам.

Задачи:

1. Информирование молодежи о последствиях рискованного поведения.
2. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
3. Развитие навыков безопасного поведения.
4. Обеспечение доступа к информационным ресурсам.

Категория детей: программа адресована учащимся 9-11 классов с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья. К участию в программе также могут быть приглашены подростки с нормой развития.

Форма работы: групповая, количество участников не более 10 человек.

Показания: первичная профилактика

Противопоказание: нарушение интеллекта.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий – тренинг.

Структура тренинга включает в себя:

- Приветствие. Правила работы в группе.
- Активизация группы. Игры – разминки.
- Информационный блок.
- Обсуждение, работа в малых группах.
- Завершение занятия. Обратная связь (рефлексия)

В работе с подростками используются следующие методы и приемы групповой работы:

дискуссия – один из самых интерактивных методов. Организуя дискуссию важно правильно сформулировать вопрос. Вопрос не должен иметь однозначного ответа. Прием 4 угла, используемый при организации дискуссии, практически всегда дает стопроцентную гарантию бурного обсуждения. До начала дискуссии важно установить правила и не переводить дискуссию в спор.

мозговой штурм – это хорошо зарекомендовавшая себя интерактивная форма работы, когда требуется поиск новых идей, конкретных решений или обсуждения фактов. В отличие от дискуссии, мозговой штурм не предполагает спора. Цель мозгового штурма – извлечь из участников имеющийся творческий,

информационный потенциал и опыт для решения определенных задач. Мозговой штурм проводится по заранее подготовленному плану с четкими целями и задачами. Участники группы высказывают все возможные идеи. Ведущим принимаются все ответы, они не критикуются и не анализируются, даже если они противоречат друг другу.

работа в малых группах – это метод, который позволяет поделиться своими мыслями, подробно высказаться, выслушать разнообразные мнения своих сверстников, прийти к единому мнению. Подобное обсуждение углубляет понимание материала. Здесь важно четко сформулировать задачу для группы и следить за ходом работы.

Общее количество учебных часов – 45.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, 3 часа по 45 минут с перерывами 10 минут.

Срок освоения программы – 4 месяца.

Содержание программы.

Программа «Профилактика поведения высокой степени риска» основывается на принципе комплексного подхода и включает в себя 5 модулей.

Модуль 1. Старт (9 часов)

Вводное занятие (3 часа).

Знакомство участников группы. Презентация программы. Выработка правил работы в группе. Ожидания.

Командообразование (3 часа).

Игры на сплочение и формирование доверительного отношения.

Риск – благородное дело?! (3 часа)

Оправданные и неоправданные риски. Последствия. Учимся аргументировать свое мнение.

Модуль 2. Зависимое поведение (15 часов)

Зависимое поведение-болезнь или вредная привычка (3 часа)

Понятие зависимого поведения. Формы и признаки зависимого поведения. Последствия.

Никотиновая зависимость (3 часа)

Причины потребления. Механизмы формирования никотиновой зависимости. Мифы о никотине. Альтернативное поведение.

Алкогольная зависимость (3 часа)

Механизмы формирования алкогольной зависимости. Мифы об алкоголе. Альтернативное поведение.

Наркотическая зависимость (3 часа)

Причины и последствия употребления. Мифы о наркотиках. Альтернативное поведение.

Нехимические зависимости (3 часа)

Механизмы формирования компьютерной зависимости. Альтернативное поведение.

Модуль 3. Если хочешь быть здоров... (9 часов)

Немного о любви и хитростях общения (2 часа)

Мужские и женские образы в современности. Что такое любовь. Как выразить симпатию. Понятие личного пространства.

ВИЧ-инфекция – мифы и реальность. Часть 1 (2 часа)

История. Понятие ВИЧ-инфекции. Пути передачи.

ВИЧ-инфекция – мифы и реальность. Часть 2 (2 часа)

Развитие заболевания. Меры предосторожности. Где, как и в каких ситуациях необходимо сдать анализ на ВИЧ-инфекцию.

«Белая ворона» (3 часа)

Стигматизация и дискриминация ВИЧ-инфицированных. Толерантное отношение.

Модуль 4. Кризисные ситуации. Где найти поддержку (6 часов)

Сложные ситуации (3 часа)

Обсуждение сложных ситуаций, с которыми может сталкиваться молодежь. Эмоции и чувства. Техника 4 угла: проблема выбора, аргументы.

Выход есть! (3 часа)

Как оказать поддержку близкому и самому себе. Мои ресурсы.

Модуль 5. Финиш (6 часов)

Сценарий станционной игры (3 часа)

Участники программы самостоятельно продумывают сценарий станционной игры для подростков.

Станционная игра (3 часа)

Проведение станционной игры участниками программы.

Учебный план

№ п/п	Модуль	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Старт	9	2	7
2	Зависимое поведение	15	5	10
3	Если хочешь быть здоров...	9	3	6
4	Кризисные ситуации. Где найти поддержку.	6	2	4
5	Финиш	6	1	5
Итого:		45	13	32

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Старт	9	2	7
1.1	Вводное занятие	3	1	2
1.2	Командообразование	3	-	3
1.3	Риск – благородное дело?!	3	1	2
2	Зависимое поведение	15	5	10
2.1	Зависимое поведение-болезнь или вредная привычка	3	1	2
2.2	Никотиновая зависимость	3	1	2
2.3	Алкогольная зависимость	3	1	2
2.4	Наркотическая зависимость	3	1	2
2.5	Нехимические зависимости	3	1	2
3	Если хочешь быть здоров...	9	3	6
3.1	Немного о любви и хитростях общения...	2	-	2
3.2	ВИЧ-инфекция – мифы и реальность. Часть 1	2	1	2
3.3	ВИЧ-инфекция – мифы и реальность. Часть 1	2	1	2
3.4	«Белая ворона»	3	1	2
4	Кризисные ситуации. Где найти поддержку.	6	2	4
4.1	Сложные ситуации	3	1	2
4.2	Выход есть!	3	1	2
5	Финиш	6	1	5
5.1	Сценарий стационарной игры	3	1	2

5.2	Станционная игра	3	-	3
Итого:		45	13	32

Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся научатся:

- конструктивно взаимодействовать и сотрудничать,
- делать выбор и принимать ответственность за свои действия и их последствия,
- ответственно относиться к своему здоровью.

будут знать:

- причины, механизмы формирования и истинные последствия рискованного поведения,
- в каких ситуациях и куда обращаться за помощью, если окажется в сложной жизненной ситуации,
- как правильно оказывать поддержку близким людям.

будут уметь:

- аргументировать свое мнение,
- находить альтернативные варианты решения проблем.

Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			15	15	45	1 раз в неделю 3 часа по 45 минут с перерывами 10 минут

Условия реализации

Программа предусматривает возможность сетевой формы реализации через взаимодействие с ППС-центрами, медицинскими психологами ГБУЗ РК «Республиканский наркологический диспансер», ГБУЗ РК «Республиканская инфекционная больница. Центр СПИДа» Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата должна быть обеспечена доступность здания и помещений. Все помещения образовательной деятельности, включая санузлы, должны обеспечивать беспрепятственное передвижение (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов).

Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается создание комфортных условий для слухо-зрительного и слухового восприятия устной речи, обеспечение глухого ребенка индивидуальной современной

электроакустической и звукоусиливающей аппаратурой, возможность привлечения сурдопереводчика.

Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается подбор зрительного материала с учетом рекомендуемой врачом нагрузки на зрение и с учетом степени нарушения зрения (для слабовидящих), подбор слухового материала с учетом недостаточности чувственного опыта, использование специальных возможностей операционной системы: увеличенные шрифты и курсор, экранная лупа, экранная клавиатура с увеличенными буквами, звуковое описание (для слабовидящих), использование специального оборудования (брайлевский дисплей, брайлевская клавиатура (для слепых), клавиатура с увеличенными буквами).

Форма аттестации

Создание сценария и проведение участниками программы стационарной игры для подростков с целью профилактики рискованного поведения.

Методическое обеспечение

Модуль	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
Старт	групповая	игры на знакомство и командообразование; работа в малых группах, мозговой штурм, рефлексия.	презентация программы	доска, флипчарты, маркеры, мультимедиа-проектор, листы ватмана, бейджи.
Зависимое поведение	групповая	работа в малых группах, дискуссия, мозговой штурм, личные рассуждения, рефлексия..	карточки с моральными ценностями (2 одинаковых комплекта), буклеты, памятки по профилактике зависимого поведения.	доска, флипчарты, маркеры, бейджи. воздушные шары.
Если хочешь быть здоров...	групповая	поиск ответов на поставленные вопросы, обсуждение, рефлексия.	перечень рискованных ситуаций, связанных с передачей ВИЧ-инфекции (от	доска, флипчарты, маркеры, бейджи.

			высоких рисков до их отсутствия) буклеты, памятки по профилактике ВИЧ-инфекции.	
Кризисные ситуации. Где найти поддержку.	групповая	работа в малых группах, дискуссия, мозговой штурм, личные рассуждения, рефлексия.	презентации организаций, в которых оказывается психологическая и медицинская помощь подросткам; буклеты, памятки с адресами и телефонами организаций, где подросток сможет получить поддержку.	доска, флипчарты, маркеры, бейджи, мультимедиа-проектор.
Финиш	групповая	обсуждение	подбор материала зависит от выбранного сценария стационарной игры.	подбор материала зависит от выбранного сценария стационарной игры.

Список литературы

1. Александров, А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 55-61
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003.
3. Барабохина, В. А. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи / В. А. Барабохина, Г. Р. Замалдинова, Н. Г. Травникова. – Санкт-Петербург: Речь, 2008.
4. Виленчик, Б. Т. Профилактика СПИДа и наркомании в вопросах и ответах: пособие / Б. Т. Виленчик. — Минск: Академия МВД РБ, 2005.
5. Завьялов В.Ю., Кондратенко В.Т., Копыт Н.Я., Короленко Ц.Т.. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. - Новосибирск, 1988.
6. Методические рекомендации по профилактике употребления ПАВ в общеобразовательных учреждениях. Составители: Назаренко Н.В., Сулима Л.А. – Петрозаводск, 2017 г. https://goucdk.karelia.info/nashi_stati_i_publicatsii/
7. Романникова М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. – № 3. – С. 36-39.

8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы профилактики наркомании в подростковом возрасте. Пути решения. В сб. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде. Методическое пособие под ред. Сирота Н.А., Чистовой Е.А. и др. – М.: Институт молодежи; 2000.
9. Я хочу провести тренинг. Составители: Яшина Е., Степенова О. – Новосибирск, 2002.