

муниципальное общеобразовательное учреждение
Лоймольская основная общеобразовательная школа

Утверждаю:
Ю.В. Исакова/
2025 г.
Директор



ПРОГРАММА работы по противодействию и профилактике вредных привычек

составил социальный педагог
Хоронекко Галина Николаевна

п. Лоймола
2025 г.

Введение

Одним из важных направлений воспитательной и социальной работы школы для подростков с 7 по 9 классы, является профилактика негативных явлений, аддиктивного поведения и употребления наркотических и психоактивных веществ. В рамках первичной профилактики разработана данная программа, рассчитанная на курс, состоящий из 8 занятий.

Основана она на наглядно-методическом пособии «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» / СБ. Белогуров, В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2002. - 96 с.

Обучение навыкам безопасного поведения и профилактика наркомании в частности - чрезвычайно специфическая область образования. Ее особенности определяются рядом факторов:

1. Необходимостью проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (12—15 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать.
2. Недостаточной до сих пор осведомленностью представителей старшего поколения в обсуждаемых вопросах и тем, что соответствующие методы обучения и идеи часто выглядят противоречащими общепринятым представлениям.
3. Тем, что формальное изучение неблагоприятных последствий употребления наркотиков не даст в подростковой среде позитивного профилактического эффекта.
4. Важностью для профилактики направленных на развитие гармоничной личности мероприятий, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.
5. Важностью личного примера значимых для подростков людей (родители, старшие товарищи, преподаватели, популярные личности и т.д.) в отношении употребления психоактивных средств, и не только их требования и рекомендации, но и поступки.
6. Сложностью точной оценки результатов профилактической работы и многими другими факторами.

Цели и задачи курса

Цели курса:

1. Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков.
2. Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с ПАВ.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие **задачи:**

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:
 - умение безопасно и эффективно общаться,
 - умение понимать и выражать свои чувства,
 - умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.
2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:
 - уверенности в себе,
 - честности,
 - открытости,
 - чувства юмора и навыков:
 - умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
 - умения принимать решения,
 - умения преодолевать кризисные ситуации.

3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс, а также дать понятие об основных принципах организации профилактической работы.

Опыт показывает, что практически невозможно достичь успеха в профилактике наркомании в том случае, если аудитория не обладает определенными личностными качествами и социальными навыками и ничего не предпринимается для того, чтобы развить их у подростков. В этом случае они остаются закрытыми и глухими к тем идеям, которые пытаются донести до них старшие. Более того, предоставление им информации о неблагоприятных эффектах наркотиков обычно провоцирует появление исследовательского интереса, что может привести к ухудшению ситуации с употреблением наркотиков в данной группе учащихся.

Поэтому неотъемлемой частью любого курса профилактики потребления наркотиков и других психоактивных веществ должны быть занятия, направленные на формирование **гармоничной** личности.

С одной стороны, эти занятия обязательно должны предварять ту часть курса, которая посвящена специальным вопросам. С другой стороны, хотя тренинг личностного роста и обеспечивает некоторую устойчивость подростков по отношению к желанию экспериментировать с наркотиками, его все же недостаточно для того, чтобы существенно снизить таковое. Изучение более узких, специальных тем, относящихся к злоупотреблению психоактивными веществами, просто необходимо.

Поэтому эти вопросы следует поднимать только тогда, когда специалист уверен, что у подростков уже сформирована устойчивая и активная антинаркотическая позиция. Ни в коем случае подобные вопросы не должны служить стержнем профилактической работы на первых этапах профилактики. В данном курсе их обсуждение в общем, виде происходит на последних занятиях.

Форма проведения занятий

Важной особенностью профилактики потребления психоактивных веществ в целом и данного курса в частности является то, что эффективная работа невозможна без доверительных отношений между ведущим курса и учениками.

Именно поэтому подобному курсу не подходит обычная форма проведения уроков. Он требует несколько отличной от общепринятой организации занятий. Следует стремиться к тому, чтобы занятия не походили на уроки по общеобразовательным предметам. Идеальный способ — дружеская беседа между равноправными и равноуважаемыми партнерами.

Оборудование комнаты для занятий

Вообще, курс не требует большого количества специального оборудования.

Самым сложным аппаратом является слайд-проектор. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр, и вполне достаточно одних стульев. В том случае, если имеется выделенное помещение, можно обойтись даже без стульев, применяя для сидения на полу коврики или маты (что, в общем, поможет созданию неформальной атмосферы). Наличие классной доски также необязательно (в том случае, если имеется место для закрепления больших листов ватмана). Последний вариант даже предпочтительнее, поскольку листы с записанными на них выработанными решениями и предложениями очень хорошо иметь на стенах класса в качестве наглядной агитации.

Материалы

Самым необходимым материалом является само пособие. Помимо него необходимы средства для рисования (письма) на доске либо на ватмане. Фломастеры темных цветов

с толстым стержнем — неплохой выбор. Кроме того, понадобится несколько наборов карточек из картона или плотной бумаги (например, для деления группы на подгруппы); они облегчают работу ведущего. Также будет нужен небольшой легкий мяч (подойдет теннисный либо легкий надувной) и запас листов бумаги.

Формы проведения занятий

- ✓ **Форма круга** не является случайной для психологических тренингов. Во-первых, эта форма подчеркивает демократичность — важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе. Во-вторых, эта форма также позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени урока, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.
- ✓ **Разделение учеников на группы и подгруппы.** Поскольку ученики постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям, предоставление возможности садиться там, где хочется, на протяжении первых 3—4 занятий почти наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как подростки внутри них начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать и т.д. Поэтому необходимо использовать какие-либо приемы для размещения учеников в более или менее случайном порядке. Это могут быть считалочки, размещение по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т.п.), распределение по расчету на первый-второй-третий и любые другие. Для разбивки учеников на более мелкие группы также необходимо применять методы случайного распределения. Это необходимо, в частности, потому, что при работе в парах находящиеся в близких отношениях ученики не смогут получить необходимые практические навыки коммуникации.
- ✓ **Игры и упражнения-активаторы** необходимы для психологической разминки учеников. Они помогают быстрее сплотить группу, установить доверительные отношения между ее участниками, задать тон и настроение занятию в его начале, а также мобилизовать учеников, дать им разрядку или перейти от одной темы к другой.
- ✓ **Дискуссии** предназначены для того, чтобы дать ученикам возможность глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, а также составить собственное мнение о нем. Чрезвычайно важно предоставить подросткам возможность свободно высказывать свои мысли. Хотя некоторые заявления учеников в ходе дискуссии могут быть ошибочными, а то и провокационными, не следует сразу же обрывать говорящего или давать оценку услышанному. В итоге группа все же (особенно при умелом руководстве ведущего) приходит к позитивному результату. Во время проведения дискуссии преимущество, как правило, получают самые активные подростки; задача ведущего — постараться обеспечить возможность высказаться всем (для этого и удобна форма круга). В ходе дискуссии ведущему лучше лишь задавать наводящие или побуждающие к обсуждению вопросы, свое мнение о предмете следует высказывать в мягкой форме лишь в конце обсуждения, во время подведения итогов обсуждения.
- ✓ **Быстрый круг**, по сути, является опросом учеников по очереди. Эта форма введена в курс для экономии времени. На быстром круге каждый получает возможность высказать только свое мнение, высказывания других участников не обсуждаются. На каждого ученика отводится ограниченное время, обычно можно попросить подростков сказать не более 2—3 предложений или даже нескольких слов.

- ✓ **Итоговый круг** — это разновидность быстрого круга. Повторение наиболее запомнившихся тем занятия на итоговом круге позволяет закрепить пройденный материал. Кроме того, итоговый круг поможет ученикам выразить интенсивные эмоции, если таковые возникли во время занятия. Наконец, итоговый круг позволяет ведущему быстро получить обратную связь, т.е. мнение участников группы относительно формы проведения занятия и материала, что может оказаться важным для планирования последующих занятий.

Тематическое планирование курса

№ занятия	Тема	Цели	Количество часов
1 занятие	«Введение в курс. Навыки уверенного поведения»	1. Знакомство с курсом. 2. Создание доверительной, дружелюбной рабочей атмосферы. 3. Обсудить способы и признаки, характерные для уверенного в себе человека. 4. Показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека.	1 час
2 занятие	«Чувства и эмоции»	1. Познакомить учащихся с разнообразием чувств и эмоций. 2. Помочь им научиться распознавать их. 3. Помочь им научиться управлять своими чувствами и эмоциями.	1 час
3 занятие	«Знакомство с понятием стресса и способами их преодоления»	1. Объяснить понятие стресса и стадии его развития. 2. Познакомить со способами преодоления стресса. 3. Помочь овладеть навыками их применения.	1 час
4 занятие	«Общение. Построение отношений с близкими»	1. Дать представление о различных способах общения. 2. Обучить их основам эффективного и безопасного общения. 3. Разъяснить принципы построения гармоничных отношений с близкими людьми. 4. Дать ученикам возможность улучшить навыки развития этих отношений.	1 час
5 занятие	«Понятие группового давления. Сопротивление давлению социального окружения»	1. Познакомить с понятием группового давления. 2. Рассказать о видах группового давления. 3. Отработка умения замечать групповое давление. 4. Разобрать наиболее типичные ситуации давления. 5. Дать ученикам навыки сопротивления давлению и навыки осознания причин, по которым не следует поддаваться негативному давлению.	1 час
6 занятие	«Как отказаться от предложений первой пробы ПАВ или наркотиков. Сопротивление	1. Дать ученикам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор. 2. Обучить учеников приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя. 3. Дать ученикам опыт сопротивления навязываемым ложным убеждениям.	1 час

	массовой рекламе ПАВ»	4. Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.	
7 занятие	Наркотики, ПАВ-вещества и последствия их употребления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разъяснить понятия «наркотики» и «психоактивные вещества», объяснить их общие свойства и разницу между ними. 2. Разобрать традиции и законы, ограничивающие употребление психоактивных веществ. 3. Разобрать неблагоприятные последствия употребления психоактивных веществ. 	1 час
8 занятие	Законы распространения наркомании. Итоги курса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсудить причины потребления наркотиков подростками. 2. Дать информацию о факторах риска и механизмах распространения наркомании. 3. Обсудить возможные варианты профилактических мероприятий. 	1 час