**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19**

**Составили: педагог-психолог Соловьева Л.В.**

**социальный педагог Мосенко Я.А.**

**п. Интернациональный**

**2015 -2018 гг.**

**Пояснительная записка**

Можно констатировать тот факт, что все предпринимаемые попытки остановить рост детского алкоголизма, курения, наркомании до сих пор не увенчались успехом. Одна из наиболее существенных причин – крайнее упрощенное представление о профилактике. Традиционно усилия специалистов – медиков, юристов, политиков сосредоточены на воздействии внешних (по отношению к человеку) запретов, которые плохо защищают подростка.

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от ребенка, подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Современные школы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшее общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

По статистике, в России от 3 до 8 млн. человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них в возрасте до 30 лет. Средний возраст потребления наркотиков снизился до 14 лет. За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей - в 42 раза.

Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению. Данное положение дел требует комплексной первичной профилактики употребления ПАВ, т.к. отсутствие целостной научно обоснованной системы профилактики аддиктивного поведения, в первую очередь среди учащихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Первичная профилактика потребления ПАВ должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Родители, педагоги, медицинские работники и общественность должны стать наиболее активными субъектами профилактики отклоняющегося поведения и употребления ПАВ подростками.

Многие родители, даже ответственно относящиеся к выполнению своих родительских обязанностей, не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, о причинах, признаках и последствиях употребления ПАВ, о способах своевременного выявления и предупреждения различных форм отклоняющегося поведения. С другой стороны, в образовательных учреждениях отмечается дефицит педагогических и медицинских кадров, способных квалифицированно организовать работу по профилактике употребления ПАВ среди обучающихся, а также их родителей.

Сложившееся положение обуславливает необходимость реализации дополнительных мер направленных на повышение уровня осведомленности родителей, педагогических работников и детей о ПАВ и мерах противодействия ее распространению, а также степени их участия в организации профилактической работы с детьми и молодежью.

Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Дети подражают поведению друг друга. Некоторые авторы считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в употреблении алкоголя и курении. Одна из задач программы – помощь детям и подросткам в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умения выбирать друзей.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Дети и подростки должны приобрести знания для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

Потребление ПАВ имеет негативные, социально-экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Современная школа, осуществляя социальную защиту, должна дать учащимся знания об их правах, о социальных гарантиях и социальных нормах. Отсюда и вытекает актуальность разработки Программы на современном этапе образования и воспитания школы.

**Цели и задачи программы**

Целью первичной профилактики является создание системы информационно - пропагандической работы с родителями, детьми и подростками по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни.

**Задачи первичной профилактики употребления ПАВ:**

***1. Развитие социальной и личностной компетентности:***

- способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;

- повысить самооценку детей;

- сформировать установку «ведение здорового образа жизни».

2***. Выработка навыков самозащиты:***

- формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы, поступающей через каналы СМИ;

- информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.

***3. Предупреждение возникновения проблем общения и взаимоотношений:***

- обучить детей методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;

- сформировать навыки регуляции эмоций.

**Основные направления работы.**

1. Информирование и просвещение учеников, их родителей и других значимых лиц.

2. Освоение знаний по проблеме профилактики ПАВ, интерактивных форм работы с участниками программы.

3. Введение знаний по профилактике ПАВ в содержание в ряд учебных предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии и др.

4. Проведение творческих мероприятий по профилактике ПАВ.

**Содержание программы.**

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

**1. Информационно-просветительский блок** проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми, подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности в рамках изучаемых предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов, на родительских собраниях. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

**2. Практический блок** включает в себя несколько этапов:

Диагностический. Проведение мониторинга в школе. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование, интервью. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей « группы риска».

Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

- тренинги, практические семинары,

- родительские собрания и конференции,

- диспуты и дискуссии,

- игровые занятия,

- деловые и ролевые игры,

- спортивные соревнования,

- праздники здоровья,

- выпуск информационных листков и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток,

- проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни,

- создание социальных проектов,

- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,

- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,

- индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей .

**Сотрудничество.**

Дети подвергаются множеству влияний со стороны общества, и не все эти влияния позитивны. Для того, чтобы программа была эффективной общество должно принимать и поддерживать их. Программа строится с таким расчетом, чтобы объединить семью, школу, общество в целом едином стремлении передать детям и подросткам навыки эффективных коммуникаций там, где они живут, учатся, работают.

Любое отдельно взятое учреждение не в состоянии обеспечить полноценную профилактику употребления алкоголя, ПАВ и курения. Поэтому для проведения программы существенны объединенные усилия и привлечение в образовательное учреждение специалистов в области профилактики, органов внутренних дел и здравоохранения, представителей общественных организаций.

Залогом успеха профилактической программы является участие родителей в ее осуществлении. Привлечение родителей к реализации программы осуществляется разными способами. Предоставление специальной литературы, организация семинаров и круглых столов, участие родителей в общественной жизни школы.

**Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике употребления ПАВ:**

*Администрация:* осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

*Учителя-предметники и классные руководители:* благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, медико-педагогической службой школы), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

*Медико-педагогическая служба:*  
Заместитель директора по ВР: курирует работу службы.

Фельдшер ФАП: консультирование для педагогов, детей, родителей (источник специальных знаний и сведений, центр производства оригинальных идей по проведению целевых акций разного масштаба).

*Социальный педагог несет ответственность:*   
• за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;  
• систематическую работу с семьями школьника

*Органы ученического самоуправления*

• создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ.

*Библиотечно-информационный центр*:

• обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

*Правоохранительные органы:*  
• работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ;  
• осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;  
• обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав,

• организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

**Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:**

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.

2. Подход, основанный на формирование навыков личностного поведения и межличностного общения.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.

4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

**В работе по данной программе необходимо учитывать следующие компоненты:**

**1. Образовательный компонент** – знание о действии химических веществ на организм человека, о механизмах развития заболевания зависимости, понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

**Цель**: научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.

**2. Психологический компонент** – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков “группы риска”.

**Цели:** психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений, умения противостоять давлению сверстников.

**3. Социальный компонент** – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения.

**Цель**: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

**Направления реализации программы**

1. *Работа с педагогическими работниками:*  
• информирование по проблемам ПАВ и профилактике употребления ПАВ;  
• индивидуальная работа, консультирование.

2. *Работа с учащимися:*  
• включение в работу по профилактике употребления ПАВ органов ученического самоуправления;  
• проведение занятий по программам «Полезные привычки», «Полезные навыки»(приложение 2);   
• создание волонтёрской команды «Мы – за здоровый образ жизни!» для организации органами ученического самоуправления волонтёрской работы по профилактике употребления ПАВ;  
• проведение внеурочных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ (тренинги, классные часы, диспуты и дискуссии, игровые занятия, деловые и ролевые игры и т.д.)   
• спортивные соревнования, Дни здоровья, выпуск информационных листков и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток, проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни, создание научно-исследовательских и социальных проектов, проведение КВН, конкурса агитбригад, выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,  
• использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.).  
• тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);  
• организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью и т.д.).

3. *Работа с родителями:*  
• участие в проведении и организации родительских собраний школы, работы органов ученического самоуправления  
• информационно-консультативная работа;  
• привлечение к участию в тренинговых занятиях.

4. *Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде:*  
• ведение разъяснительно – просветительской работы с подростками и родителями;  
• проведение рейдов по выявлению каналов распространения и ПАВ;  
• организация занятий для подростков по профилактике употребления ПАВ.

**ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | возраст | характеристика |
| I | 6-9 лет  9-11 лет | Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих) ; развитие навыков самоконтроля.  Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды. |
| II | 11–13 лет | Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ) . |
| III | 14–16 лет | Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!” |

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | класс | формы работы |
| I | 1 - 2  3- 4 | Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов) ;тренинги “Загадки необитаемого острова”, “Учимся быть внимательными”;  Ролевые игры, инсценирование, контекстное обучение, тренинги “Правила доброты”, “Я учусь владеть собой”;  (сценарии уроков здоровья в книге Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 1-4 классы ”) ; |
| II | 5 - 7 | Тренинг “Уроки общения”, ролевые игры, контекстное обучение, инсценирование, беседы с элементами рассуждения; |
| III | 8 – 9 | Тренинг “Мир моих чувств”, тренинг общения, ролевые игры, дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения;  Тренинг “Мой жизненный выбор”, тренинг толерантности |

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Линии  содержания  образования | Составляющие качества образования | | |
| Предметно-  информационная | Деятельностно-  информационная | Ценностно-  ориентированная |
| *Культурно-*  *историческая* | Знания:  -об опасных влияниях окружения;  - о средствах, вызывающих удовольствие и зависимость;  -об их действии и последствиях их действия;  - о различных формах зависимого поведения, об их последствиях;  -о причинах зависимости, раннем распознавании зависимостей | Умения:  - познакомиться с собственными «позитивными» и «негативными» чувствами, чувствами других людей, допускать их и серьезно к ним относиться;  -выражать чувства здоровыми способами;  -выражать и отстаивать свое мнение;  -признавать собственные потребности,  способности,  достоинства, слабости и ограничения;  -позволять себе меняться и общаться | Умения:  -признавать собственные потребности,способности, достоинства,  Слабости и ограничения;  -принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье.  Осознанное отношение:  - к средствам,  вызывающим удовольствие и зависимость;  - к факторам, способствующим и препятствующим зависимости |
| *Социально-*  *правовая* | Знания:  - об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности | Умения:  -правильно вести себя в трудной ситуации;  -реализовать свое право голоса и активного соучастия:  в жизни семьи;  в жизни школы;  в широком общественном жизненном пространстве | Умения:  -осознанно отказываться от опасных предложений;  Формирование  –здоровых ценностей;  -здоровых отношений |
| *Информа-*  *ционно*  *методо-*  *логическая* | Знания:  - о способах безопасного поведения;  - о безопасных способах противостояния | Умение:  - предвидеть опасность;  -идентифицировать ее,  - предотвратить по возможности или уменьшить степень риска,  - любых средств переживать конфликты, кризисы и справляться с ними;  - справляться со стрессом;  - критической рекламы зависимости | Сформированность  - самооценки и самоконтроля, - способности к принятию эффективных решений в условиях обычных, опасных и чрезвычайных ситуаций;  Умения:  -критически оценивать рекламу любых средств зависимости;  - укреплять самооценку и доверие к себе. |
| *Эколо-*  *гическая*  *культура* | Знания:  - об опасных предметах и веществах;  - критерии оценки окружающей среды в различных ее аспектах с позиции безопасной жизнедеятельности;  - основные экологические законы;  - понимание места и роли человека в отношениях со средой обитания | Умения адаптироваться в социальной  среде так, чтобы:  -принимать ответственность за свое будущее;  - 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 | Формирование ответственности:  - за свое поведение;  -за свое здоровье;  - за свое будущее |
| *Культура*  *здоровья* | Знания:  - о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения  - знать факторы здорового образа жизни | Приобрести умения:  развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении | Способность:  - самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение;  - планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами:  - осознание ценности ЗОЖ;  - выбор здоровой жизненной позиции;  - умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее |

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ,**

**НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Мероприятия*** | ***Ответственные*** | ***Сроки***  ***выполнения*** |
| 1 | Выявление учащихся, злоупотребляющих ПАВ | Классные руководители, социальный педагог | сентябрь |
| 2 | Организация занятости детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей из семей социально опасном положении досуговой деятельностью | Классные руководители, учитель физической культуры. | Сентябрь |
| 3 | Тестирование «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ…» 5- 9 класс | социальный педагог, педагог - психолог | октябрь |
| 4 | Тренинг  « Скажи « нет!» ПАВ!».5-9 класс | социальный педагог, педагог - психолог | октябрь |
| 5 | Мероприятия по профилактике ПАВ в рамках акции "Мы за ЗОЖ" | администрация, классные руководители | ноябрь |
| 6 | Классный час посвященный Международному дню отказа от курения: «Безвредного табака не бывает» 7-9 класс  Классный час на «Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики». 6-7 класс | Фельдшер ФАП, классные руководители, социальный педагог | Ноябрь |
| 7 | День борьбы со СПИДом: « Умей сказать нет!» 8-9 класс | педагог- психолог, социальный педагог | 1 декабрь |
| 8 | Тренинговое занятие «Умей противостоять зависимостям» 7-9 класс | педагог- психолог | декабрь |
| 9 | Месячник правовых знаний | классные руководители, социальный педагог | январь-февраль |
| 10 | Проведение тренингов «Наркотики или ЗОЖ» | мед работник, классные руководители | март |
| 11 | Всемирный день здоровья. Веселые старты в рамках акции « Спорт против наркотиков» | Классные руководители учителя ФК | 7 апреля |
| 12 | « Я умею выбирать» -т ренинг безопасного поведения с привлечением волонтеров. 5- 6класс | классные руководители, педагог- психолог | апрель |
| 13 | Цикл классных часов по профилактике употребления ПАВ (к Всемирному дню без табака) 5-9 класс | классные руководители | май |

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

*Показателем эффективности программы является*:

- Повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы.

- Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использование досуга.

- Повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.

- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.

Программа позволит выявить подверженность обучающихся табакокурению, пивного алкоголизма, наркомании на ранней стадии, через комплекс социальных, образовательных, профилактических мероприятий, проводимых в ходе реализации проекта. Педагогам совместно с родителями подростков создать в школе и микрорайоне атмосферу, способствующую снижению вероятности употребления ПАВ подростками.

*В рамках данной программы планируется получить следующий результат*:

- все участники проекта получают необходимые знания по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, познакомиться с медицинскими учреждениями( адресами и направлениями их деятельности в области защиты подростков от наркомании).

- данный проект даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от наркотиков, ВИЧ-инфекции;

- подростки смогут получить квалифицированную помощь и будут знать, куда обратиться за помощью.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Активные методы психолого-педагогического воздействия, применяемые в работе по профилактике употребления ПАВ:**

**Социально-психологический тренинг** стал одним из самых эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого “группового процесса”, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга.

Эти задачи решаются благодаря атмосфере безопасности, которая обеспечивается созданием на первом этапе тренинга “правил группы”. В правила обязательно включаются такие пункты, как: безоценочные суждения, конфиденциальность личной информации, право не участвовать в каком-либо упражнении и т.д. Тренинг позволяет не только получить психологическую информацию, но и осознать проблемы и причины личностных трудностей, обучить новым адаптивным способам поведения, улучшить субъективное самочувствие учащихся и укрепить их психическое здоровье.

**Кооперативное обучение** – это метод групповой работы, при котором участники объединяются в небольшие группы от 2 до 8 человек, взаимодействуют лицом к лицу, решая общую задачу, имея общие ресурсы, между ними существует позитивная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее и коллективно-распределенный способ деятельности. Совместная работа в группе позволяет формировать качества социальной и личностной компетентности учащихся.

**Игровое моделирование реальных ситуаций** позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую атмосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение подростков, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях.

**Мозговой штурм** используется для стимуляции высказываний по теме или отдельному вопросу без комментариев и оценочных суждений со стороны одноклассников и психолога. Все идеи фиксируются на доске или ватмане. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не будут озвучены все идеи или не кончится отведенное на него время.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников под руководством педагога-психолога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе общения. Данный метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, уточнить личные точки зрения, ослабить скрытые конфликты, выработать общее решение, повысить заинтересованность учеников проблемой, удовлетворить потребность подростка в признании и уважении одноклассников.

**Энергизатор** – короткое упражнение, восстанавливающее энергию класса и отдельных учеников, позволяющее привлечь и сохранить на занятии их внимание, включить всех в обучение, получить удовольствия от учебы.

**“Аквариум”** – это активный метод обучения, предполагающий расположение учащихся в двух концентрических кругах, когда участники внутреннего круга работают в режиме группы кооперативного обучения, а внешнего – являются наблюдателями и аналитиками данного группового взаимодействия. Этот метод позволяет формировать рефлексивные качества и аналитические умения учащихся.

**Сказкотерапия –** Само название метода указывает на то, что его основой является использование сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных “антинаркотических барьеров”, наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

**Арттерапия** – метод, используемый в качестве средства психолого-педагогического воздействия искусством. Основная цель арттерапии – установление гармонических связей с окружающим миром и с самим собой через искусство. Терапия искусством укрепляет личность ребенка. Творя, дети обдумывают мир и ищут свой язык, связывающий их с “большим” миром и наиболее точно выражающий их внутренний мир.  Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку (“я не хуже других”) , адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

**Психогимнастика** – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин “психогимнастика” рассматривается в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации. Психогимнастика может использоваться на профилактических занятиях для решения задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработка обратной связи.

**Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.**

**Приложение 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | [Описание: PDF](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?view=article&catid=9:2009-11-07-02-17-16&id=54:-l-r-&format=pdf&option=com_content&Itemid=16) | [Описание: Печать](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?view=article&catid=9:2009-11-07-02-17-16&id=54:-l-r-&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=16) | [Описание: E-mail](http://kolp-tnschool.edu.tomsk.ru/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=aHR0cDovL2tvbHAtdG5zY2hvb2wuZWR1LnRvbXNrLnJ1L2luZGV4LnBocD9vcHRpb249Y29tX2NvbnRlbnQmdmlldz1hcnRpY2xlJmlkPTU0Oi1sLXItJmNhdGlkPTk6MjAwOS0xMS0wNy0wMi0xNy0xNiZJdGVtaWQ9MTY=) |

**Программы профилактики**

**употребления пав**

**«Полезные привычки»**

**(1-4 классы)**

**«Полезные навыки»**

**(5-9 классы)**

**Пояснительная записка**

Целями первичной профилактической деятельности по предупреждению злоупотребления ПАВ являются: изменение ценностного отношения детей к ПАВ, формирование личной ответственности за свое поведение, обусловливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции; сдерживание вовлечения детей в прием ПАВ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений. Образовательная профилактическая программа «Полезные привычки» предполагает реализацию целей первичной профилактики в образовательном учреждении.

Программа «Полезные привычки» воплотила в себе современный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение. Хотя, программа: «Полезные привычки» рассчитана на обучающихся начальной школы и сосредоточена на предупреждении приобщения к употреблению широко распространенных табака и алкоголя, её долговременная задача – предупреждение приобщения к наркотикам. «Полезные привычки» служат важным источником объективной информации и комплекса упражнений для развития личностной и социальной компетенции.

Превентивная программа «Полезные привычки» направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

Учебный комплект дифференцирован по возрастам обучающихся. Программа построена на принципах интерактивного обучения, т.е. для ее внедрения и успешной работы педагогические работники образовательного учреждения должны овладеть групповыми методами работы.

Перечисленные особенности программы позволяют сделать вывод о том, что ее внедрение в практику должно инициировать:

 потребность у детей в здоровом образе жизни;

 создание системы профилактики в образовательном учреждении;

 разработку программ и проектов по другим направлениям профилактической деятельности образовательного учреждения,

 формирование потребностей у педагогических работников ОУ в повышении своего профессионального мастерства,

 взаимодействие ОУ с другими субъектами профилактики.

**Концепция**

В настоящее время 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 алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Сегодня проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, т.е. практически каждого пятого жителя страны. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Происходит неуклонное “омоложение” наркомании. Возраст приобщения к наркотикам снижается до 8-10 лет. Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами и больных наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7-11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. За последние 10 лет число смертей от наркотиков среди детей увеличилось в 42 раза, причем в 65 % случаев причиной смерти является передозировка.

Наркоманию называют “комплексным социально-психофизиологическим расстройством”. Данная проблема не терпит узковедомственного подхода. Она разрешима только при участии заинтересованных ведомств и широкого круга общественных организаций. Особое внимание должно уделяться обеспечению эффективного межведомственного взаимодействия в решении проблем профилактики наркомании. Работа по первичной профилактике и максимально раннему выявлению наркомании среди учащихся школ будет эффективна, если в ней будут принимать посильное участие те, кто непосредственно отвечает за их воспитание и нравственное развитие: родители, педагоги, классные руководители, воспитатели, психологи, врачи, сотрудники органов внутренних дел.

Конечно, семья остается главным “щитом”, преграждающим дорогу этому злу, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Поэтому нередко единственной и реальной преградой на пути молодого человека к зависимости от психоактивных веществ остается учитель. Именно он знает о насущных проблемах ребенка, именно в школе существует реальная возможность осуществления целенаправленного и систематического привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением; влияние на уровень притязаний и самооценку учащихся; свободный доступ к семье подростка для анализа и контроля ситуации; возможность привлечения специалистов по профилактике.

С учетом актуальности данной проблемы профилактическая программа «Полезные привычки» разработана для того, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового образа жизни.

И на осуществление этой идеи должны быть направлены все имеющиеся в школе ресурсы и возможности – техническое оснащение, работа с родителями, повышение квалификации персонала школы по проблеме ПАВ, поддержка программы специализированными органами.

**Цель программы**:

**Создание условий для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.**

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

• Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

• Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

• Учить детей эффективно общаться.

• Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

• Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения обучающихся начальной школы к табаку и алкоголю.

**Принципы работы по профилактической программе «Полезные привычки»:**

• Программа ориентирована на особенности организации учебного процесса, являющегося в школе главным.

• Занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков. Это – тренинги, семинары, круглые столы, интерактивные занятия с преобладанием вопросов открытого типа и т.д.

• Содержание программы реализуется посредством воспитательных мероприятий - на классных часах.

**Основные компоненты работы:**

• Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

• Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

• Образовательный – обеспечивает детей знаниями о: чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы в рамках программы «Полезные привычки»:

• социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);

• психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);

• образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа по данной программе должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

**Методы обучения по программе «Полезные привычки»**

**Кооперативное обучение** – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

**Мозговой штурм** используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

**Ролевое моделирование** осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

**Упражнения - энергизаторы** или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

**Основное содержание**

Пособие для учителей

Материалы для родителей

Методические рекомендации по оценке эффективности превентивного обучения

Пособие для учителей содержит описание целей, задач, используемых понятий, методов превентивного обучения и темы уроков с 1 по 4 классы.

Программа рассчитана на 32 часа с 1 по 4 классы, для каждой возрастной ступени- 8 часов, разделенных на 4 блока по 2 урока в каждом.

***1 блок – «Я».***

***2 блок – «Я и другие»***

***3 блок – «Формы неагрессивного противодействия чужому давлению»***

***4 блок – «Информация о ПАВ»***

Темы повторяются. Это сделано для того, чтобы каждая из них рассматривалась более полно по мере развития учеников, соответствовала возрастному объему их знаний и уровню личностной и социальной компетенции.

Материалы для родителей содержат краткую информацию по предупреждению употребления табака, алкоголя и других ПАВ со стороны родителей. Они дополняют и развивают знания и навыки, формируемые учителем на уроках.

Работа по программе «Полезные привычки» предполагает достижение следующих результатов:

• Полученные знания позволяют детям задумываться, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

• Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия.

• Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.

• Дети получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществами, научатся отказываться от предположений, которые считают опасными.

**Квалификационная характеристика воспитанника**

***Обучающиеся должны знать:***

о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления психоактивных веществ;

о факторах, влияющих на здоровье человека;

признаки здорового человека;

источники влияния и давления;

безопасные интересные способы проведения времени.

***Уметь:***

делать здоровый выбор;

понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними;

принимать рациональные решения;

анализировать собственные качества.

***Обладать навыками:***

сопротивления давления и развития личностной и социальной компетентности;

эффективного общения, взаимодействия с людьми, неагрессивного отстаивания своей позиции и отказа в ситуации давления;

самоконтроля, самооценки;

преодоления стресса, тревоги;

ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;

преодоления жизненных трудностей в целом;

самовыражения через увлечения, развивающие личность.

***Объем дисциплины и виды учебной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | | **32 часа** | |
| **№** | **Название темы** | | **Кол-во часов** |
|  | **1 класс** | |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | Я – неповторимый человек.  Культура моей страны.  Чувства.  О чем говорят чувства.  Множество решений.  Решение и здоровье.  Нужные и ненужные тебе лекарства.  Пассивное курение.  Учусь делать здоровый выбор. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **2 класс** | |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | Вкусы и увлечения.  Учусь находить новых друзей и интересные занятия.  О чем говорят выразительные движения.  Учусь понимать людей.  Опасные и безопасные ситуации.  Учусь принимать решения в опасных ситуациях.  Реклама табака и алкоголя.  Правда об алкоголе. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **3 класс** | |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | Мой характер.  Учусь оценивать себя сам.  Учусь взаимодействовать.  Учусь настаивать на своем.  Я становлюсь увереннее.  Когда на меня оказывают давление.  Курение (часть 1).  Курение (часть 2) | | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **4 класс** | |  |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | Самоуважение.  Привычки.  Дружба (часть 1)  Дружба (часть 2)  Учусь сопротивляться давлению.  Учусь говорить «нет».  И снова алкоголь.  Алкоголь в компании. | | 1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  |  |  |  |

**«Полезные навыки»**

 являются продолжением современной программы превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.    
**Целью «Полезных навыков»**является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе, способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

2. Научить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

3. Научить детей эффективно общаться.

4. Научить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

5. Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения детей к табаку, алкоголю и наркотикам.

В 5 классе программа «Полезные навыки» содержит двенадцать уроков, в 6 ,7,8.9 классах - по восемь уроков.

Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению.

В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ.

В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению о наркотиках.

Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. «Полезные навыки» последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе.

Структура «Полезных навыков» построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. «Полезные навыки» включают материалы для учителя, учеников и их родителей.

**Требования к знаниям и умениям:**

***Обучающиеся должны знать:***

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;

- признаки ИПП, меры профилактики;

- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;

- связь между употреблением ПАВ и преступностью;

- осознавать собственные потребности;

- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;

- стили семейного воспитания;

- собственные профессиональные предпочтения.

***Обучающиеся должны уметь:***

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;

- преодолевать социальные стереотипы;

- оказывать сопротивление давлению сверстников;

- работать с источниками информации о вакансиях;

- правильно вести себя на собеседовании;

- отстаивать собственную точку зрения;

- анализировать социальные ситуации;

- делать обоснованный выбор;

- нести ответственность за принятое решение

- преодолевать жизненные трудности.

***Объем дисциплины и виды учебной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  | **5 класс** |  |
| 1 | Что такое психоактивное вещество | 2 |
| 2 | Соблюдай безопасность | 2 |
| 3 | Кто и почему употребляет психоактивные вещества | 2 |
| 4 | Давление, влияние, ситуации | 2 |
| 5 | Ингалянты | 2 |
| 6 | Мое здоровье | 2 |
|  | **6класс** |  |
| 1 | Тревожность | 1 |
| 2 | Как преодолеть тревожность | 1 |
| 3 | Как начать разговор | 1 |
| 4 | Как поддерживать и завершать разговор | 1 |
| 5 | Манипулирование | 1 |
| 6 | Манипулирование и давление | 1 |
| 7 | Наркотики | 1 |
| 8 | Наркотики | 1 |
|  | **7 класс** |  |
| 1 | Я и мои поступки | 1 |
| 2 | Самооценка и самовоспитание | 1 |
| 3 | Как преодолевать стеснительность | 1 |
| 4 | Ответственность | 2 |
| 5 | Что такое марихуана | 1 |
| 6 | Правда и ложь о марихуане | 1 |
| 7 | Вперед к здоровью | 1 |
|  | **8 класс** |  |
| 1 | Мои ценности | 1 |
| 2 | Красота и здоровье | 1 |
| 3 | Возраст, доверие, независимость | 1 |
| 4 | Мое настроение и общение с людьми | 1 |
| 5 | Тренинг навыков невербального общения | 1 |
| 6 | Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения | 1 |
| 7 | Развлечения в компании | 1 |
| 8 | ВИЧ/ Спид | 1 |
|  | **9 класс** | 1 |
| 1 | Моя внешность | 1 |
| 2 | Чувства. Которые мы переживаем | 1 |
| 3 | Как преодолеть конфликт | 1 |
| 4 | Насилие | 1 |
| 5 | Близкие отношения и риск | 1 |
| 6 | Как заражаются ВИЧ | 1 |
| 7 | Рискованное поведение и ВИЧ | 1 |
| 8 | Безопасное поведение и ВИЧ | 1 |

**Список литературы:**

1. Полезный выбор. Учебное пособие для 10 и 11 классов по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
2. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
3. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
4. Полезный выбор. Тетрадь для родителей по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.
5. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодёжи. Под ред. Н.А.Сирота, В.М.Ялтонского. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
6. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Под ред. Л.С. Шпиленя, Н.А.Гусева и др – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под ред. М.В.Антроповой, Е.А. Бабенковой и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
8. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет – сети. Под ред. Н.К.Харитоновой, Л.О.Пережогина, А.ЮЛесогорова – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.
9. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени и др. – М. «Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания», 2004.