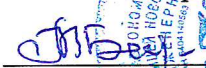


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением
Педагогического совета
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол № 1
от «29» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ
«Инженерный лицей НГТУ»

М.А. Безрухина
Приказ № _____
от «30» 08 2022 г.



**Программа профилактики употребления ПАВ
несовершеннолетними в МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»**

Разработчики программы:

Столбченко Анна Николаевна
педагог-психолог высшей квалификационной категории
Гурина Анна Анатольевна
социальный педагог
Митина Наталья Борисовна
социальный педагог

г. Новосибирск 2022г.

Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей
МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от «26» августа 2022 г.

Ильин / Черевко А.А.
(Ф.И.О. руководителя кафедры /МО)

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.

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.

Объектом превентивной работы должны являться дети всех возрастов, начиная с младшего школьного возраста.

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 ПАВах 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 оптимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

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:	<ol style="list-style-type: none">1. Развитие социальной и личностной компетентности:<ul style="list-style-type: none">– способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;– формировать у детей и подростков психосоциальные и психогигиенические навыки принятия решений, критического мышления;– повысить самооценку детей;– сформировать установку «ведение здорового образа жизни».2. Выработка навыков самозащиты:<ul style="list-style-type: none">– 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:<ul style="list-style-type: none">– 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.	<ol style="list-style-type: none">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. Проведение творческих мероприятий по профилактике ПАВ.4. Формирование актива среди учеников, педагогов и родителей по пропаганде здорового образа жизни.
Содержание программы.	Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков. <u>Информационно-просветительский блок</u> проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с детьми и подростками и их родителями

или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности, при условии внесения изменения содержания изучаемых предметов: окружающего мира, литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов, на родительских собраниях, а так же в рамках специальных образовательных программ. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей. Распространение информационно-демонстрационного материала пропагандистского характера.

Практический блок включает в себя несколько этапов: Диагностический. Проведения мониторинг 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 листов 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,
- создание лучшего рекламного ролика, сатирического журнала,
- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий,
- индивидуальные консультации среди детей и подростков, педагогов и родителей.

<p>Сотрудничество.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Залогом успеха профилактической программы является участие родителей в ее осуществлении. Привлечение родителей к реализации программы осуществляется разными способами. Предоставление специальной психолого-педагогической литературы, организация семинаров и круглых столов, участие родителей в общественной жизни школы.</p>
<p>Предполагаемые результаты.</p>	<p>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.</p> <p>Показателем эффективности программы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы. – Увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга. – Повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка. – Положительная мотивация на здоровый образ жизни. - Снижение числа несовершеннолетних, входящих в «группу риска».

Межведомственное взаимодействие



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 формировании 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 альтернативной наркотикам деятельности. Развитие целесообразной позитивной активности.
5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

Содержание программы

Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у подростков.

Цель: формирование личностных ресурсов у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Тема 1. Общение. Внутренние ресурсы личности.

Понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок детей. Конструктивное общение.

Практическая работа: Ролевые игры, направленные на отработку конструктивных приемов в ситуациях манипуляции, коммуникативной агрессии.

Тема 2. Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ.

Саморазрушающее поведение детей и подростков. Методы и приемы оказания помощи детям в преодолении аддиктивного поведения.

Практическая работа: Ролевые игры, направленные на приобретение навыков сдерживания вовлечения подростков в прием наркотических средств за счет выстраивания конструктивных отношений со сверстниками. Групповое обсуждение и выработка рекомендаций по предупреждению употребления ПАВ детьми и подростками, обучению навыкам конструктивного сопротивления вовлечению в употребление ПАВ.

Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.

Цель: развитие у подростков представлений о позитивном поведении при решении проблемных ситуаций.

Тема 1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.

Психологическая поддержка. Принципы и способы оказания поддержки; сосредоточение на достоинствах ребенка; работа по повышению его самооценки, помощь в приобретении веры в себя и в свои способности, помощь в формировании позитивного “Я” подростка. Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов.

Практическая работа: Психологическая игра по проигрыванию ситуаций, в которых уместно применить навыки психологической поддержки детям и подросткам (ребенок или подросток испытывает чувства вины, обиды, страха, неуверенности, находится в конфликте с окружающими).

Тема 2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально – психологических особенностей подростков как основы эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных навыков.

Психофизиологические особенности детей и подростков. Сензитивные возрастные периоды и кризисы в развитии детей и подростков. Понятие темперамента; его типы и свойства, особенности проявления темперамента, учет типа нервной системы ребенка в организации взаимодействия с окружающими.

Практическая работа: Самодиагностика подростков по выявлению типа темперамента, определение индивидуальных особенностей членов семьи.

Тема 3. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.

Основные закономерности процесса общения и его структура. Знакомство с манипулятивными способами общения. Защиты от манипуляций. Конфликты и умение их разрешать. Непопулярность и социальная отверженность детей как возможные причины формирования отклоняющегося поведения. Помощь подросткам в налаживании межличностных контактов во взаимодействии со сверстниками. Роль родителей в формировании среды, развивающей у детей и подростков черты активной, ответственной личности, способной позаботиться о себе и других.

Практическая часть: Упражнения для подростков на отработку разных приемов обучения конструктивным навыкам общения. Способы самопомощи (способы распознавания своих потребностей, способы удовлетворения своих потребностей).

Тема 4. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.

Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. Условия воспитания психически здорового, личностно развитого человека, способного справиться с собственными проблемами и жизненными трудностями. Способы поведения. Стратегии помощи детям в преодолении кризисных ситуаций. Роль стресса в жизни: мобилизация, дезорганизация

Практическая работа: Упражнения, направленные на обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Групповое обсуждение темы: “Как найти выход из безвыходной ситуации?”, обсуждение примеров, связанных с острыми переживаниями участников.

Раздел 3. Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.

Цель раздела: оказание помощи подросткам в формировании способности противостоять неблагоприятным воздействиям окружения, манипулированию.

Тема 1. Оказание помощи подросткам в приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции.

Эмоции и чувства. Аффективные эмоциональные состояния. Управление эмоциями и чувствами. Самоконтроль как развиваемая человеком способность контролировать свои действия и поступки.

Практическая часть: Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю. Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции.

Тема 2. Развитие навыков личной безопасности подростка.

Личная безопасность. Правила безопасности. Ограничения, виды ограничений. Запрет, нарушение запрета. Правила и способы обеспечения безопасности подростков. Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения. Связь ситуации, мыслей, чувств, поведения. Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.

Практическая работа: Обобщение группового опыта по оказанию помощи подросткам в развитии навыков личной безопасности. Работа с примерами ситуаций, направленная на выявление негативных мыслей и обучение трансформированию их в позитивные.

Тема 3. Формирование умения у детей и подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.

Представление о манипулятивном общении в подростковой среде. Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны

сверстников или взрослых. Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.

Практическая работа с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления, манипулирования.

Основные требования к содержанию программы

Линии содержания образования	Составляющие качества образования		
	Предметно-информационная	Деятельностно-информационная	Ценностно-ориентированная
Культурно-историческая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; - принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье. <p>Осознанное отношение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к средствам, вызывающим удовольствие и зависимость; - к факторам, способствующим и препятствующим зависимости
Социально-правовая	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно вести себя в трудной ситуации; - реализовать свое право голоса и активного соучастия: <ul style="list-style-type: none"> в жизни семьи; в жизни школы; в широком общественном жизненном пространстве 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанно отказываться от опасных предложений; <p>Формирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровых ценностей; - здоровых отношений
Информа-	Знания:	Умение:	Сформированность

<p>ционно методо- логическая</p>	<p>- о способах безопасного поведения; - о безопасных способах противостояния</p>	<p>- 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</p>	<p>- 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.</p>
<p>Экологическая культура</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Формирование ответственности: - за свое поведение; -за свое здоровье; - за свое будущее</p>

<p>Культура здоровья</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения - знать факторы здорового образа жизни 	<p>Приобрести умения:</p> <p>развивать тело и образ мыслей в позитивном направлении</p>	<p>Способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выстраивать свою деятельность и поведение; - планировать будущее и осуществлять настоящее в соответствии со следующими принципами: <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности ЗОЖ; - выбор здоровой жизненной позиции; - умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее
--------------------------	---	---	--

Приложение 2

По окончании курса подросток должен приобрести знания:

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

Приобрести умения:

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

Перечень ключевых слов

Потребности – фундаментальные качества человека, выражающие его нужду в чем-либо и служащие источником жизненной активности.

Желание – переживание, отражающее потребность и выраженное в конкретных образах и словах.

Интерес – проявление познавательной потребности на уровне осознания целей.

Самоутверждение – процессы управляемого самой личностью осознания и завоевания места в обществе, соответствующего представлениям личности о себе.

Самооценка – оценка самого себя, своих качеств на основе сравнения с внутренними и внешними эталонами, критериями.

Адекватный – равный, соответствующий.

Влияние – процесс и результат изменения индивидом или социальной группой поведения других людей, их позиций, оценок, установок. Механизмом направленного влияния являются убеждение и внушение.

Внушаемость – субъективная готовность подвергаться и подчиняться внушающему воздействию, связанная с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, стеснительностью, доверительностью, повышенным уровнем тревожности. Ситуативные факторы повышенной внушаемости: экстремальность ситуации, некомпетентность в обсуждаемом вопросе, групповое давление, дефицит времени для принятия решения.

Социальное положение (статус) – та роль, позиция, которую исполняет человек в официальной или неофициальной иерархии группы.

Социальные притязания – та роль и тот статус, к которым человек стремится, считая их более соответствующими своим способностям.

Комплекс неполноценности – совокупность качеств, самооценка которых болезненно занижена, переживание личностью по поводу своих мнимых и реальных недостатков.

Лидер – ведущий, человек, который способен пробудить интерес к делу, увлечь, повести за собой.

Конфликтогены – слова и действия, которые могут унижить человека, обидеть, оскорбить его.

Рефлексия – сосредоточение сознания человека на самом себе, на своих образах, мыслях, чувствах.