УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Ц.Л. КУНИКОВА»
(МБОУ «СШ № 27»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6A04392C63A92B69D86729C2E0160810
Владелец: Головинова Ольга Владимировна
Действителен: с 16.02.2023 до 11.05.2024

Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ № 27»
_____ О.В. Головинова
«___» _____ 2023

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ» (ПРОФИЛАКТИКА РАННЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ ПАВ)

Разработал:
Педагог-психолог
Орешкова Ольга Васильевна

Норильск,
2023

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ)

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или 20 равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у обучающихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Целенаправленная и систематически спланированная работа с обучающимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Основные цели данной программы: – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ; - формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам; - создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы: - предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.

- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; а также всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Целевая аудитория

Программа разработана для подростков средней школы (12–14 лет), 21 рассчитана на 22–30 часов. Подростковый возраст не случайно называют “трудным” – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня подростки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Не понимая до конца, что с ними происходит, и пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний.

Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия. Большую негативную роль в формировании зависимости от ПАВ у подростков играют психологические факторы риска неадекватная самооценка, неспособность правильно выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность, неумение сказать: «Нет» и т.д. Поэтому данная программа реализует плавный переход к формированию осознанной модели поведения.

Профилактическое обучение можно внести в виде факультативных занятий, чтобы шло одно занятие раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, а можно проводить занятия на в более напряженном ритме, несколько раз в неделю. Оба способа являются эффективными. Минимальное время одного занятия составляет 40–45 минут. Эта программа может отрабатываться в системе классных часов. Провести эти занятия может любой педагог, который хорошо владеет навыками групповой работы. Потенциальными участниками программы могут быть все учащиеся с 12 до 14 лет.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы. Требования к специалистам, реализующим программу. Программу реализует педагог-психолог. Он относится к педагогическому работнику, в рамках профессиональной компетентности которого имеется проведение специально-организованных развивающих занятий.

Для этого педагогу-психологу необходимо иметь:

- высшее психолого-педагогическое образование или диплом переподготовки в области психологии; -иметь психолого-педагогический стаж работы не менее одного года;
- умения и навыки разработки учебных программ;
- коммуникативную компетентность;
- знание возрастных особенностей подростков;
- опыт проведения развивающих занятий;
- развитые морально-нравственные качества.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Занятия проводятся в комнате психологической разгрузки или в кабинете педагога-психолога. Можно проводить занятия в обыкновенном школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие 22 магнитофона и всех канцелярских изделий, используемых подростками во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.). На занятиях применяются активные методы групповой работы – занятия с элементами тренинга, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры. Они имеют широкие развивающие возможности.

Принципы реализации программы:

Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения. **Неконкурентный характер отношений**. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.

Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от какихлибо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Самодиагностка, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

Структура программы Программа разделена на две части. Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях общения, взаимодействия с окружающими людьми, помогает выработать навыки

сотрудничества. Вторая часть содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков. В целом программа состоит из 11 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

Примерная структура занятий

1 этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.

2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия. 3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения. 4 этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; дискуссия. Программа допускает возможность включения членов семей детей в профилактическое обучение, что является частью эффективной профилактики. Ученикам предлагается также обсуждать возникающие на уроках проблемы с родителями.

Учебно-тематический план

Темы занятий	**Количество учебных часов**
Част ь 1	
Занятие 1. Я - уникальный человек	1–2
Занятие 2. Самоуважение.	2
Занятие 3. О чем говорят чувства Занятие	2
4. Что ты знаешь о себе	2–3
Занятие 5. Стресс. Или как исправить настроение.	2
Занятие 6. Я учусь принимать решения.	2–3
Занятие 7. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	2–3
Занятие 8. Общение. Взаимодействие с окружающими.	2–3
Занятие 9. Мои ценности.	2
Часть 2	
Занятие 10. Курение. Алкоголь. Наркотики.	2-3
Занятие 11. Итоговое занятие	2-3
Всего по программе:	**22–30**