



Комплексная психологическая программа по профилактике воздействия вредных привычек «Твой выбор»

“Болезнь легче предупредить, чем лечить” — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

Основная задача педагогической профилактики заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ (здоровому образу жизни).

Молодые люди должны успешно строить отношения с окружающим миром — решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания. Помогая юному человеку осознавать ответственность за выбор здорового образа жизни, приобретать умение решать личные и социальные проблемы, педагог защищает его от власти дурманящих веществ.

Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие “единого целого”, т.е. *здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.*

Основная идея программы - формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам.

Программа сопровождает процесс становления и развития личности школьника и охватывает весь период обучения ребенка в школе.

Цели:

- привлечь внимание учащихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ) и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) ;
- оказать помощь детям и подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни, в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести

к употреблению ПАВ.

Основные задачи:

- предоставить учащимся объективную информацию о влиянии ПАВ на организм человека;
- сориентировать учащихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ.

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.

Программа профилактики состоит из трех этапов. В ее основу положены возрастные периоды закладки аддиктивного поведения детей.

ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ

этапы	возраст	характеристика
I	6-9 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.
	9-11 лет	Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических 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 наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).

III	14–17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркотического 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, дискуссии, деловые игры, презентации.

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.

Циклы психологических занятий с элементами тренинга, применяемые в профилактической работе

Возрастная группа	Название тренинговой программы	Основные цели и задачи тренинговой программы.
Младшие школьники (1-2 класс)	“Загадки необитаемого острова”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание благоприятных условий для развития личности. 2. Профилактика и коррекция социально-психологической дезадаптации 3. Развитие эмоциональной сферы. 4. Формирование навыков самопознания и эффективного общения.
1-2 класс	“Учимся быть внимательными”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие основных свойств внимания (концентрации, распределения, переключения, объёма); 2. Формирование навыков самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере; 3. Обучение ребят регулированию своего эмоционального состояния путём релаксации (расслабления).
3-4 класс	“Правила доброты”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение детей конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. Снятие деструктивных элементов в поведении; 2. Обучение ребят отреагированию своего гнева приемлемым способом (безопасным для себя и окружающих); 3. Формирование способности осознавать свои эмоции и чувства других людей (развитие эмпатии); 4. Обучение ребят способам управления собственным гневом. 5. Снижение уровня личностной тревожности; 6. Развитие позитивной самооценки.
2-4 класс	“Я учусь владеть собой”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки; 2. Развитие способности к самоконтролю и

		<p>саморегуляции.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Обучение ребят ответственному отношению к своим поступкам. 4. Развитие умения сказать “Нет”. 5. Повышение самооценки и уверенности в себе. 6. Развитие коммуникативных навыков.
Среднее звено 5-6 класс	“Уроки общения”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций. 2. Развитие умения слушать других людей. 3. Обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности. 4. Обучение способам внутреннего самоконтроля. 5. Формирование позитивной моральной позиции.
7-9 класс	“Мир моих чувств”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение подростков обозначению своих личных границ и уважению границ другого человека. 2. Обучение способам выражения чувств. 3. Формирование уважительного отношения к чувствам других людей. 4. Повышение самооценки подростков. 5. Отработка навыков взаимодействия и уверенного поведения.
8 класс	Тренинг общения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение общей социально-психологической адаптированности учащихся. 2. Развитие коммуникативных навыков. 3. Формирование навыков социально приемлемого самовыражения. 4. Развитие самоконтроля.
9 класс	“Жить в мире с собой и другими”.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других. 2. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций 3. Повышение самооценки. 4. Развитие коммуникативных навыков. 5. Формирование позитивного отношения к своему народу. 6. Обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Ввиду загруженности учебного плана школы профилактические занятия планируется

проводить один раз в две недели. Длительность занятия – 1 урок. Участие ребят в дискуссиях, обсуждениях является добровольным. Задача ведущего – не принуждать ребят, а всячески поощрять их участие.

Оценка эффективности программы проводится путем сопоставления результатов входящей (в начале работы) и итоговой (по окончании этапа) диагностик. Для каждого звена рекомендуется отдельная анкета с учетом возрастных особенностей учащихся.

Литература

1. Актуальные проблемы управления образованием в регионе: Воспитательно – профилактическая работа в системе образования: Сборник нормативных и методических материалов по профилактике злоупотребления психоактивными веществами /Под ред. С.А. Репина,
2. Н.И. Фуниковой.- Челябинск: Изд-во ИИУМЦ “Образование”. – 2001.
3. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.
4. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М., 2005.
5. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
6. Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7 -8 кл.: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
7. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.
8. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2006.
9. Шарпановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. М., 2005.