

«Утверждено»
директором МБОУ СОШ № 57
приказ № 302 /1 от 01.09.2021 года.

**Комплексная программа первичной профилактики
злоупотребления психоактивными веществами среди
детей и подростков**

Для обучающихся 7-10 лет

Актуальность проблемы

Необходимо констатировать, что человек, потребляющий наркотики, совершающий преступления, чтобы получить деньги для приобретения наркотиков, никогда не будет учиться, работать, защищать Родину и в итоге станет инвалидом по психическому или соматическому заболеванию, и общество будет вынуждено его содержать.

В последние годы произошло значительное омоложение потребителей ПАВ: первичное потребление ПАВ происходит в детском и подростковом возрасте. При этом следует отметить, что чем в более раннем возрасте развивается зависимость от ПАВ, тем сложнее лечить больного и устранять физические, психологические и социальные последствия этого заболевания. Первым шагом к употреблению наркотиков становится потребление других ПАВ - табака, алкоголя. Их распространение в подростковой среде по-прежнему остается на высоком уровне. Соответственно, лучшим выходом из такой ситуации является предотвращение потребления наркотиков и других ПАВ посредством развития целостной, специализированной системы профилактической помощи именно детям и подросткам, т.е. на самых ранних этапах формирования ребенка, когда развитие наркологических заболеваний наиболее опасно. Причем профилактику наркомании невозможно рассматривать отдельно от профилактики злоупотребления другими ПАВ.

В связи с вышесказанным основной целью программы является осуществление первичной профилактики потребления ПАВ среди детей и подростков.

Дети и подростки являются одной из самых уязвимых групп населения, в силу особенностей нормативного кризиса развития. Вместе с тем, можно говорить о том, что существующая система профилактики отклоняющегося поведения среди детей и подростков выполняет свою функцию лишь частично. Профилактикой злоупотребления ПАВ занимаются медицинские учреждения, учреждения культуры и социальной защиты населения, школы и научно-исследовательские организации, благотворительные организации, милиция и церковь. Несмотря на то, что усилия этих организаций дают периодически позитивный эффект, они остаются разрозненными, нескоординированными, стихийными, в их деятельности подчас отсутствует научно-методологическая основа, сами мероприятия осуществляются людьми, мало подготовленными для проведения этой деятельности, что неизбежно приводит к негативным последствиям. Большинство ведомств и организаций, занимающихся профилактикой зависимости, преимущественно используется разовое чтение лекций о вреде наркотиков. Применение в профилактической работе только информационного подхода в отрыве от других мероприятий, направленных на превенцию, приводит не к уменьшению, а к увеличению интереса к наркотизации у подростков, в силу

присущей этому возрасту реакции оппозиции по отношению к жестко навязываемой точке зрения взрослых людей.

Таким образом, становятся очевидными такие требования к профилактической деятельности, как:

1. Осуществление профилактики злоупотребления ПАВ учреждениями и организациями разных ведомств при координации и организации из единого специализированного центра.
2. Объединение профилактических мероприятий в единую программу.

Цель: осуществление комплексной профилактики, направленной на предупреждение потребления ПАВ.

Задачи:

1. Формирование установок на здоровый образ жизни, снижение факторов риска раннего приобщения детей к психоактивным веществам, развитие адаптивных форм поведения.
2. Повышение информированности о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами.
3. Формирование мотивации на социально-поддерживающее поведение.
4. Выявление детей «группы риска» и привлечение их к превентивному обучению и коррекции.

Структура программы: представлена в схеме.



Направления деятельности:

- профилактическое;
- обучающее;
- методическое;
- консультативно-диагностическое;
- коррекционно-профилактическое;
- информационно-просветительское.

Нормативно-правовая основа:

При создании комплексной программы первичной профилактики среди детей и подростков злоупотребления наркотиками и алкоголем учитывались следующие нормативные и законодательные акты правительства РФ и города

Законы Российской Федерации:

- «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Кодекс Российской Федерации об административных нарушениях;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Уголовный кодекс Российской Федерации;
- «Об образовании»;
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее получении»
- «Об оказании медицинской помощи и гарантиях прав граждан при ее получении»;
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основной принцип работы:

В основе программы лежит принцип многофакторности, сочетание различных аспектов профилактической деятельности, ориентированных на работу не только с личностью несовершеннолетних (развитие ресурсов личности и эффективных стратегий поведения), но и окружающей средой (педагоги, родители, социум). Первичная профилактика ведется на основе принципа опережающего обучения (до начала периода активного приобщения к психоактивным веществам) с учетом адекватности возрастным психологическим особенностям, уровню осведомленности. Используется принцип «запретной информации», который исключает упоминание сведений, способных спровоцировать интерес к психоактивным веществам. Профилактические действия соответствуют реальной социальной и наркологической ситуации в городе (принцип ситуационной адекватности профилактики).

Ожидаемые результаты:

1. Отработка модели первичной позитивной профилактики для детей 7-8 лет.
2. Формирование у детей знаний о вредных и полезных привычках.
3. Изменение установок личности на здоровый образ жизни и преобладание здоровых установок.
4. Повышение неспецифических защитных факторов (улучшение психоэмоционального состояния детей).
5. Повышение факторов защиты от возможной наркотизации.
 - 5.1. На личностном уровне:
 - изменение у подростков установок, знания, поведения в отношении ПАВ;
 - овладение навыками, которые будут способствовать успешной адаптации подростка, и овладение умением применять их на практике (говорить «нет», противостоять групповому давлению, уметь критически мыслить).
 - 5.2. На социальном уровне:
 - улучшение отношений в ближайшем окружении (детско-родительские отношений, отношение к школе);
 - негативное отношение к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников.

Профилактика вредных привычек

(занятия для детей 7-8 лет)

Повышенная восприимчивость и внушаемость старших дошкольников в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу формирования наркогенной установки. Так как взрослые являются для детей безоговорочно авторитетными личностями, то совершенно очевидно, что базовые установки, в том числе и на здоровый образ жизни, должны закладываться значимыми для ребенка взрослыми людьми (педагогами, родителями, значимыми близкими).

Детям в этом возрасте пока с трудом удается различать как телесные ощущения, так и эмоции, им трудно справиться со своими чувствами, понимать последствия своих поступков, улавливать связь между событиями в их жизни и их самочувствием. Они склонны подражать своим любимым героям сказок, следовать примеру более старших детей, удовлетворять свое любопытство, манипулируя с незнакомыми объектами и стремятся изучать окружающий мир, буквально пробуя его на вкус.

Такие особенности детской психики, как любопытство, доверчивость, склонность к подражанию, отсутствие жизненного опыта, неразвитость способности к логическому мышлению и рефлексии, неумение критически оценить и спрогнозировать ситуацию создают условия для опасных экспериментов и раннему приобщению к ПАВ. Все перечисленное было учтено при создании программы занятий.

Программа рассчитана на детей 7-8 лет. Занятия основаны на знании детьми сказок и сказочных героев, а так же на рисовании и играх. Каждое занятие в среднем проходит в течение 30-40 мин. и включает упражнения по темам: «физкультурная минутка», психогимнастика, упражнения на снятие возбуждения и расслабление.

Для занятий необходима какая-нибудь игрушка. Это ей дети будут рассказывать о том, что хорошо и плохо и это с ней они будут делиться опытом.

ЗАНЯТИЕ 1

Установление контакта, создание доверительной обстановки. Отработка навыков поведения в трудных ситуациях.

Этап	Время	Содержание	Описание
Знакомство	07-10	Упражнение «Солнышко и дождик»	Дети рассаживаются на стульчики в круг. Это их домики. Все они соседи и переехали жить на новое место. Чтобы познакомиться, им надо встать и назвать свое имя. На небе выглянуло солнышко и можно выйти на улицу и погулять. Ведущий объявляет: «Дождик!». Все дети должны быстро вернуться в домик, то есть сесть на свой стул и т.д.
Работа по теме	15	Обсуждение	Все решили пойти к кому-нибудь в гости. Обсудить сказки: «Какие герои попадали в трудные ситуации и как они из них вышли? Кто им помог? И т.д.»
Разминка	5	Упражнение «Рыбак и рыбка»	Все дети берутся за руки — это сеть, далее каждый по очереди должен стать рыбкой и попытаться выбраться из сети.
Работа по теме	10	Обсуждение	Обсудить с детьми, как ребенку удалось выбраться из этой сложной ситуации («сети»). Основная идея упражнения — из любой ситуации есть выход.
Завершение	5	Прощание	Каждый передает игрушку и прощается с соседом.

ЗАНЯТИЕ 2

Знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, отработки навыков сопротивления групповому давлению.

Этап	Время	Содержание	Описание
Работа по теме	10	Упражнение «Волк и семеро козлят»	Желательно присутствие двух ведущих: один изображает Волка, другой Козу (если ведущий один, то он изображает их по очереди). Детям нужно впустить Козу, и не впустить Волка, при этом Волк должен всячески соблазнять детей новыми игрушками, сладостями и т.д.
Работа по теме	10	Обсуждение	Обсудить с детьми кому удалось впустить Волка, а кому нет и почему.
Работа по теме	15	Вывод	Почему нельзя подходить к незнакомым людям, впускать их в дом, уходить с ними? Пусть дети сами ответят на эти вопросы. Ведущий подытожит сказанное.
Завершение	5	Прощание	Каждый передает игрушку и прощается с соседом.

ЗАНЯТИЕ 3

Знакомство с последствиями.

Прежде чем что-то пробовать, надо подумать какие последствия могут быть, так как обмануться очень легко.

№	Этап	Время	Содержание	Описание
1.	Работа по теме	5	Упражнение «Фрукты»	Показать, например, два фрукта (2 яблока, 2 лимона и т.д.) при этом один настоящий, а другой искусственный. Дети должны угадать, какой настоящий, какой искусственный. Вывод: «наши глазки могут обманывать».
2.	Работа по теме	5	Упражнение «Два мешочка»	С закрытыми глазами дети должны на ощупь угадать, что находится в пакетиках (песок — соль, бусинки — фасоль). Вывод: «Наши ручки могут нас обманывать»
3.	Работа по теме	5	Упражнение «Два запаха»	С закрытыми глазами дети должны угадать, что они понюхали (что-нибудь фруктовое). Вывод: «Наш носик может нас обмануть».
4.	Работа по теме	5	Упражнение «Два предмета»	Показать детям две конфеты одна настоящая, а в обертку другой завернуть ластик. Где настоящая?
5.	Работа по теме	15	Вывод	Прежде чем что-то пробовать, надо подумать какие последствия могут быть, так как обмануться очень легко.
6.	Завершение соседом	5	Прощание	Каждый передает игрушку и прощается с соседом.

ЗАНЯТИЕ 4

Знакомство с вредными и полезными привычками.

№	Этап	Время	Содержание	Описание
1.	Работа по теме	5	Беседа «Вредные — полезные привычки»	Что такое привычка? (кто всегда чистит зубы, кто помогает маме, кто любит ковыряться в носу и т.д.) Какие есть вредные привычки? Почему они вредные?
2.	Работа по теме	15	Упражнение «Рисунки человечка с вредными привычками — полезными привычками»	А) Попросить детей нарисовать человека с вредными — полезными привычками, предварительно спросить: «Что их окружает?» Б) Либо можно самим нарисовать картинки. На одной картинке человек с вредными привычками (шапка набекрень, около помойки, плохая природа и т.п.). На другой с полезными.
3.	Работа по теме	15	Обсуждение	Задать детям вопросы: «Как вы думаете, у кого здоровье лучше? Кто смешнее? Кто счастливее? У кого есть семья и т.п. В конце задать вопрос «На кого вы хотите быть похожими?»
4.	Работа по теме	5	Прощание	Каждый передает игрушку и прощается с соседом.

ЗАНЯТИЕ 5

Знакомство с миром чувств и эмоций. Умение проявлять чувства и эмоции.

Чувство меры (золотая середина).

№	Этап	Время	Содержание	Описание
1.	Работа по теме	5	Беседа «Эмоции»	Что такое эмоции, чувства? Какие вы знаете?
2.	Работа по теме	5	Упражнение «Эмоции в картинках»	Показать картинки или фигурки с различными эмоциональными состояниями.
3.	Работа по теме	15	Упражнение «Страна Чувств»	На большом листе дети должны нарисовать «Страну Чувств». Каждому ребенку дается свое чувство, которому он должен нарисовать домик, что его окружает и т.д. Далее: игрушка отправляется в путешествие по этой стране. Ведущий по каждому из чувств дает короткую информацию.
4.	Работа по теме	10	Выводы	Все чувства важны. Самое главное чувство — это чувство Меры, это оно правит в стране чувств. Всему есть своя мера.
5.	Завершение	5	Прощание	Каждый передает игрушку и прощается с соседом.

Первичная профилактика химической зависимости

(Занятия для детей 8-10 лет, подростков 11-17 лет)

Программа состоит из двух блоков. Первый блок включает занятия для детей 8-10 лет, второй — 11-17 лет. Занятия включают только часть тем, направленных на формирование защитных факторов (поведенческих навыков), облегчающих следование по пути здорового образа жизни, и направленных на снижение факторов риска наиболее характерных для каждой возрастной группы. Главная задача — дать достоверную информацию и мотивировать подростков на прохождение долгосрочной программы на базе консультативных пунктов. Информация содержит специфичный (знания о психоактивных веществах, причинах и последствиях их употребления) и неспецифичный компонент (знания о себе, понимание своих чувств, эмоций и т.п.).

Занятия проходят интерактивно в форме тренингов. Такая форма обучения считается наиболее эффективной, так как одновременно с получением информации можно обсуждать непонятные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания на опыте, формировать адекватные навыки поведения. При проведении занятий используются самые разнообразные формы работы: различные игры, групповые дискуссии, «мозговой штурм», мини-лекции. Дети могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в обсуждении поднимаемых на занятии вопросов и в специальных упражнениях. Благодаря этому несовершеннолетние, минуя давление на их сознание «извне», приходят к собственному пониманию необходимости отказа от использования ПАВ в своей жизни.

Занятия и темы могут модифицироваться в зависимости от особенностей группы. Они проводятся для детей 8-10 лет, 11-17 лет, усложняясь на каждом новом этапе. При этом специалистами используются принципы гуманистической психологии, уважение личности человека и его прав, а также отказ от принуждения детей к тем или иным действиям и от манипулирования ими.

При подготовке материалов использовались собственные наработки, а также модифицированные и измененные варианты методов, заимствованных из разных источников. Несколько упражнений, разработанных другими авторами, приводятся без изменений.

1 БЛОК

Занятия для детей 7 до 10 лет

Срок проведения - 4 дня (каждый день занятий рассчитан на один урок в школе). Занятия 3 и 4 дня можно разделить еще на два дня.

1 день.

«И так же мы все разные».

Цель занятия: помочь детям лучше понять свою неповторимость, способствовать формированию позитивного представления о себе.

Материалы для урока: мяч, вырезанные из бумаги листья дерева, рисунок ствола дерева.

План занятия:

- Знакомство — 5 мин.
- Упражнение «Выстраивание по росту» — 10 мин.
- Упражнение-активатор: игра в мяч «я люблю» и «я не люблю» — 5 мин.
- Ведущий говорит о том, что все разные — 5 мин.
- Рассказ каждого о том, что у него лучше всего получается - 10 мин.
- Упражнение «Цепочки» — 5 мин.
- Задание на дом — 5 мин.

Ход занятия: Информация ведущего.

В начале занятия ведущий рассказывает о целях программы и правилах работы в группе.

Групповые правила:

1. Активность;
 2. Взаимное уважение;
 3. Высказывание по одному;
 4. Возможность высказывать свое мнение, не подвергаясь насмешкам, оскорблению, критике;
 5. Право высказывания предоставляется всем желающим.
6. Цель этих уроков состоит в том, чтобы все подумали, какие они и научились некоторым правилам, которые помогут им быть здоровыми. *Знакомство.*
7. «Представление» - каждый участник называет свое имя. Представляясь, дети передают из рук в руки клубок ниток, отматывая нитку от клубка, при этом называя свое имя и имя предыдущего человека. После чего ведущий обращает внимание на то, что у каждого человека есть свое имя.
8. *Упражнение «Построение по росту, затем по дням рождений, начиная с января».*
9. Сказать, что люди могут быть разного роста, иметь разный цвет волос, глаз и т.д. Все люди разные. Даже у близнецов разные имена, разные характеры и т.д.
10. *Упражнение «Люблю - не люблю».*
11. Ведущий бросает мяч кому-то из детей. Ребенок должен сказать, что он любит, и вернуть мяч ведущему (или бросить еще кому-нибудь). Проследить, чтобы мяч побывал у всех. Затем проделать то же самое со словами «я не люблю».
12. *Упражнение «У меня лучше всего получается.....».*
13. Ведущий предлагает детям продолжить предложение, при этом передается клубок с нитками из рук в руки. После каждого упражнения необходимо подчеркивать, выделять, обобщать информацию о том, что разные люди могут любить и не любить разные вещи, что я, ты, мы — все очень разные, каждый хорош по-своему, а все вместе - единое целое, как клубочек.
14. *Завершение. Упражнение «Цепочки».*
15. Если останется время, желательно провести данное упражнение. Дети выстраиваются в ряд, держась за руки. Ведущий берет за руку стоящего первым ребенка и начинает идти, вся цепочка идет за ним, можно идти зигзагами, все старается успевать за ведущим. Завершить упражнение общим «круговым объятием».
16. *Выводы. Подведение итогов.*
17. *Домашнее задание:*

18. Нарисовать цветок, в центре - фотография, вокруг - лепесточки с надписями «Я умею ...», попросить родителей написать что-нибудь хорошее о своих детях.

2 день

«Мое здоровье. Что вредно, что полезно, что можно и что нельзя пробовать. Выбор здорового образа жизни».

Цель занятия: помочь детям осознать ценность своего здоровья, сформировать способность различать, что им вредно, что можно и что нельзя пробовать на вкус. Научить детей отказываться в ответ на предложение сверстников или взрослых сделать что-то, что для них вредно или опасно.

Материалы для занятия: картинки с изображением съедобных и несъедобных вещей, описание ситуаций.

План занятия:

- Упражнение «съедобное -- несъедобное» — 5 мин.
- Выводы ведущего о здоровье, его ценности для человека — 5 мин.
- Обсуждение «Что вредно, что полезно для человека» — 10 мин.
- Упражнение «Скульптура» — 5 мин.
- Упражнение «Что делать, если предлагают сделать что-то опасное или вредное?» Вопрос к детям: как можно отказаться? Обсуждение. Выводы ведущего о способах отказа — 10 мин.
- Ролевая игра — 10 мин.
- Задание на дом — 5 мин.

Ход занятия:

Упражнение «съедобное-несъедобное».

Ведущий обращает внимание детей на то, что есть много съедобных и несъедобных вещей. Иногда они похожи. Но многие несъедобные вещи опасно пробовать на вкус - можно отравиться и навредить здоровью. Здоровье - одно из главных ценностей жизни. Каждый ребенок, каждый человек хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головной болью или бесконечным насморком. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому очень важно научиться заботиться о своем здоровье, не вредить ему.

Обсуждение: «Что вредно, что полезно для человека?»

Ведущий делит доску на две части: «Что вредно» и «Что полезно».

Справа записывают варианты полезного для здоровья человека, слева — вредного, негативного воздействия на человека. Варианты ответов предлагают дети, корректируются с помощью ведущего.

- Вредно есть очень много сладкого, вредно весь день сидеть у телевизора и т.д.
- Полезно для человека заниматься спортом, соблюдать режим, правильно питаться, больше есть фруктов, овощей... Это поможет улучшить здоровье, стать более сильными, красивыми.

Можно также демонстрировать детям картинки с изображением банок, бутылок, тюбиков, баллончиков с аэрозолями, а дети поясняют вредно или полезно это для человека, можно это пробовать или нельзя. Целесообразно спросить детей, что делать, если не знаешь - съедобно или нет?

Вывод о том, что ни в коем случае нельзя пробовать на вкус неизвестные вещи! (Если кажется, что это что-то очень вкусное и полезное - спроси у родителей).

Упражнение «Скульптура».

Дети двигаются в колонне по одному, соблюдая дистанцию в 2-3 шага. Руководитель время от времени называет вид спорта. Все дети должны остановиться и каждый должен принять позу, символизирующую названный вид спорта.

Упражнение «Что делать, если предлагают сделать что-то опасное или вредное?»

Мы уже говорили с вами о том, что для человека может быть вредным и опасным. Как вы думаете, что надо делать, если кто-то предложит вам сделать что-то опасное или вредное для вас? Вопрос к детям: «И так, в таких случаях надо отказаться. А как можно отказаться?» - обсуждение. Выводы о способах отказа:

- Просто сказать «нет».
- Сказать «нет» и уйти.
- Убежать.

- Сделать вид, что не слышал.
- Объяснить причины отказа.
- Предложить заняться чем-то другим.

Ролевая игра.

Ведущий предлагает разыграть несколько ситуаций и потренироваться в умении говорить «нет».

Примеры ситуаций:

- Старшие ребята предлагают Диме попробовать покурить.
- Незнакомый человек предлагает Кате отвезти ее к маме.
- Наташа предлагает Свете потихоньку взять деньги из оставленной кем-то в классе сумки.
- Несколько ребят требуют, чтобы Саша принес им из дома видеокассеты.

Ведущий предлагает детям разыграть эти ситуации по ролям.

Дети записывают способы отказа.

Примечание.

Возможно, разделить занятие на два. Второе занятие необходимо посвятить умению говорить «нет». Такое занятие можно начать с чтения стихотворения Г.Ольстера «Вредные советы».

1. Как вы думаете, всегда ли надо делать то, что нам предлагают сделать, особенно что-то вредное или опасное?
2. Можете вспомнить ситуации, где вас пытались заставить сделать что-то против вашей воли?
3. В каких случаях надо отказываться?
4. Как можно отказаться?

Домашнее задание, подведение итогов. Рассказать родителям о способах отказа. Попросить их помочь потренироваться в умении отказываться. Можно также попросить детей нарисовать «запрещающие», «разрешающие» знаки, что нельзя пробовать, «что вредно для здоровья человека». Знак с X — значит недоступно, без X — разрешительный.

3 день

«Доверие».

Цель занятия: помочь детям определить тех людей, которым они могут доверять в разных ситуациях, к кому могут обратиться за помощью. Научить детей избегать некоторых опасных ситуаций.

Материалы для занятия: бумага и ручки, подготовленные описания ситуаций.

План занятия:

- Упражнение «Робот» — 5 мин.
- Информация ведущего о том, что в разных ситуациях людям бывает нужна помощь — 5 мин.
- Обсуждение и выводы — 5 мин.
- Примеры детей. К кому обратиться за помощью? Список тех, кому можно доверять — 10 мин.
- Информация ведущего о ситуациях опасных для человека — примеры ситуаций и о том, как себя вести в этих ситуациях — 10 мин.
- Ролевые игры — 10 мин.
- Подведение итогов. Задание на дом — 5 мин.

Ход занятия:

Упражнение «Робот».

Участники разбиваются на пары. Один — «робот», другой — «оператор». «Робот» может менять направление движения только по команде ведущего. «Роботы» выполняют какие-либо задания «операторов», стараясь как можно точнее следовать командам. Задача «оператора» заставить «робота» выполнять нужное задание, при этом следя за его безопасностью и за тем, чтобы он не сталкивался с другими и не мешал им при передвижении. Потом «робот» и «оператор» меняются ролями.

Информация. После игры ведущий обращает внимание детей на то, что в жизни кто-то нам помогает, а к некоторым людям надо относиться с осторожностью.

Все люди в тех или иных ситуациях могут нуждаться в помощи других. Например, заболев, мы идем к врачу. Если не знаем, как поступить, советуемся с родителями. Приведите еще примеры ситуаций, когда люди (в том числе и вы) обращаются за помощью.

Обсуждение. Ведущий записывает на доске слева ситуации, справа — тех, к кому обращаются за помощью.

Вывод о том, что человек не должен бояться обращаться к другим людям за помощью. Но нельзя полностью доверять незнакомым людям, если это не специалисты, находящиеся на службе. Незнакомец может оказаться и нехорошим человеком, и просто тем, кто помочь не сможет.

Упражнение «Я могу доверять...».

Ведущий предлагает детям составить список тех, к кому можно обращаться за помощью, кому можно всегда доверять. *Информация ведущего.*

Любой человек может оказываться в ситуациях, опасных для его жизни. Конечно, надо избегать их. Сегодня мы поучимся избегать опасных для жизни ситуаций. Мы уже говорили с вами о том, что некоторые вещи вредны для человека, что в трудных случаях можно обращаться за помощью, но не всем людям можно доверять.

Например, нельзя соглашаться, если незнакомый человек предлагает вам куда-то пойти, что-то сделать. Нельзя открывать дверь незнакомым людям. Опасно гулять без взрослых, когда темнеет.

Есть основные правила, которые помогут вам избежать опасности:

1. Никогда не разговаривайте на улице с незнакомым человеком.
2. Никогда никуда не идите с незнакомым человеком, не садитесь в его машину, не входите в лифт с незнакомым человеком.
3. Никогда не открывайте дверь незнакомому человеку.
4. Никогда не гуляйте без знакомых взрослых, когда темнеет.
5. Ничего не берите у незнакомых людей.

Ролевая игра.

Ведущий предлагает детям разыграть несколько сцен, выступая в роли незнакомых взрослых.

Примеры ситуаций:

- Коля один дома. Незнакомый ребенок звонит в дверь и просит разрешения позвонить по телефону.
- Наташин папа смотрит телевизор. Звонок в дверь. Подходит Наташа. Незнакомый человек говорит, что он пришел проверить проводку.
- На улице незнакомый человек предлагает Диме и Пете заработать пять тысяч. Малоизвестный человек (Света несколько раз видела его около дома) предлагает Свете подвезти ее на машине.

Выводы. Подведение итогов.

Руководитель повторяет правила. Напоминает к кому можно обращаться за помощью, если не знаешь, как поступить.

Домашнее задание: показать родителям список, попросить их помочь дополнить его, включив в него родных, знакомых, к которым можно обратиться за помощью, если нет рядом родителей. В список тех, кому можно доверять, с помощью родителей записать телефоны, по которым можно позвонить при необходимости.

4 день

«Действия имеют последствия».

Цель занятия: научить детей оценивать последствия, прежде чем принимать решения.
Материалы для занятия: написанные на листочках примеры разных поступков.

План занятия:

- Упражнение «Запрещенное движение» - 5 мин.
- Упражнение - Каждое действие имеет последствия — 5 мин.
- Разбор последствий некоторых действий - 5 мин.
- Вывод о том, что любое действие имеет последствия. Прежде чем действовать, подумай о последствиях — 5 мин.
- Разбор 1-2 ситуаций в подгруппах - 10 мин.
- Упражнение на решение проблем - 10 мин.
- Задание на дом — 5 мин.

Ход занятия:

Упражнение «Запрещенное движение».

Ведущий заранее договаривается с детьми о том, какое движение нельзя делать (например, приседать, хлопать в ладоши, махать руками и т.д.) Затем ведущий начинает показывать различные движения, которые играющие должны в точности повторить за ним. Неожиданно ведущий показывает запрещенное движение. Тот кто ошибается, выбывает из игры.

Упражнение.

Каждый поступок влечет за собой последствия. Если ты выучил урок, то получаешь хорошую оценку. Если ты съел много мороженого, то можешь заболеть. Если ты не вернулся домой вовремя, мама будет сердиться.

Работа в подгруппах.

Ведущий разбивает детей на подгруппы. Каждая подгруппа оценивает последствия предлагаемых ведущим поступков, следуя конструкции «если... то.....»

Упражнение на решение проблем.

Ведущий предлагает всем классом решить проблему, вначале придумав варианты решения, а потом оценив последствия каждого.

Например: ты увидел, как идущий впереди человек уронил деньги.

Варианты решения:

- вернуть деньги,
- дать деньги маме,
- взять и потратить.

Затем оценивают последствия каждого варианта и выбирают решение.

Домашнее задание, подведение итогов: выбрать подарок маме к празднику.

Примечание:

Данный урок можно проводить с детьми, которым уже знакома конструкция «если... то...»

Возможно, полезно разделить урок на две:

- поиск вариантов решения;
- оценка последствий поступков.

10 мин. В конце цикла занятий - обратная связь от детей:

1. Что нового они узнали на тренинге?
2. Что понравилось?
3. Что не понравилось?

Какие выводы они сделали?

2 БЛОК

Занятия для подростков от 11 до 17 лет

Срок проведения - 3 дня.

Каждый день занятий рассчитан по времени на один урок в школе.

1 день

Темы:

1. Правила организации работы.
2. Дискуссия о причинах и последствиях употребления наркотиков.
3. Обсуждение тем.

Правила организации работы. Введение правил — 10 мин.

- Правило одного микрофона (когда говорит один человек, то остальные его слушают, не перебивают; при этом не переговариваются друг с другом).
- Правило конфиденциальности.

После того, как участники сели в круг, происходит приветствие участников занятия. Далее идет рассказ об организации, проводящей семинар. Объявление обсуждаемой темы. Далее объявляются правила работы в группе.

Игра «Любопытство, воля, разум» — 30 мин.

Дискуссия об аргументах «за» и «против» употребления наркотиков. Делится группа подростков на 3 части: «любопытство, воля, разум». «Любопытство» пишет на доске 10 причин за употребление наркотиков, «разум» — 10 причин против употребления наркотиков. Потом они все это аргументируют. «Воля» выбирает, что ей больше понравилось и идет к одной из двух групп.

Задача психолога: развеять мифы - неважную или неправдивую информацию о причинах и последствиях употребления наркотиков. Дать дополнительную информацию по теме.

Обсуждение — 5 мин.

- по причинам употребления наркотиков. В этом упражнении затрагиваются все темы: влияние коллектива; любопытство и интерес; низкая стрессоустойчивость и т.д.
- по последствиям. Негативные последствия.

2 день

Темы:

Проработка причин употребления наркотиков:

1. «Любопытство и Интерес» (девиз для многих подростков «В этой жизни надо попробовать ВСЕ!»)
2. Влияние коллектива — понятие психологического группового давления и манипуляций, которые ведут к употреблению наркотиков.
3. Обсуждение тем.

Разминка:

Работа с мячом — 10 мин.

«Здравствуй!»

Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный по размеру. При отсутствии мяча приемлемо использовать яблоко или апельсин, завязанный в комок шарфа. Тренер ловит взгляд одного из подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?». Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

Игра «Коробочка». — 20 мин

Разбирается вопрос о запретах и влечения к запретному. По мере работы необходимо выяснить основные причины такого влечения. В середине группы ставится коробочка и дается инструкция: «В коробочке лежит что-то, что нельзя трогать коробочку». Задача психолога: выяснить, какие чувства и мысли (акцент на чувства) возникнут по поводу этой коробочки, выяснить основные причины возникновения этих чувств.

Обсуждение: Разбирается ситуация, что около 30% подростков начинают употреблять ПАВ из-за чувства любопытства и интереса, а так же то, что в этом возрасте очень популярен девиз «В жизни надо попробовать все». Доносятся возможные последствия такого поведения и мышления.

Упражнение «Разожми кулак» — 10 мин.

Выполнение упражнения. Добровольец в центре группы. Группа пытается заставить его что-либо сделать. Он старается уверенно отказываться.

Задача психолога и всей группы: психолог оценивает, какой из видов давления использовался (лесть, шантаж, угрозы, запугивание и т.д.) и записывает это на доске, группа помогает ему в этом.

Обсуждение: Что такое психологическое групповое давление и манипулирование. Дискуссия о видах группового давления. Как противостоять или сопротивляться групповому давлению.

Обсуждение по всем темам занятий — 5 мин.

3 день

Темы дня:

1. Проработка и закрепление темы «Влияние коллектива» с помощью мозгового штурма и дискуссии.
2. Обсуждение.

Разминка.

Игра «Комплименты» — 5 мин.

Мяч перекидывается так же, как и в разминке «Здравствуй!». Но во время передачи мяча необходимо не поздороваться, а сказать тому, кому вы кидаете мяч, комплимент. Далее, в какой-то момент перекидывания мяча, тренер дает дополнительную инструкцию: «Постарайтесь, чтобы каждый из нас получил хотя бы один комплимент».

Игра «Президент» — 30 мин.

Игра «Мозговой штурм»: подростки сами решают, как сделать так, чтобы снизилось употребление наркотиков в стране.

Инструкция: группа делится на 3-4 части, раздаются листы ватмана и участники тренинга методом мозгового штурма решают, как сделать так, чтобы снизилось употребление наркотиков. Перед упражнением участникам необходимо объяснить, что такое мозговой штурм.

Обсуждение: что можно сделать для снижения или полного прекращения потребления наркотиков и/или алкоголя в близкой компании участников тренинга.

10 мин. *В конце цикла занятий - обратная связь от подростков: что нового они узнали на тренинге? Что понравилось? Что не понравилось? Какие выводы они сделали?*

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1999.
2. Личко А.Е., Битинский В.С. Подростковая наркология. — Ленинград: Медицина, 1991.
3. Братусь Б.С. Сидоров И.И. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. — М.: Изд-во МГУ им. М.В. Ломоносова, 1984.
4. Бородкин Ю.С., Грекова Г.И. Алкоголизм, причины, следствия, профилактика. — Ленинград: Издательство Наука.
5. Бабаян Э.А. Гонопольский М.Х. Наркология. — М.: Медицина, 1987.
6. Батищев В.В. Негерши Н.В. Основные принципы построения программы терапии зависимости. — М.: Ж.Алкоголизм болезнь, 1999. — №2.
7. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. — С-П., 2003.
8. Игры для интенсивного обучения. Под ред. В.В. Петрусинского. — М.: Прометей, 1991.
9. Копыт Н.Я. Сидоров И.И. Профилактика алкоголизма. Медицина. — Москва, 1986.
10. Крылов, Кулакова Т.П. Организационные принципы раннего выявления и профилактики алкоголизации подростков. Вопросы наркологии, 1988.
11. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи. — М.: НАН, 1999.
12. Краткий психологический словарь. Под ред. Петровского А.В. и Ярошевского М.Г. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
13. Легальные и нелегальные наркотики. Учебное пособие под ред. Ананьева В.А. — Санкт-Петербург: Иманон, 1996.
14. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. — М., 1998.
15. Маюров А.Н. Наркотики, выход из наркотического круга. — М., 2004.
16. Немчин Т.А., Цыцарев В.С. Личность и алкоголизм. — Ленинград: ЛГУ, 1988.
17. Попов Ю.В. Профилактика алкоголизма у подростков с девиантным поведением. Ремиссии при алкоголизме. — Ленинград, 1987.
18. Психогимнастика в тренинге. под ред. Хрящевой Н.Ю. — М.: Ювента, 1999.
19. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании/под ред. С.В.Березина, К.С.Ли-сецкого, И.Б.Орешниковой. — М., 2000.
20. Трубицина Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. — М., 1995.
21. Тренинг жизненных навыков. Под ред. Романовой О.Л. — М., 1996.
22. Прихожан А.М. Психология подростка: Тренинг уверенности в себе. — М., 1997.
23. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. — М., 2003.
24. Фопель Клаус. Психологические группы. — М., 2001.

Пронумеровано,
прочтено, скреплено
печатью

Воспитатель листов
И.о. директора МБОУ - СОШ №

Г. Н. Милицева

