

муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи –  
Покровский центр психолого-медико-социального сопровождения  
(ПМС - Центр)

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
№1 от 01 сентября 2014 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПМС-Центра  
С.Н. Селютина  
2014г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Береги себя!»**

Направленность программы: социально-педагогическая  
Срок реализации: 3 месяца  
Возраст – 14-17 лет

Составитель:  
социальный педагог  
ПМС-Центра  
Селютина С.Н.

пгт. Покровское, 2014г

## **Пояснительная записка**

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения. Без определенных жизненных навыков подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе таким опасным для здоровья, как употребление психоактивных веществ. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, социальной сфере и правопорядку. Происходит неуклонное «омоложение» употребления ПАВ. Основная масса первых проб приходится на возраст 14-15 лет, участились случаи приобщения к наркотикам и другим психоактивным веществам детей 10-13 лет.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий. Это возросшая в смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а так же сопутствующих болезней: СПИД, инфекционный гепатит, венерические болезни, туберкулез и другие заболевания.

Современный подход к решению данной проблемы предполагает приоритет профилактической работы с детьми и подростками.

С учетом актуальности данной проблемы разработана профилактическая программа «Береги себя!»

Главная отличительная черта профилактической работы - разъяснение подросткам не только медицинских последствий употребления ПАВ, но и последствий социальных. Кроме того, разработка нового специфического подхода к профилактике злоупотребления ПАВ предполагает обучение подростков новым формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Программа составлена на основе программы «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» (авторы: С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович)

Программа разработана для подростков 14-17 лет. Именно подросткам свойственно проблемное поведение, раннее начало половой жизни, употребление наркотиков, выражение протестов с вызовом по отношению к ценностям среды.

Учитывая особенности и новообразования подросткового возраста, стремление к общению, стремление понять себя и окружающий мир программа включает в себя межличностное общение и предупреждение возникновения у подростка установки на наркотизацию.

Нормативно-правовые документы, использованные при составлении программы: Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, одобренная Министерством образования России и решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000, Федеральный закон «О наркотических средствах и психоактивных веществах» (1997), Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999), Федеральный закон «Об образовании» (2012).

Работа по данной программе направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних.

Работа осуществляется при взаимодействии с образовательными учреждениями, в котором обучаются подростки (классный руководитель), а также родителями/законными представителями несовершеннолетних.

### **Цель программы:**

1.Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков.

2. Снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками.

### **Задачи программы:**

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:

- умение безопасно и эффективно общаться,
- умение понимать и выражать свои чувства,
- умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.
- 2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:
  - уверенности в себе,
  - честности,
  - открытости,
  - чувства юмора

и навыков:

- умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
- умения принимать решения,
- умения преодолевать кризисные ситуации.

3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.

### **Ожидаемые результаты усвоения программы**

Реализация данной программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок, поможет снизить риск возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в употребление ПАВ. Подростки могут применять навыки, приобретенные на занятиях, в различных жизненных ситуациях. Эти основные навыки включают в себя: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

### **Формы аттестации**

Форма аттестации – анкетирование.

Анкетирование проводится до начала обучения и после завершения обучения. Проведение анкетирования в начале обучения помогает лучше ориентироваться в ситуации внутри конкретной группы. Заключительная анкета позволяет приблизительно оценить эффективность и качество работы по программе.

### **Учебно-тематический план по программе «Береги себя!»**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Цели и задачи
1	Знакомство. Правила групповой работы. Анкетирование.	1	Создать доверительную, доброжелательную рабочую атмосферу. Выяснить ожидания учеников относительно предлагаемого курса. Выяснить осведомленность учеников относительно наркотических веществ и их опыт употребления психоактивных веществ.
2	Личность и индивидуальность. Самоуважение	1	Помочь учащимся понять ценность каждой личности. Подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека. Определить, что такое личность. Укрепить позитивную самооценку учащихся. Обучить методикам формирования позитивной самооценки. Продемонстрировать негативное влияние

			употребления психоактивных веществ на правильную и позитивную самооценку.
3	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.	1	Обсудить с подростками способы поведения и признаки, характерные для уверенного в себе человека. Отработать на практике некоторые из этих способов поведения. Показать необходимость формирования определенных жизненных навыков человека.
4	Знакомство с понятием стресса. Способы преодоления стресса.	1	Объяснить учащимся понятие стресса. Рассказать о стадиях его развития. Познакомить со способами преодоления стресса.
5	Принятие решений	1	Познакомить учащихся с этапами принятия решений. Отработать навыки принятия решений.
6	Права личности и уважения прав других.	1	Обсудить с подростками понятие «права личности». Укрепить уверенность в себе. Предоставить возможность на практике отработать бесконфликтные способы отстаивания своих прав. Показать взаимосвязь прав личности с правами других людей, привить чувство уважения к правам других. Показать взаимосвязь реализации своих прав с навыками отказа от нежелательного действия и с чувством уверенности в себе. Дать понятие способов отказа от нежелательного действия.
7	Общение	1	Дать учащимся представление о различных способах общения. Обратить их внимание на важность невербальных способов общения. Обучить основам эффективного и безопасного общения.
8	Понятие группового давления. Сопrotивление давлению социального окружения.	1	Познакомить учащихся с понятием группового давления. Рассказать о видах группового давления. Помочь в отработке умения замечать групповое давление. Показать взаимосвязь навыков сопротивления групповому давлению с признаками уверенного человека. Разобрать наиболее типичные ситуации, при которых начинается прием психоактивных веществ. Пояснить причины, по которым окружающие навязывают употребление психоактивных веществ.

			Обсудить причины, побуждающие подростков принимать психоактивные вещества.
9	Как отказаться от предложенных наркотиков.	1	Дать ученикам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор. Обучить учеников приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя. Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.
10	Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	1	Разъяснить понятия «наркотики» и «психоактивные вещества», объяснить их общие свойства и разницу между ними. Разобрать неблагоприятные последствия употребления психоактивных веществ.
11	Последствия употребления наркотиков.	1	Уточнить понимание подростками термина «наркотики». Улучшить понимание негативных последствий употребления наркотиков. Дать подросткам навык распознавания собственной зависимости от различных привычек.
12	Законы распространения наркомании. Итоговое занятие.	1	Обсудить причины потребления наркотиков подростками. Дать информацию о факторах риска и механизмах распространения наркомании. Познакомить с антинаркотическим законодательством. Заполнение заключительной анкеты.
		12	

Занятия по программе «Береги себя!» делятся на несколько частей. Первые восемь занятий программы направлены на гармоничное развитие личности. Невозможно достичь успеха в профилактике наркомании, если подростки не обладают личностными качествами и социальными навыками. Последние четыре занятия направлены непосредственно на формирование устойчивой антинаркотической позиции.

Каждое занятие построено по принципу тренинга. Тренинг – эффективная форма для усвоения знаний, общение в доверительной атмосфере, изменение «Я» через общение.

Формы проведения занятий:

- Форма круга (форма для тренинга, подчеркивает демократичность, основа для эффективной коммуникации).
- Игры и упражнения-активаторы (используются для разминки, сплочения группы, разрядки, а также для закрепления навыков).

- Дискуссии (дают возможность глубже осмыслить различные вопросы, высказать свое мнение).
- Быстрый круг (является опросом учеников по очереди, каждый высказывает свое мнение, мнения других не обсуждаются).
- Итоговый круг - разновидность быстрого круга (позволяет закрепить пройденный материал, выразить эмоции, получить обратную связь).

### **Программно-методическое обеспечение**

Комплект наглядно-методических пособий:

- Наглядно-методическое пособие «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании». С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.- М.: Центр «Планетариум», 2003.-96с.
- Набор слайдов с иллюстрациями, схемами и диаграммами.
- Наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся на базе ПМС – Центра с использованием материально-технической базы учреждения. Для реализации программы необходимы: слайд-проектор, стулья, доска, ватман, компьютер, принтер, проектор, бумага, ручки, карандаши, фломастеры, мяч, рабочие тетради учащихся.

### **Список используемой литературы**

1. Н.А. Сирота, В.М. Ялтовский. «Программа формирования здорового жизненного стиля». Москва, 2000г.
2. О.Л. Романова Этиология зависимостей от психоактивных веществ у подростков и теоретические основы их первичной профилактики: Обзор зарубежной литературы, Вопросы наркологии, 3, 1996, 97-108.
3. Л. Анн Психологический тренинг с подростками. СП.2003.
4. О.А.Иванова. Мир общения подростка. Орел, 2003
5. А. С Прутченков А. С. Школа жизни. М.2000.

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование по программе «Береги себя!» на 2014-2015 учебный год.

№	Тема	Кол-во часов	Предп. дата	Факт. дата	Примечание
1.	Знакомство. Правила групповой работы. Анкетирование.	1	26.02. 2015г.		
2.	Личность и индивидуальность. Самоуважение	1	05.03. 2015г.		
3.	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.	1	12.03. 2015г.		
4.	Знакомство с понятием стресса. Способы преодоления стресса.	1	19.03. 2015г.		
5.	Принятие решений	1	26.03. 2015г.		
6.	Права личности и уважения прав других.	1	02.04. 2015г.		
7.	Общение	1	09.04. 2015г.		
8.	Понятие группового давления. Сопротивление давлению социального окружения.	1	16.04. 2015г.		
9.	Как отказаться от предложенных наркотиков.	1	23.04. 2015г.		
10.	Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления	1	30.04. 2015г.		
11.	Последствия употребления наркотиков.	1	07.05. 2015г.		
12.	Законы распространения наркомании. Итоговое занятие.	1	14.05. 2015г.		
		12			



## Календарный учебный график

### 1. Сроки и продолжительность реализации программы:

Занятия по программе планируется проводить с группой первого курса (механики) БОУ ОО СПО «Покровский техникум» (14 учащихся).

Срок реализации программы: февраль-май.

Начало занятий по программе – 26 февраля 2015 года.

Окончание занятий – 14 мая 2015 года.

Продолжительность программы - 12 часов.

### 2. Регламент проведения занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по расписанию.

Расписание занятий: четверг 15.00.-15.45.

### 3.Сроки промежуточной и итоговой аттестации

Предварительная диагностика – первое занятие по программе (26 февраля 2015г.)

Промежуточная аттестация – не предполагается

Итоговая аттестация – последний день занятий по программе (14 мая 2015г.)

**АНКЕТА**

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай в задатках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, ты можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Когда заполнишь все, сложи листочек пополам, чтобы твоих ответов не было видно, и сдай его. Старайся отвечать честно, иначе наши остальные занятия могут случиться неинтересными.

Твой пол:  мальчик  девочка      Твой возраст: \_\_\_\_\_ лет

Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?

все       многие       некоторые       никто

Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников употребляет алкоголь?

все       многие       некоторые       никто

Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда нюхает клей или похожие вещества?

все       многие       некоторые       никто

Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников иногда принимает наркотики?

все       многие       некоторые       никто

Как ты считаешь, много ли молодежи в нашем городе употребляет наркотики?

0%    10%    20%    30%    40%    50%    60%    70%    80%    90%    100%

Куришь ли ты сам?

нет       один раз       иногда       регулярно

Если да, то где обычно ты куришь?

дома       в школе       в компании       в других местах

Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?

нет       один раз       иногда       регулярно

Если да, то где ты чаще выпиваешь?

дома       на вечеринках       на дискотеках       в других местах

1. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

да       нет

12. Ты допускаешь, что будешь употреблять алкоголь (включая пиво), когда станешь старше?

да  нет

13. Ты допускаешь, что будешь принимать какие-нибудь наркотики, когда станешь старше?

да  нет

14. Считаешь ли ты, что нужно проводить специальную работу, чтобы ребята в нашей школе употребляли меньше алкоголя и наркотиков?

да  нет

15. Хотел бы ты участвовать в такой работе?

да  нет

## Заключительная анкета

Пожалуйста, заполни эту анкету. Свои имя и фамилию писать не надо. Только отмечай в квадратиках крестиком те варианты ответов, которые тебе подходят. Не подглядывай в чужие анкеты. Если ты случайно сделаешь ошибку, ты можешь ее исправить – главное, чтобы было понятно, что ты хотел сказать. Старайся отвечать честно.

1. Твой пол:  мальчик  девочка

2. Оцени в баллах, насколько тебе понравились занятия по программе:

1            2            3            4            5

3. Что меньше всего тебе понравилось (подчеркни):

- Ведущий (педагог)
- Форма проведения занятий
- Содержание занятий
- Игры
- Задания
- Слайды

4. Изменилось ли после занятий твое мнение относительно употребления:

Наркотиков  да  нет

Алкогольных напитков (включая пиво)  да  нет

Табака  да  нет

5. Как ты считаешь, помогут ли эти занятия твоим одноклассникам не употреблять:

Наркотики  да  нет

Алкогольные напитки (включая пиво)  да  нет

Табак  да  нет

6. Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков?

да  нет

7.Какое пожелание ты бы еще хотел добавить \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_