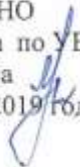


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОЛЬШЕЕЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
Л.П.Измайлова  
«16» августа 2019 год



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Большееланская СОШ»  
О.А.Серебров  
приказ № 123 -1  
«16» августа 2019 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Информационно-профилактической программы  
для детей и подростков «Сталкер»

Педагог-психолог  
Седенкова Светлана Сергеевна

Большая Елань, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема недостаточной информированности подростков по вопросам психоактивных веществ значительна и актуальна, так как первые пробы ПАВ связаны с желанием узнать об их действии и отсутствии представлений о том, к каким неблагоприятным воздействиям на организм это может привести. Недостаточная информированность порождает в подростковой среде массу мифов о возможной безвредности или даже полезности наркотиков, их распространенности в обществе. Подростки зачастую оказываются в ситуации информационного дефицита о проблемах, связанных с потреблением ПАВ, или в условиях искаженной информированности и неопределенного социального отношения к потреблению наркотиков.

Программа «Сталкер» предназначена для работы с детьми и подростками от 10 до 18 лет. Для дифференцированного подхода в программе предложены 2 варианта: для работы с детьми среднего возраста 10-14 лет и старшего возраста 14-18 лет. Оба варианта предполагают одинаковую структуру в проведении всего комплекса работы, но для разных возрастных групп различен уровень сложности в подаче информационного материала, и адекватно возрасту подобраны упражнения в психологическом тренинге.

При проведении профилактической работы необходимо учитывать психологические особенности каждого возраста, ориентироваться на ведущие мотивы возрастной группы, особенности восприятия и общения.

В 10-летнем возрасте расширяются внешкольные интересы и увлечения детей, расширяется круг общения, в том числе и более старшими ребятами. Младшие подростки особенно легко могут поддаться соблазну употреблять наркотики, чтобы завоевать определенный вес и положение среди сверстников или ради временного решения жизненных проблем. Для этой группы детей характерно ещё не вполне сформированное отношение к психоактивным веществам (ПАВ), недостаточная информационная о влиянии этих веществ на организм. Поэтому они нуждаются в подробной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках, в создании позитивной мотивации отказа от вовлечения в потребление ПАВ.

В 12 лет подростки могут уже выглядеть совсем по-взрослому: одеваться, проявлять в разговоре и поступках независимость и т.д. Но при этом необходимо помнить, что эмоционально для них ещё характерны детские реакции. В этот период жизни дети чаще сталкиваются с табаком, алкоголем, наркотиками и нуждаются в информации о них, находясь под действием прочно укоренившейся общественной позиции о приемлемости употребления легальных наркотиков (табака и алкоголя).

Возраст 13-14 лет известен как период «эмоциональных бурь», когда подросток как бы рождается заново, пересматривая весь свой прошлый опыт. Для этого возраста характерно резкое повышение ценности своей индивидуальности. Им нужна не только информация, не только понимание социальных связей, но и им необходимо «встроить» понятие о здоровом образе жизни в свою личную формирующуюся систему ценностей.

Возраст 15-16 лет характеризуется значительным личностным ростом: формируется система ценностей, мировоззрение, определяются жизненные перспективы. Все это обеспечивает повышение ответственности за свое поведение, осознание возможности самостоятельно строить свою жизнь. Личное отношение к ПАВ в этом возрасте обычно уже сформировано, но под воздействие группового мнения оно может быть изменено. Таким образом, значительно внимание при работе с этой возрастной категорией следует уделять обучению подростков разграничивать свое личное мнение и мнение других людей, уметь противостоять мнению группы.

При работе с подростками 16-18 лет следует учитывать, что многие из них уже имеют опыт первых проб ПАВ, они обладают большим запасом разнообразной, иногда неадекватной, информации о наркотиках. Поэтому целесообразно при работе с ними

использовать их собственный жизненный опыт для иллюстрации тех теоретических знаний, которые им предоставляются в ходе информационного курса.

**Целью** данной программы является профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков,

**Задачи:**

- формирование у детей и подростков полного представления о проблеме потребления ПАВ;
- выработать у детей и подростков установку на непринятие употребления наркотиков;
- сформировать навыки поддержания благоприятного психоэмоционального состояния;
- выработать оптимальные поведенческие стратегии в различных ситуациях.

Данная программа имеет прикладное и общеобразовательное значение, способствует развитию критического мышления, использует ряд межпредметных связей, прежде всего с биологией, основами безопасности жизнедеятельности и обществознанием. Каждая тема включает в себя психологическое тестирование, теоретическое занятие, психологический тренинг, и повторное психологическое тестирование.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Стрессы.	1
2	Психологический тренинг «Стрессы»	1
3	Проблемы вовлечения в потребление наркотиков.	1
4	Психологический тренинг «Вовлечение в наркоманию»	1
5	Зависимые состояния.	1
6	Психологический тренинг «Зависимые состояния»	1
7	Воздействие наркотиков на организм.	1
8	Психологический тренинг «воздействие наркотиков на организм»	1
9	Влияние наркотиков на личность.	1
10	Психологический тренинг «Влияние наркотиков на личность»	1
11	Проблемы отказа от наркотиков.	1
12	Психологический тренинг «Отказ от наркотиков»	1
13	Алкоголь.	1
14	Психологический тренинг «Алкоголизм»	1
15	Курение.	1
16	Психологический тренинг «Курение»	1
17	СПИД.	1
18	Психологический тренинг «СПИД»	1
19	Возможности добиваться состояния психического комфорта без использования ПАВ.	1
20	Психологический тренинг «Возможности добиваться состояния психического комфорта без использования ПАВ»	1

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема «Стрессы»** - что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействие стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы.

**Психологический тренинг «Стрессы» (10-13 лет):** цвет, «Списки», «Воздушный шар», диафрагмально-релаксационное дыхание.

**Психологический тренинг «Стрессы» (14-18 лет):** «Минута», «Списки», «Стаканчик», диафрагмально-релаксационное дыхание.

**Тема «Проблемы вовлечения в потребление наркотиков»** - почему люди начинают употреблять наркотики, ответственность, возможности получения объективной информации.

**Психологический тренинг «Вовлечение в наркоманию (10-13 лет):** история, дискуссия, ролевая игра, заключение.

**Психологический тренинг «Вовлечение в наркоманию» (14-18 лет):** манифест, «Только ты», «Предложение», «отказ».

**Тема «Зависимые состояния»** - что такое «зависимость», почему она возникает, «лёгкие» и «тяжелые» наркотики, «легальные» и нелегальные наркотики.

**Тренинг «Формирование зависимости» (10-13 лет):** «Мои привычки», «Охмурение», «Поводырь».

**Тренинг «Зависимые состояния» (14-18 лет):** «Я и мои привычки», «Праздник независимости», «Я должен».

**Тема «Воздействие наркотиков на организм»** - что такое наркотики, влияние наркотиков на организм, последствия употребления наркотиков.

**Тренинг «Воздействие наркотиков на организм» (10-13 лет):** разговор с телом, «Полет-падение», заключение.

**Тренинг «Воздействие наркотиков на организм» (14-18 лет):** «Знакомство рук», «Марионетка», прогрессивная мышечная релаксация.

**Тема «Влияние наркотиков на личность»** - психологические изменения, происходящие под влиянием ПАВ, воздействие зависимых состояний на личность.

**Тренинг «Влияние наркотиков на личность (10-13 лет):** «Похвала», подгрупповая работа, «Хорошо-плохо», «Доверие».

**Тренинг «Влияние наркотиков на личность» (14-18 лет):** «Жизнь с болезнью», «Эпитафия», «Конверт для добрых пожеланий».

**Тема «Проблемы отказа от наркотиков»** - возможность отказа от ПАВ, умение находить помощь и поддержку в ложных ситуациях.

**Тренинг «Отказ от наркотиков» (10-13 лет):** опрос, ценности, «Решения», «Путаница».

**Тренинг «Отказ от наркотиков» (14-18 лет):** «Потери и находки», «Планирование жизни», «Просьба о помощи».

**Тема «Алкоголь»** - распространенность алкоголизма и потенциальная опасность употребления алкоголя.

**Тренинг «Алкоголизм» (10-13 лет):** реклама, голосование, конкурс «Плакат», заключение.

**Тренинг «Алкоголизм» (14-18 лет):** мозговой штурм «За и против алкоголя», «Альтернативная реклама».

**Тема «Курение»** - влияние курения на психическое и физическое здоровье, умение противостоять рекламе.

**Тренинг «Курение (10-13 лет):** обсуждение темы, ролевая игра, заключение.

**Тренинг «Курение» (14-18 лет):** опрос, психодрама, заключение.

**Тема «СПИД»** - понятия СПИД и ВИЧ, пути распространения.

**Тренинг «СПИД» (10-13 лет):** сюрприз, ролевая игра, «Молодец!».

**Тренинг «СПИД» (14-18 лет):** «Вакцина от СПИДа», «Я знаю...»

**Тренинг «СПИД» (16 -18 лет)** – «Степной огонь», заключение.

**Тема «Возможность добиваться психологического комфорта без использования ПАВ»** - личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможность контролировать своё состояние.

**Тренинг «Возможность добиваться психологического комфорта без использования ПАВ» (10-13 лет):** «Пру», «Волшебник», «Цвет», «Общий рисунок».

**Тренинг «Возможность добиваться психологического комфорта без использования ПАВ» (14-18 лет):** «Минута», «Детский сад», «Удовольствия», «солнце радости».

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Печатные издания:

1. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер», - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков, - Н.А. Зубова, С.М. Тихомиров. – Научно-производственная фирма «Амалтея», Санкт-Петербург, 2003.