

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
Левобережного района г. Воронеж**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ№2:

_____ Ю.Н. Гостилов

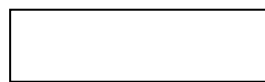
Программа

**мероприятий, направленных на профилактику
употребления ПАВ и формирование мотивации
молодого поколения к ведению здорового образа
жизни**

«Здоровая Россия»



Сроки реализации 2015 – 2020 год



**Программа
мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ
и формирование мотивации молодого поколения
к ведению здорового образа жизни
МБОУ СОШ № 2 Левобережного района г. Воронеж**

Пояснительная записка

Проблема злоупотреблением психоактивных веществ (ПАВ) среди молодежи остро стоит в современном обществе, имеет тенденцию к утяжелению в последние годы. Эксперты отмечают рост наркомании и токсикоманий в детско-подростковой популяции со сдвигом показателей злоупотребления ПАВ в младшие возрастные группы. Происходит неуклонное "омоложение" современной российской наркомании, которой в детско-подростковом возрасте предшествует ранняя алкоголизация. Важно отметить, что проблема злоупотребления ПАВ остро стоит не только в отношении популяции подростков, склонных к девиантному поведению. ПАВ плотно вошли в арсенал молодежной субкультуры в целом. Ранняя наркотизация и формирование зависимости у подростков влечет за собой снижение социальной роли, нарушение личностного роста, разрушение ценностных ориентаций, семейных отношений подростка, в конечном итоге ставит под сомнение возможность формирования полноценной личности.

Изложенные факты подчеркивают высокую степень важности проведения мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ и формирование мотивации молодого поколения к ведению здорового образа жизни.

Кроме того, психологическая работа с подростками оправдана самими особенностями рассматриваемого возрастного периода. Это период, когда все перестраивается и перекраивается, когда рушится все старое и строится новое. Социальная ситуация развития в подростковом периоде характеризуется сменой ведущей учебной деятельности предшествующего периода деятельностью, направленной на определение своего места в мире взрослых и сверстников, на свое социальное самоопределение. Существенные изменения происходят в эмоционально-личностной сфере подростка, он испытывает потребность в построении собственного "Я", формировании навыков взаимодействия с собой и со своими чувствами, решении личностных проблем, отстаивании своего выбора и границ.

В целях профилактики в обозначенных выше проблемных областях нам представляется целесообразной реализация следующего комплекса подпрограмм:

- Подпрограмма предупреждения злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами;
- Подпрограмма развития эмоциональной компетентности подростков;
- Подпрограмма развития самосознания подростков, принятия ответственности за свою жизнь;
- Подпрограмма развития коммуникативной компетентности подростков.

Общие цели мероприятий

- **Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ**
- **Гармонизация психического развития подростков**
- **Социально-психологическая адаптация подростков к окружающей их действительности**

Общие задачи мероприятий

- **Знакомство подростков с объективной и достоверной информацией о наркотиках и других видах психоактивных веществ, характере их влияния на организм человека, последствиях злоупотребления, зависимости от ПАВ**
- **Развитие представлений подростков о себе, их эмоциональной, личностной и коммуникативной компетентности**
- **Помощь в решении личностных и социальных проблем подростков, которые часто являются причинами различных форм социально-психологической дезадаптации**
- **Помощь в осознании форм собственного поведения**
- **Развитие личностных ресурсов и стратегий с целью адаптации к требованиям среды**

Основные мишени (предмет) психолого-коррекционного воздействия

1. **Девиянтная мотивация (стимулирование позитивной мотивации)**
2. **Эмоциональные проблемы/неадаптивные эмоциональные состояния (агрессия, депрессия, тревожность)**
3. **Саморегуляция (регуляция произвольных действий - целеполагание, планирование, оценка и самоконтроль; развитие способности к саморефлексии, повышение самооценки)**
4. **Коррекция последствий негативно-девиантного социального опыта (дезадаптивных поведенческих стереотипов, подкрепляемых социальными условиями, обогащение опыта подростков позитивными навыками)**

Принципы построения подпрограмм

Представленные ниже программы, входящие в комплекс мероприятий по групповой работе с подростками построены по следующим основным принципам.

- **Личностная ориентированность подхода**
- **Многофакторность воздействия на личность и окружающую ее социальную среду**
- **Включение в программу представителей социальных сетей — учителей, актива школы и родителей**

- **Формирование группы подростков, которые в будущем смогли бы выполнять социально — поддерживающие и обучающие здоровому поведению функции, а также организовывать новые родительские группы для участия в программе**
- **Добровольность участия в программе и конфиденциальность сведений о ее участниках**

Каждая из подпрограмм включает в себя следующие три компонента:

- 1) Образовательный (расширение представлений участников группы о рассматриваемых феноменах; например, знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе)
- 2) Психологический (психологическая коррекция определенных особенностей личности, психологическая поддержка, принятие)
- 3) Социальный (помощь в социальной адаптации подростка, овладении навыками общения, решения проблем)

Методы

Для реализации программ используются методы, базирующиеся на различных теоретических подходах: поведенческая, когнитивная, телесно-ориентированная терапия, техники глубинно-психологически ориентированной психотерапии, символдрамы (кататимно-имагинативной психотерапии), арт-терапии, гештальт-терапии.

Основными формами работы являются групповая психотерапия, тренинговые занятия (поведенческие, личностные, коммуникативные), дискуссии, мозговые штурмы, беседы, ролевые игры, элементы индивидуального и семейного консультирования и психотерапии.

Ожидаемые результаты

Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.

- **Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.**
- **Развитие эмоциональной, личностной и коммуникативной компетентности подростков, способствующие гармонизации их личностного развития и социальной адаптации.**

Описание и календарно-тематическое планирование подпрограмм

1. Подпрограмма предупреждения злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами

Цели подпрограммы

- **Снизить у подростков потребность в употреблении наркотиков и других психоактивных веществ;**
- **Развить у подростков навыки конструктивного поведения, способствующие их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью.**

Задачи программы

- **Помочь подросткам освоить активные копинг-стратегии путем обучения социальным навыкам, а также способам преодоления стресса;**
- **Способствовать развитию и совершенствованию ресурсов личности и среды путем формирования позитивной Я-концепции; когнитивного компонента поведения и оценки; повышения эффективности социально-поддерживающих отношений; умения воспринимать поддержку; развития эмпатии (умения сочувствовать и понимать другого), интервального локуса контроля (умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь) и других копинг-ресурсов, являющихся психологическими факторами адаптации и устойчивости к стрессу.**

Программа представляет собой комплекс групповых занятий с подростками в возрасте от 12 до 18 лет, направленных на аффективное и интерперсональное обучение посредством развития Я-концепции, осознания своих чувств, ощущений, отношений с другими людьми, обучения навыкам принятия решений, коммуникативной компетенции.

Программа рассчитана на 34 академических часа, состоит из 17 групповых встреч длительностью по 2 академических часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Основная форма работы — групповая, предполагающая развитие внутригрупповых процессов взаимодействия. При работе с подростками группы риска социально-психологической дезадаптации и различных форм девиантного поведения в программу обязательно должны быть включены индивидуальные формы работы с ними и их семьями.

№	Тема	Количество акад. часов (встреч)
1	Знакомство, представление программы. Установление правил работы в группе. Установление доверительных, поддерживающих отношений в группе.	2 (1)
2	Жизненные навыки, стратегии преодоления трудностей и проблем. Общая вводная дискуссия, ролевые игры.	2 (1)
3	Развитие копинг-стратегий. Стратегия разрешения проблем, тренинг навыков проблеморазрешающего поведения.	6 (3)

4	Развитие копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков социально-поддерживающего поведения (поиск, восприятие и оказание социальной поддержки).	6 (3)
5	Тренинг разрешения проблем и принятия решений	4 (2)
6	Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоэффективности и самоконтроля.	4 (2)
7	Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной и социальной компетентности. Тренинг коммуникативных навыков.	4 (2)
8	Наркотики и другие психоактивные вещества - проблематика в современном обществе, роль в молодежной субкультуре.	2 (1)
9	Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренинг навыков противодействия давлению среды.	2 (1)
10	Подведение итогов программы. Постановка целей на будущее.	2 (1)

2. Программа развития эмоциональной компетентности подростков

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 18 лет.

Цель программы - развитие эмоциональной компетентности подростков в целом.

Частными задачами программы являются обогащение представлений подростков о мире эмоций и чувств, способов их проявления, осознание своих чувств, ощущений, проработка способов совладения с основными эмоциональными трудностями.

Программа рассчитана на 28 академических часов, состоит из 14 групповых встреч длительностью по 2 академических часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма работы — групповая. По запросу участников группы возможно дополнительное проведение индивидуальной работы.

№	Тема	Количество акад. часов (встреч)
1	Знакомство, представление программы. Установление правил работы в группе. Установление доверительных, поддерживающих отношений в группе, формирование атмосферы принятия. Анализ запроса участников программы.	4 (2)
3	Эмоции и чувства, их роль в жизни человека. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние. Эмоциональное напряжение. Способы разрядки.	2 (1)

2	Агрессия. Приемлемость агрессивного поведения в социуме. Конструктивная и деструктивная агрессия. Адаптивные способы проявления агрессии. Отстаивание собственной позиции, защита границ собственной личности.	6 (3)
3	Тревожность. Депрессия. Чувство вины. Неуверенность в себе. Принятие своих эмоций. Развитие навыков совладания с негативными эмоциональными состояниями. Стимулирование позитивного отношения к событиям жизни.	4 (2)
4	Страхи и опасения. Принятие, толерантное отношение. Способы преодоления и совладания.	2 (1)
5	Позитивные эмоции в жизни человека. Способы получения удовольствия.	2 (1)
5	Ожидания от будущего. Возможные опасения и позитивная картина будущего. Временная перспектива и эмоциональное благополучие личности.	4 (2)
6	Подведение итогов программы. Конвенциональные нормы и свобода эмоциональных проявлений личности. Эмоциональная компетентность.	4 (2)

3. Программа развития самосознания подростков, принятия ответственности за свою жизнь

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 18 лет.

Цель программы - развитие ответственного отношения подростков к своей жизни. Задачи программы - обогащение представлений подростков о собственной личности, индивидуальности, осознание ее уникальности и ценности, развитие адекватного уровня самооценки, самопринятия, формулирование понятия границ личности, прав и свобод личности во взаимоотношениях с окружающими, принятие ответственности за собственную (настоящую и будущую) жизнь, развитие навыков временного планирования, перспективного целеполагания, способов самореализации.

Программа рассчитана на 26 академических часов, состоит из 13 групповых встреч длительностью по 2 академических часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма работы — групповая. По запросу участников группы возможно дополнительное проведение индивидуальной работы.

№	Тема	Количество акад. часов (встреч)
1	Знакомство, представление программы. Установление правил работы в группе. Установление доверительных, поддерживающих отношений в группе, формирование атмосферы принятия. Анализ запроса	4 (2)

	участников программы.	
2	Личность. Представление о себе. Моя внешность и внутренний мир. Мои индивидуальные особенности.	2 (1)
3	Отношение к себе, самооценка, самопринятие. Ценность личности.	4 (2)
4	Моя личность и личность другого человека. Мои потребности и потребности окружающих. Понятие границ личности. Уважение другого человека.	4 (2)
5	Я и моя жизнь. Ценность моей жизни. Принятие ответственности за свою жизнь.	2 (1)
6	Временная перспектива личности. Мое прошлое, настоящее и будущее. Целеобразование. Построение планов на будущее.	4 (2)
7	Профессиональный выбор и самоопределение.	2 (1)
8	Развитие личности. Способы самореализации.	2 (1)
9	Завершение программы. Поведение итогов.	2 (1)

4. Программа развития коммуникативной компетентности подростков

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 16 лет.

Цель программы - развития коммуникативной компетентности подростков. Задачи программы - обогащение представлений подростков о человеке как социальном существе, развитие навыков взаимодействия со значимым окружением (ровесники, в т.ч., противоположного пола, родители и близкие, учителя), преодоления трудностей общения, формулирование понятий группового давления, проблемы выбора, формирование навыков выработки и отстаивания собственной позиции, совладания со стрессовыми ситуациями, осознание морали, нравственности, ценностных ориентаций личности как регуляторов социального поведения.

Программа рассчитана на 30 академических часов, состоит из 15 групповых встреч длительностью по 2 академических часа каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма работы — групповая. По запросу участников группы возможно дополнительное проведение индивидуальной работы.

№	Тема	Количество акад. часов (встреч)
1	Знакомство, представление программы. Установление правил работы в группе. Установление доверительных, поддерживающих отношений в группе, формирование атмосферы принятия. Анализ запроса	4 (2)

	участников программы.	
2	Человек как социальное существо. Общение. Навыки общения - проблемы и развитие способов эффективного взаимодействия с окружающими. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций.	4 (2)
3	Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.	2 (1)
4	Человек как сексуальное существо. Взаимоотношения между юношами и девушками.	4 (2)
5	Семья, отношения с родителями и близкими. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной. Проблемы общения и взаимопонимания с близкими. Семейные традиции. Какой я вижу свою будущую семью.	2 (1)
6	Я и школа. Отношения и проблемы взаимодействия с учителями. Мои права и право учителя. Стимулирование мотивации конструктивного функционирования в школьной (учебной) среде.	2 (1)
7	Отношения со сверстниками. Групповое давление и принятие собственного решения. Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы. Формирования навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности.	4 (2)
8	Умение говорить "Нет". Выбор и ответственность.	2 (1)
9	Стресс и способы совладания со стрессовой ситуацией. Способы решения проблем, личностных сложностей. Проблемо-разрешающее поведение.	2 (1)
10	Мораль и нравственность. Смысл жизни и личностные ценности.	2 (1)
11	Подведение итогов программы. Завершение.	2 (1)