

Муниципальное бюджетное учреждение
«Кингисеппский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
Муниципального образования «Кингисеппский муниципальный район»
Ленинградской области



Утверждаю:
Директор МБУ «Кингисеппский СРЦ»
Монахова Е.Н. Монахова Е.Н./
«19» 01 2016 г.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРОГРАММА «СКАЖИ ЖИЗНИ ДА!»



Принята на заседании ССОП учреждения
Протокол № 1 от «19» 01 2016 г.

Авторская разработка педагогов-психологов
Алексеевой Н.И., Ляпустиной О.В.

г. Кингисепп
2016 г.

Экспертное заключение на программу «Скажи жизни «ДА»»

Распространенность употребления психоактивных веществ (ПАВ) представляет собой угрозу для здоровья населения и является в настоящее время комплексной проблемой. Противостоять проблеме употребления ПАВ в обществе можно только путем создания эффективных медицинской, социальной и психологических профилактических программ, учитывающих совокупность воздействующих на личность биологических, социальных, психологических факторов. Первостепенную роль в здоровьесберегающих технологиях работы с подрастающим поколением играет первичная профилактика.

Большинство профилактических программ, как правило, ставят целью формирование у детей и подростков представления о риске, связанном с употреблением ПАВ, и создание отрицательных установок на их употребление. Для повышения эффективности психопрофилактики важно также выявить, почему возникают зависимости от ПАВ и выработать конструктивные навыки поведения, которые не приводили бы к формированию зависимости. Оптимальный путь решения проблемы употребления ПАВ – непрерывное формирование установок на здоровый образ жизни и безопасное поведение.

Разработанная программа ориентирована на осуществление комплексного подхода к решению проблемы по профилактике употребления ПАВ и зависимостей среди детей и подростков через актуализацию творческого потенциала личности, ориентацию на развитие и личностный рост ребенка, формирования у него конструктивного стиля социального поведения. Авторами изложены основные рекомендации по профилактической деятельности, включающие в себя теоретико-методологические принципы, психологические особенности детей разного возраста, конкретные методы и приемы формирования навыков уверенного поведения и ценностных ориентаций, направленных на здоровый образ жизни. Специалистами проведена информационно-аналитическая работа, определяющая степень осведомленности, вовлечения несовершеннолетних в проблему употребления ПАВ и эффективность реализации данной программы. В работе представлены фрагменты социально-психологических тренингов в виде игр, арт-терапевтических приемов, интеллектуальных и творческих заданий, формирующих активную жизненную позицию детей и подростков, умение

ответственно принимать решения. Формирование критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития является несомненным достоинством данной программы и придает ей практико-ориентированный характер.

Авторам удалось создать интересную программу, которая позволит другим специалистам усовершенствовать систему взаимодействия с детьми и подростками.

Предложенная к реализации программа занятий по профилактике употребления ПАВ направлена на формирование ценности здорового образа жизни среди несовершеннолетних, заслуживает внимания и может быть рекомендована к использованию для специалистов и педагогов, работающих в системе учреждений образования и социального обслуживания.

Директор МБУ «Кингисеппский СРЦ» **Е.Н. Монахова**

Специалист кабинета санитарно-просветительской работы при МАУ
«Поликлиника «Кингисеппская» **С.В. Рощенкова**

Методологические основы профилактики

Методологической основой проведения профилактической работы профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде является «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. N МД-1197/06).

Концепция является системой принципов, организационных подходов и мер, направленных на исключение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ в образовательной среде, с конечной целью — максимального исключения ПАВ из жизни несовершеннолетних.

Концепция указывает, что проекты и программы должны быть ориентированы на все целевые группы с учетом возрастных особенностей и степени вовлеченности в проблему, то есть для интактных групп, групп риска или регулярных потребителей ПАВ.

Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

Педагоги в рамках внеурочной деятельности проводят мероприятия в рамках общей профилактики, направленные на формирование культуры здоровья и развитие ресурсов личности обучающихся.

Сотрудники правоохранительных органов во время занятий в учебных заведениях обсуждают правовые аспекты потребления наркотиков, включая вопросы наказания за их распространение.

Медицинские работники и другие специалисты, работающие в сфере укрепления здоровья, обсуждают с учащимися проблемы негативного влияния употребления наркотиков на здоровье.

На основании Федерального закона от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и

развитию» четко сформулированы позиции по отношению к неэффективным средствам профилактики.

Опираясь на закон, в профилактической работе не рекомендуется:

проводить профилактику с установкой на страх наркозависимости с использованием наркоманской атрибутики, включая конкурсы плакатов с использованием тем наркомании, например, «класс против наркотиков», «школа против наркотиков», рисовать или клеить сигареты, бутылки, шприцы, макеты наркотиков, черепа и т.д.;

предоставлять учащимся информацию:

- о действии психоактивных веществ;
- о способах приготовления или приобретения ПАВ;
- о наркоманской атрибутике;
- названиях наркотических веществ (при проведении массовых мониторинговых исследований или включении в предметное содержание тем уроков);
- обсуждать состояния, которые переживает наркоман, употребляющий наркотики;
- использовать наркоманский сленг;
- приглашать бывших наркозависимых молодых людей для профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы;
- проводить театрализованные «антирекламные» акции с использованием атрибутики ПАВ (банок/бутылок из-под пива, алкогольных тоников, сигаретных пачек, макетов-заменителей ПАВ);
- в рамках массовых акций осуществлять «суды» над ПАВ с использованием макетов гипертрофированных сигарет, бутылок или обменивать сигареты на конфеты.

Хотелось бы напомнить об этической и нравственной стороне предоставляемой информации. Не рекомендуется в каких-либо «воспитательных» целях использовать психотравмирующую информацию. Сюда относятся сюжеты, связанные со смертью наркозависимых, ритуалы

приема наркотиков, сцены насилия. Вся эта информация имеет декретированный доступ с грифом «для служебного пользования».

Проводя позитивно-ориентированную профилактику с несовершеннолетними, необходимо опираться не на патологию, а на резервы личности ребенка.

Учет возрастных особенностей при проведении профилактической работы.

6-8 лет.

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома.

Изменяется его социальный статус – он становится сначала дошкольником, а потом школьником.

Авторитетом для него теперь является учитель, воспитатель, тренер.

Цели профилактической работы с дифференциацией по возрасту:

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.

Рекомендации для педагогов и родителей:

- Расскажите, что любое вещество, которое человек принимает внутрь, отличное от пищи, может быть крайне вредным.
- Поясните, как наркотики мешают работе организма и могут привести к очень плохому самочувствию человека или даже вызвать смерть.
- Разъясните понятие привыкания - что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться. Похвалите

детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что им может повредить.

Дети должны понимать:

- как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении, и поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут пить алкоголь, а дети не могут, причем даже в небольших количествах.

9-11 лет.

Психологические особенности возраста:

С детьми этого возраста можно провести более сложное обсуждение того, почему людей привлекают наркотики.

Вы можете воспользоваться их любопытством по поводу серьезных травмирующих событий жизни людей (типа автомобильной аварии или развода), чтобы обсудить вопрос о том, что наркотики могут стать причиной этих событий.

Кроме того, дети этого возраста любят узнавать различные факты, особенно странного рода. Дети этой возрастной группы могут сильно заинтересоваться тем, как наркотики действуют на мозг или организм наркомана. Поясните, как любое вещество, принятое в излишнем количестве, может быть опасным.

В это время важное значение приобретают друзья, а также надлежащее положение в группе и восприятие себя другими как «нормального». Дети покидают свое узкое и лучше защищающее окружение и вступают в более многочисленную и более разобщенную группу детей.

Более старшие дети могут познакомить вашего ребенка с алкоголем, табаком и наркотиками. Исследования показывают, что чем раньше дети начинают употреблять эти вещества, тем больше вероятность возникновения серьезных проблем.

Цели профилактической работы с дифференциацией по возрасту:

Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.

Ребенок должен знать:

- непосредственное воздействие приема алкоголя, табака и наркотика на организм, включая опасность наступления комы или смертельной передозировки;
- как и почему может возникать привыкание к наркотикам и как они могут приводить к потере наркоманами контроля над своей жизнью;
- причины того, почему наркотики особенно опасны для растущего организма;
- проблемы, которые алкоголь и другие наркотики создают не только для того, кто их употребляет, но и для его семьи и мира в целом.

Рекомендации для педагогов и родителей:

- отрепетируйте возможные сценарии, при которых друзья предлагают наркотики, пусть ваши дети поучатся произносить с чувством: «Это очень вредно!»
- обсудите, как реклама, песенная лирика и телепередачи бомбардируют их идеями о том, что употребление наркотиков выглядит шикарно. Убедитесь, что дети способны отделять мифы от реалий и похвалите их за умение мыслить самостоятельно.
- обсудите с ребятами, в какие игры они играют со своими друзьями. Знают ли они что некоторые забавные затеи, могут считаться правонарушением или представлять опасность для окружающих и их самих.

12 –14 лет.

Психологические особенности возраста:

В психическом развитии подростка 12-14 лет основная роль принадлежит устанавливающейся системе социальных взаимоотношений с окружающими. В подростковом возрасте особо возрастает ценность дружбы и друга, ценность коллектива сверстников. Хотя учение остается для него главным видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно-полезной деятельностью, которая удовлетворяет потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания ровесников подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потерять авторитет в глазах друзей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему подросток бурно реагирует на нетактичные замечания, которые ему делают взрослые в присутствии ровесников. На этой основе нередко возникают конфликты между подростком и родителями, подростком и учителями, и подросток становится «трудным».

Время «конфликта поколений». Подростки руководствуются мнением ровесников и их привлекают опасности, хотя подростки и в самом деле часто не воспринимают речей родителей, борясь за свою независимость, они нуждаются в поддержке, участии и руководстве родителей больше, чем когда-либо.

Подростки отличаются большой страстностью и вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость поведения. Эмоциональная возбудимость подростка проявляется и в страстных спорах, доказательствах, выражении возмущения. Но не обладая достаточным жизненным опытом и отличаясь повышенной эмоциональной возбудимостью, подростки легко могут попасть под

15- 17 лет

Психологические особенности возраста:

В этом возрасте дружба становится особо важным фактором для подростков, а друзья становятся источником информации для принятия иногда важных решений. Старшие подростки в большей степени способны иметь дело с абстрактными концепциями такими, как «правда» и «справедливость». Эта способность думать и рассуждать в абстрактных категориях позволяет им оценить материальную стоимость употребления вредных веществ; результаты подростковой беременности; причины, по которым необходимо соблюдать законы; влияние употребления вредных веществ на системы здравоохранения, реабилитации и соблюдения законодательства. Следовательно, образование в области профилактики употребления вредных веществ должно меньше быть сконцентрировано на самих вредных веществах и их употреблении, а больше внимания надо уделять тому, каким образом употребление этих веществ наносит урон обществу.

В этом возрасте молодежь очень интересуется своим будущим. Они в состоянии понять, что поиск сиюминутного удовлетворения может привести к событиям, которые полностью перевернут их жизнь: беременность; арест за хранение наркотиков; исключение из спортивной команды за употребление наркотиков.

Нынешние подростки многое знают о наркотиках, проводя различия не только между разными наркотиками и их последствиями, но и между пробным, случайным употреблением и привыканием.

Цели профилактической работы с дифференциацией по возрасту:

Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”. Помочь определить свои ценности и в соответствии с ними выстраивать жизненные цели.

Ребенок должен знать и уметь:

- что выбор определенных ценностей в настоящее время может ограничить их возможности впоследствии.
- что употребление вредных веществ снижает способность иммунной системы;
- знать влияние употребления вредных веществ на возможность оплачиваемой работы, на здоровье, на будущее потомство;
- должны иметь навыки по оказанию сопротивления влиянию ровесников и понимать, почему им необходимо сказать «нет»;
- должны уметь критически оценивать людей, которые их окружают и которым они хотят подражать;
- иметь собственную шкалу моральных и этических принципов;
- понимать важность их собственного ответственного поведения перед обществом;
- развивать способность преодолевать стресс;
- развивать позитивное чувство собственного достоинства

Рекомендации для педагогов и родителей:

- в этом возрасте целесообразно рассказать подросткам о том, как употребление алкоголя, табака, и прочих наркотиков во время беременности связано с появлением дефектов у новорожденных;
- говорить о том, что любой человек может стать наркоманом и что даже несистематическое употребление наркотиков может привести к серьезным последствиям;
- рассказать детям о том, что употребление наркотиков – это «не преступление без жертвы», и добиться понимания того влияния, которое оказывает употребление наркотиков на общество;
- хвалить и поощрять детей за все то, что они делают хорошо, и за правильные решения, которые они принимают. Знание того, что их замечают и высоко ценят окружающие взрослые, оказывает мощное стимулирующее воздействие.

- больше общаться с детьми, периодически интересоваться тем, чем занимается ребенок, о чем он думает и что он чувствует;
- иметь представление о признаках употребления вредных веществ, чтобы вовремя помочь ребенку.

Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам человека, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие «невинные» пороки требуют объяснения.



Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации. Все наши советы в большей степени относятся к предупреждению развития наркомании. Проблема преодоления множественных кризисов взросления во многом обусловлена этой непреодолимой потребностью - «Быть», «Состояться», «Самореализоваться». Наверное, если бы не было этой человеческой жажды, то не был бы возможен никакой человеческий прогресс. Наркотик чаще всего находит свои жертвы среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум: дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности.

Чем более сформировано у ребенка чувство самоуважения, тем больше вероятности, что он сможет сказать «Нет» - в ответ на предложение испытать новые ощущения, стать взрослее или быть таким как все.

Пояснительная записка к программе

Проблема профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных среди других проблем здоровья подрастающего поколения. Воспитательный процесс не мыслим без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь несовершеннолетним приобрести необходимые знания и навыки, обеспечивающие принятие ими большей ответственности за свое поведение, постановки целей, навыков эффективной учебы и положительного взаимодействия со сверстниками. Проведение таких мероприятий способствует сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия детей и подростков в разных ситуациях, иными словами, способствуют формированию здорового образа жизни.

Безусловно, основной целью и главной задачей всех тех, кто занимается профилактической работой, является повышение ее эффективности, уровня ее воздействия на подрастающее поколение.

Как организовать профилактическое мероприятие, чтобы сформировать у детей культуру здоровья — понимания ценности здоровья и здорового образа жизни? Какие нормативно-правовые документы позволяют строить профилактическую работу? Как построить непростоый разговор с ребенком о ПАВ с учетом психологических особенностей возраста? Профилактические мероприятия зачастую проводятся как занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ, приводится пугающая статистика. Но подростки редко примеряют чужой опыт на себя, не доверяют цифрам, продолжая «экспериментировать» и набивать шишки на собственных ошибках.

По нашему мнению, в профилактическую работу необходимо включать минимум информации о ПАВ и делать акцент на получение знаний, умений и навыков нормативного функционирования личности в обществе.

Цель и задачи программы

Основная цель программы - пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

Задачи программы:

организационные:

- создание доверительной атмосферы в группе детей с целью личного раскрытия и безопасного общения.
- предоставление информации о ПАВ
- создание условий для формирования волевой саморегуляции, ответственности у несовершеннолетних
- предоставление возможности творческой самореализации
- организация условий для формирования мотивационной сферы (желание, цели, действия, достижения)

образовательные:

- распространение информации о причинах и последствиях употребления ПАВ
- профилактика саморазрушающего поведения (употребление психоактивных веществ, делинквентное поведение)
- формирование представлений о взаимодействии человека с социальным окружением
- развитие речевого и социального интеллекта
- знакомства с базовыми представлениями о психологии личности человека

воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к себе и к окружающим
- воспитание осознанной позиции убеждения по отношению к ПАВ
- повышение низкого уровня социальных потребностей
- воспитание нравственных ценностей, которые приводят к развитию личности в целом
- воспитание культуры общения в детском коллективе

развивающие:

- развитие “Я” концепции при создании образа своего я – я реальное, я зеркальное, я идеальное
- развитие коммуникативных умений и навыков взаимодействия в группе
- развитие умения осознавать свое эмоциональное состояние и состояние других людей
- развитие позитивного мышления при столкновении с трудностями в жизни
- развитие потребности в здоровом образе жизни

Программа включает в себя 6 занятий (информационно-просветительское занятие, 4 тренинговых занятия и игру по станциям). Данная программа реализуется в рамках реабилитационного курса учреждения. На начальных этапах программы проводится анкетирование, с целью выявления представлений у детей о здоровом образе жизни, предрасположенности к употреблению и распространенности ПАВ среди окружения.



Достижение основной цели программы осуществляется через
сочетание **принципов:**

**ВОЗРАСТНОЙ
АДЕКВАТНОСТИ**

- предъявляемый материал, формы и методы соответствуют психологическим особенностям детей и подростков;

**НАУЧНОЙ
ОБОСНОВАННОСТИ**

- содержание программы базируется на данных психологии, медицины - осознание ценности здорового образа жизни;

**ПРАКТИЧЕСКОЙ
ЦЕЛЕСООБРАЗ-
НОСТИ**

- материал программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с развитием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждением приобщения к ПАВ;

ПОЗИТИВНОСТИ

- акцент предъявляемого материала смещен с борьбы с негативными проявлениями и последствиями на развитие и укрепление здоровья, мотивацию ЗОЖ, выбор здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми, принимая ответственность за свое здоровье, свое поведение и свое будущее.

Для того, чтобы **принципы** были усвоены детьми, они должны “проживаться” каждым ребенком, выстраиваясь в его повседневный опыт.

Тактика эффективной работы с детьми включает следующие формы:



ДИСКУССИИ



МОЗГОВЫЕ ШТУРМЫ



РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



АРТ-МЕТОДЫ



**ИНТЕРАКТИВНЫЕ
ИГРЫ И РАЗМИНКИ**

ИННОВАЦИОННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Введение новых и усовершенствованных методов, технологий в работе с несовершеннолетними детьми (театрализация, арт-методы, сказкотерапия, внедрение новых игровых пособий для взаимодействия: «Волшебный парашют», «Командный рисовальщик», «Прозрачный мольберт»)

позволяет заинтересовать несовершеннолетних данной тематикой, повысить качество усвоения имеющихся и полученных знаний, умений и навыков, вовлечь творческую составляющую каждого ребенка в процессе формирования системы мотивации и социализации личности

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРИБРЕТЕНИЕ

- знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию

ФОРМИРОВАНИЕ

- навыков активной жизненной позиции, в том числе потребности в самостоятельном принятии решений в различных жизненных ситуациях и готовности нести ответственность за принятые решения.

Тематический план

№ п/п	Мероприятие	Цель, задачи	Содержание
1.	Анкетирование	Выявление представлений у детей по вопросам ЗОЖ	Заполнение анкет, опрос
2.	Информационно-просветительское занятие «Я и мое здоровье»	Пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.	Упражнение «Яблоня здоровья» Вступительная беседа Игра «Путаница слов» Мозговой штурм «Что такое здоровье?» Упражнение «Паровоз здоровья» Игра «Верю-не верю» Работа с пословицами и поговорками
3.	Тренинговое занятие «Кто Я? Понятие границ личности. Развитие личности»	Фиксация на собственных мироощущениях, понятие ценности и индивидуальности каждой личности.	Упражнение «Кто Я», обсуждение Мозговой штурм «Из чего состоит личность» Рисунок «Что мне в себе нравится» Игра в границы «Скажи СТОП» «Путаница»
4.	Тренинговое занятие «Я и социум»	Формирование представления о причинах употребления ПАВ. Помощь в осознании сильных сторон своей личности (личностных ресурсов)	Обсуждение впечатлений, полученных на прошлом занятии Разминка «Дотроньтесь до...» Обсуждение причин употребления ПАВ Игра «Биржа качеств» Притча «Мудрец и бабочка» Итоговый круг
5.	Тренинговое занятие «Уверенное поведение»	Формирование навыков противостояния групповому давлению, понятие права защищать свои границы, принятие собственного решения и отстаивание собственного мнения	Упражнение «Слепой и поводырь» Мозговой штурм «Уверенное поведение». Игра в границы «СТОП», «НЕТ». Ролевая игра «Давление группы». Рисунок «Образ уверенности».
6.	Тренинговое занятие «Как сказать «Нет» и не потерять друзей»	Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить «НЕТ»	Упражнение «Я» Упражнение «Семеро козлят и волк» Игра-разминка «Скажи «нет» без слов» Упражнение «Способы отказа», памятки «Как сказать «Нет» Игра «Купи слона»
7.	Игра по станциям «Будь здоров»	Пропаганда здорового образа жизни – альтернативы аддиктивного поведения несовершеннолетних	Командные игры по станциям: «Верите ли вы...» «Экопроект» «Реклама» «Фабрика звезд» «Художники Робинзоны»

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности программы проводилась путем сопоставления результатов входящей (в начале работы) и итоговой (по окончании занятий) диагностик (2015г).

С целью изучения отношения воспитанников МБУ «Кингисеппский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» к употреблению ПАВ была осуществлена **первичная диагностика** до начала реализации профилактических мероприятий с использованием блока подобранных методик:

АНКЕТА
«ТВОЯ ПОЗИЦИЯ»

МЕТОДИКА
«МОЖЕТ ЛИ...»

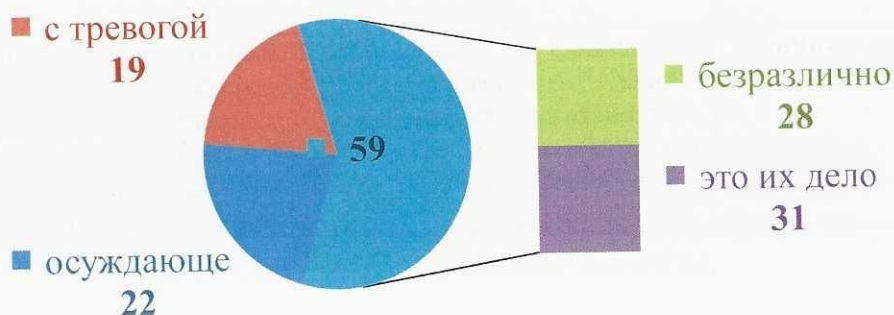
Объектом исследования стали воспитанники групп полустационарного пребывания (128 несовершеннолетних, в том числе дети-инвалиды, в возрасте 7-17 лет).

Обратимся непосредственно к результатам по каждой методике. На начальном этапе реализации программы результаты обследования по отдельным методикам были следующими:

1. Анализ результатов диагностики по анкете «Твоя позиция» показал, что 59% несовершеннолетних равнодушны к тому, что есть люди, употребляющие ПАВ (рис.1).

Рисунок 1

Отношение подростков к злоупотреблению ПАВ некоторыми людьми (%)



В анкете подростки выбрали ответы «безразлично» или «это их дело», между тем только активное неприятие употребления ПАВ создает внутренний барьер против вовлечения в зависимость. 20,2% опрошенных осуждают людей, увлекающихся употреблением ПАВ и 19,8% относятся с тревогой к такому явлению.

Всего 59% опрошенных несовершеннолетних осознает опасности однократного приема ПАВ, 41% считают однократный прием ПАВ безопасным. При этом 66% респондентов отмечает, что прием ПАВ вовлечет за собой вред для здоровья человека, 53% – сокращает продолжительность жизни человека, 28% – опасность для окружающих, 22% – разрушение отношений и трудности в обучении (рис.2). Только 16% опрошенных подростков считают, что прием ПАВ не имеет никаких последствия для человека.

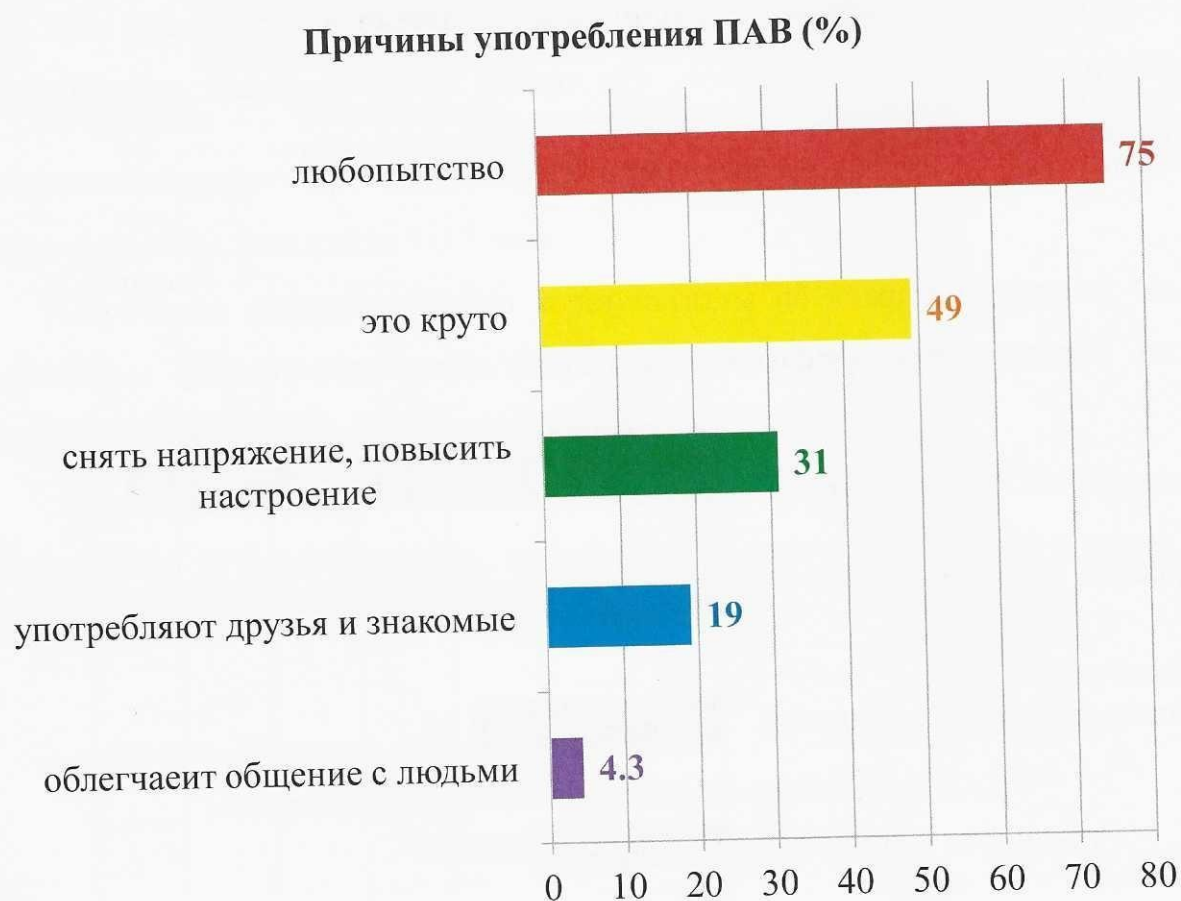
Рисунок 2

Последствия употребления ПАВ для человека (%)



Большинство несовершеннолетних – 75% – основной причиной, толкающей подростков на прием ПАВ, считают «любопытство»; 49% опрошенных утверждают, что «это круто», 31% респондентов отмечает, что целью принятия ПАВ является снятие нервного напряжения, повышение настроения, «употребляют друзья и знакомые» – ответили 19% подростков (рис.3). Наименьшее количество опрошенных (16%) считает, что прием ПАВ необходим для облегчения общения с людьми.

Рисунок3



50% несовершеннолетних считают, что воздержаться от употребления ПАВ может помочь большая занятость детей в свободное время (секции, кружки, увлечения), 31% подростков указывают на такую меру, как контроль со стороны родителей, и 19% - на ограничение свободных денег (рис.4).

Меры, препятствующие употреблению ПАВ (%)



Для 49% несовершеннолетних здоровье зависит от условий жизни, 31% подростков считают, что на здоровье влияют стрессы, нервы, плохие мысли, переутомление, 28% опрошенных считают, что здоровье зависит от родителей и только 19% респондентов - от самого себя (рис.5).

Рисунок 5



2. Для изучения когнитивно-ценностного компонента установки ребёнка по отношению к употреблению ПАВ была использована методика «Может ли...».

Согласно этой методике, если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению аддиктов. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ.

Методика предусматривает изучение отношения к потребителям табака, алкоголя и наркотиков.

Полученные результаты (рис.6) показывают в целом довольно лояльное отношение воспитанников к табаку.

Рисунок 6

Обобщенная оценка отношения испытуемых к ПАВ
Может ли человек, употребляющий ПАВ... (%)



Дети считают, что человек, употребляющий табак, может получать новые ощущения, быть богатым, постоянно развлекаться. При этом ученики 1-2 классов чаще наделяют потребителя табака этими качествами, чем учащиеся 3-6 классов. Большая часть воспитанников (75%) уверена, что потребитель табака может хорошо учиться.

Однако подростки хорошо **осведомлены о вреде табака для здоровья**, поэтому число детей, согласившихся с утверждением о том, что потребитель табака может быть здоровым, никогда не болеть, составляет 25%. Т.е. эти подростки недооценивают опасность табака для здоровья.

Половина респондентов уверена в том, что потребитель алкоголя может дружить со всеми. Т.е. для них потребление алкоголя каким-то человеком не является препятствием на пути общения с ним. 44% испытуемых считают, что потребитель алкоголя может хорошо учиться. Около 25% обследованных полагают, что потребитель алкоголя может быть здоровым. Таким образом, можно говорить о том, что несовершеннолетние имеют **поверхностное представление о вреде алкоголя на организм человека**, не учитывая пагубного воздействия алкоголя даже на момент употребления.

При анализе совокупности ответов подростков на вопросы о потребителе наркотиков сразу обращает на себя внимание небольшое число респондентов, согласившихся с предложенными утверждениями. Это говорит о том, что **дети относятся к наркотикам и их потребителям отрицательно**. Однако многие из них полагают, что потребитель наркотиков может быть богатым, а также постоянно развлекаться и получать новые необычные ощущения. В целом среди воспитанников **антинаркотический барьер сформирован у 75%**.

Подводя **итог** вышесказанному можно отметить:

➤ **подростки осведомлены о вреде ПАВ для здоровья человека, но не осознают их социальной опасности**. Это отчасти объясняется тем, что профилактика потребления ПАВ часто имеет крен в

сторону медико-биологических последствий табакокурения, алкоголизма и наркомании. Вопросам социальным, формированию у подростков негативного образа потребителя алкоголя и наркотиков, личность которого деградирует, для которого дружба, нравственные нормы и закон теряют значение, внимание, как правило, не уделяется. Пока сами подростки терпимо относятся к потребителям ПАВ, преодолеть проблему наркотизации подростков будет очень трудно, т.к. в подростковом возрасте наибольшее значение имеет мнение сверстников.

Для формирования антинаркотической установки:

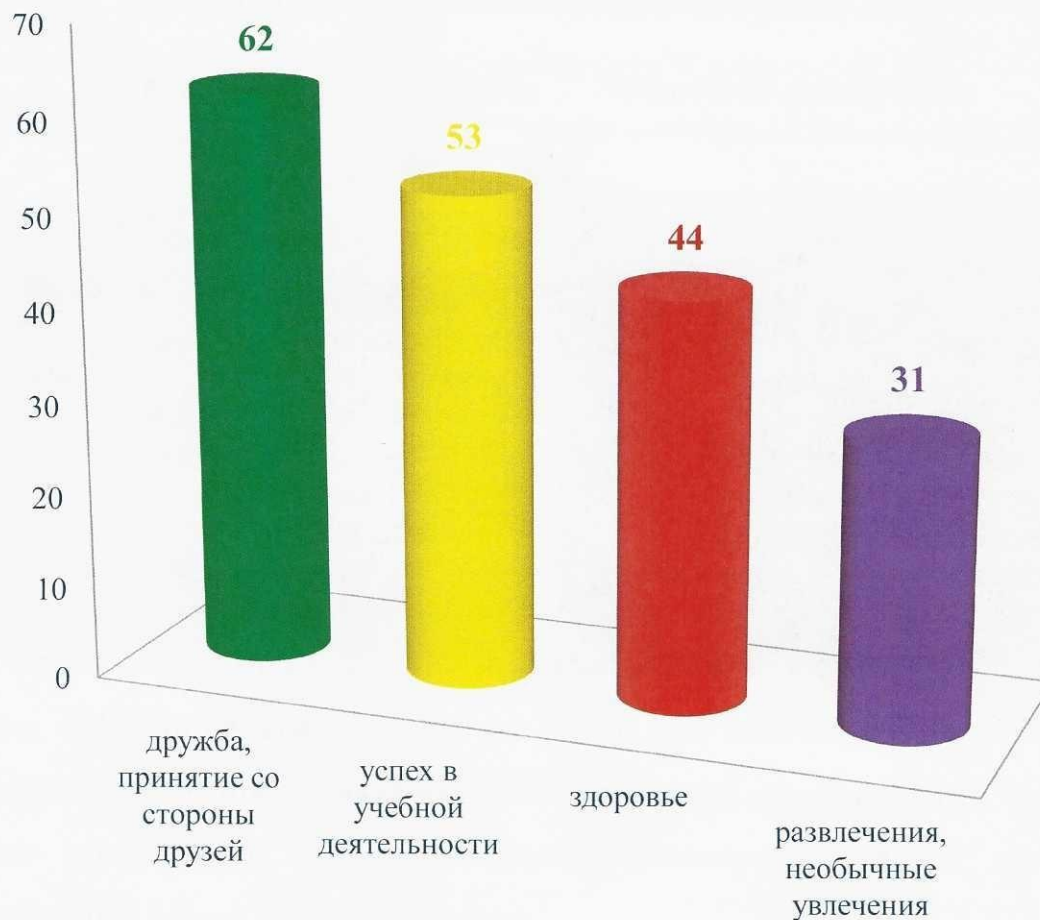
➤ **большое значение имеет система ценностей индивида, а также ее дифференцированность.** Для изучения ценностной системы подростков также использовалась методика «Может ли...». Испытуемым предлагались картинки, на которых были изображены человечки, наделенные определенными качествами. Нужно было показать, на кого испытуемый хочет быть похожим. Далее анализировались наиболее и наименее значимые ценности. Наиболее значимой является ценность, получившая максимальный балл (от 4 до 6), наименее – получившая минимальный балл (от 0 до 3).

Анализ результатов показывает:

➤ **наиболее значимыми ценностями для опрошенной совокупности детей и подростков являются дружба, принятие со стороны других (62,5%), успех в учебной деятельности (56,25%).** Ценность, выполняющая защитную роль в отношении употребления ПАВ, а именно здоровье, является значимой для меньшего числа испытуемых (43,75%). Тяга к развлечениям и необычным ощущениям, повышающая риск приобщения к употреблению ПАВ, значима для 31,25% школьников.

Рисунок 7

Значимые ценности для несовершеннолетних (%)



Однако особое внимание следует уделить ценностям, которые получили высокие баллы по значимости. Это может служить сигналом того, что соответствующая данной ценности потребность учащегося вовсе не удовлетворяется и это вызывает у него чувство эмоционального дискомфорта. **Особо тревожной** в этом случае, является **ситуация**, когда потребитель ПАВ рассматривается подростком как человек, который может реализовать эту значимую потребность, то есть **употребление ПАВ**, с точки зрения учащегося, **может стать способом снижения** существующего так называемого **эмоционального дискомфорта**.

Вывод по результатам первичной диагностики:

несовершеннолетние не в полной мере осознают вред, наносимый ПАВ, вещества, изменяющие сознание и вызывающие зависимость, остаются для многих из опрошенных привлекательными в качестве источника удовольствия, новых ощущений, развлечения

поэтому необходимым компонентом профилактической работы по программе "Скажи жизни "ДА" стало расширение осведомленности подростков об альтернативных источниках положительных эмоций

После проведения всех профилактических мероприятий в конце реабилитационного курса была **проведена итоговая диагностика** детей и подростков на предмет эффективности программы.

Сравнительный анализ первичной и итоговой диагностик **показал** следующее:

1. по результатам анкеты «Твой выбор» (рис.8) было выявлено, что среди несовершеннолетних **снизился процент** детей, **равнодушных** к тому, что есть люди, употребляющие ПАВ (с 59% до 32%). Вместе с тем **увеличился процент** детей и подростков, **осуждающих** потребителей ПАВ и **относящихся с тревогой** к такому явлению (с 20,2% до 38% и с 19,8% до 31% соответственно).

**Отношение подростков к злоупотреблению ПАВ некоторыми людьми
(первичная и итоговая диагностика)**



Увеличился процент детей и подростков, считающих однократный прием ПАВ опасным (с 59% до 84%) для человека (рис.9). После проведения всех профилактических мероприятий по программе «Скажи жизни «ДА» всего 16% опрошенных несовершеннолетних считают однократный прием ПАВ безопасным.

Считают опасным однократный прием ПАВ



При этом значительно увеличилось количество респондентов, отмечающих отрицательные последствия употребления ПАВ для

человека (рис.10): вред для здоровья с 66% до 84%, сокращение продолжительности жизни с 53% до 66%, опасность для окружающих с 28% до 44%, трудности в обучении с 22% до 53%, разрушение отношений с 22% до 31%. Теперь только 6% опрошенных подростков считают, что прием ПАВ не имеет никаких последствия для человека.

Рисунок 10

Последствия употребления ПАВ для человека (%) (первичная и итоговая диагностика)



Увеличился процент несовершеннолетних (81%), считающих, что воздержаться от употребления ПАВ может помочь большая занятость детей в свободное время (секции, кружки, увлечения) (рис.11). Снизилось количество детей и подростков, указывающих на такие меры, препятствующие употреблению ПАВ, как контроль со стороны родителей (с 31% до 9%) и на ограничение свободных денег (с 19% до 9%).

Рисунок 11

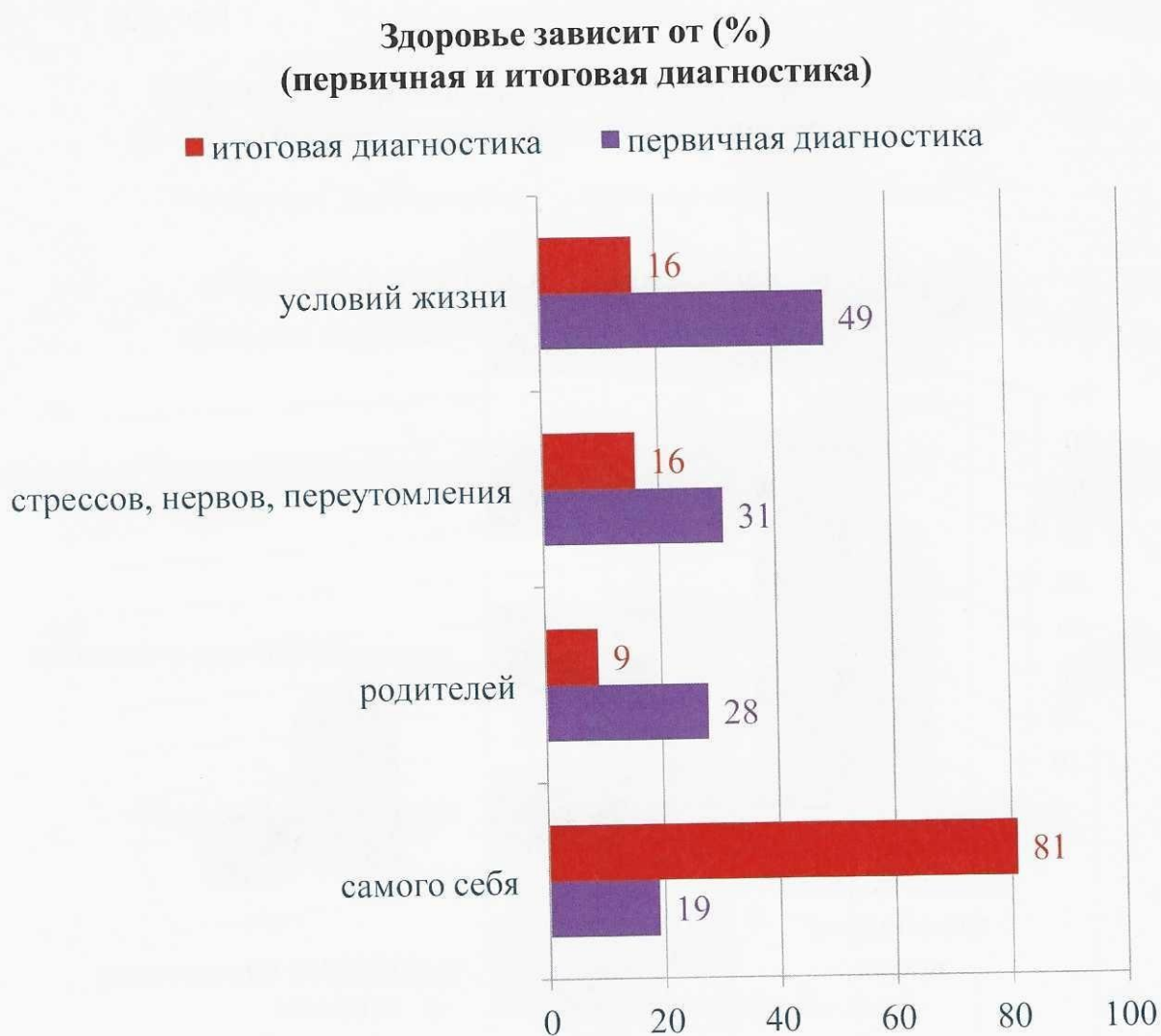
**Меры, препятствующие употреблению ПАВ (%)
(первичная и итоговая диагностика)**



Значительно увеличился процент опрошенных (81%), считающих, что собственное здоровье зависит не от окружения и условий жизни, а от себя самого (рис. 12).

Таким образом, по результатам повторно проведенной анкеты «Твой выбор» можно сделать вывод, что у несовершеннолетних формируется неприятие употребления ПАВ, негативное личностное отношение к потребителям ПАВ.

Рисунок 12



2. Результаты итоговой диагностики по методике «Может ли...» показали, что у детей и подростков произошла переоценка отношения к табаку, алкоголю и наркотикам:

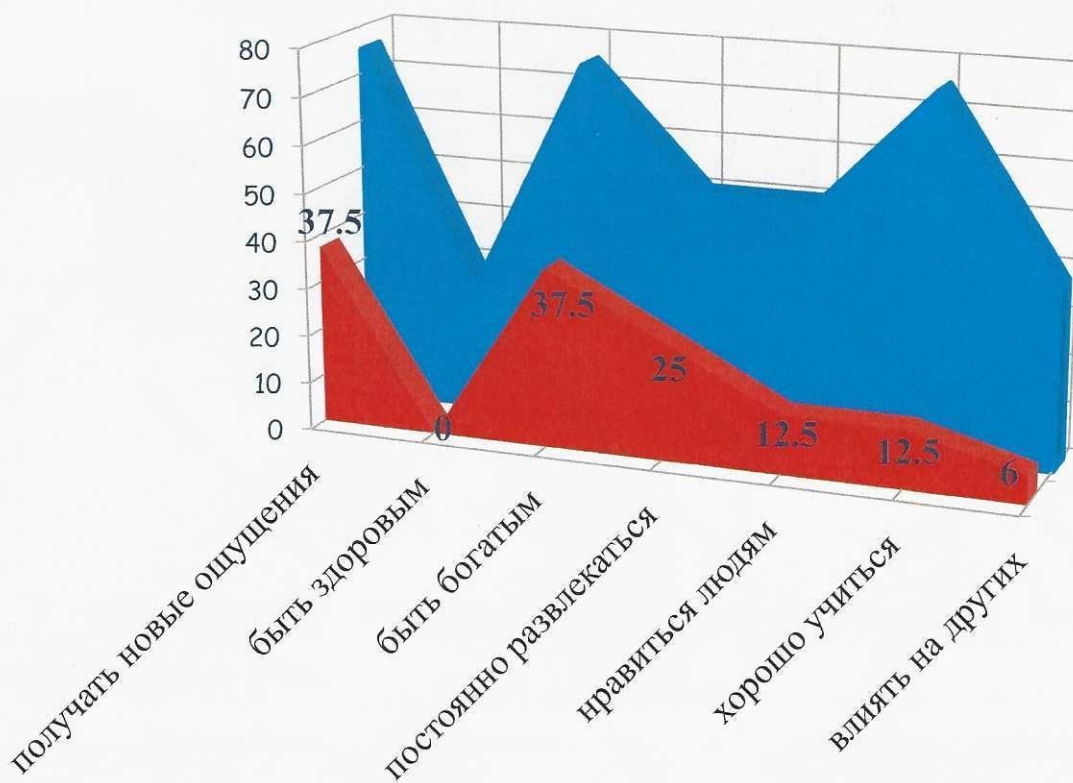
➤ снизился процент несовершеннолетних, считающих, что человек, употребляющий табак, может получать новые ощущения (с 75%

до 37,5%), быть богатым (с 75% до 37,5%), постоянно развлекаться (с 50% до 25%), нравиться людям (с 50% до 12.5%), хорошо учиться (с 75% до 12.5%), влиять на других (с 37% до 6%). Примечательно, что теперь все респонденты признают опасность табака для здоровья человека (рис. 13);

Рисунок 13

Может ли человек, употребляющий табак(%)
(первичная и итоговая диагностика)

■ итоговая диагностика ■ первичная диагностика

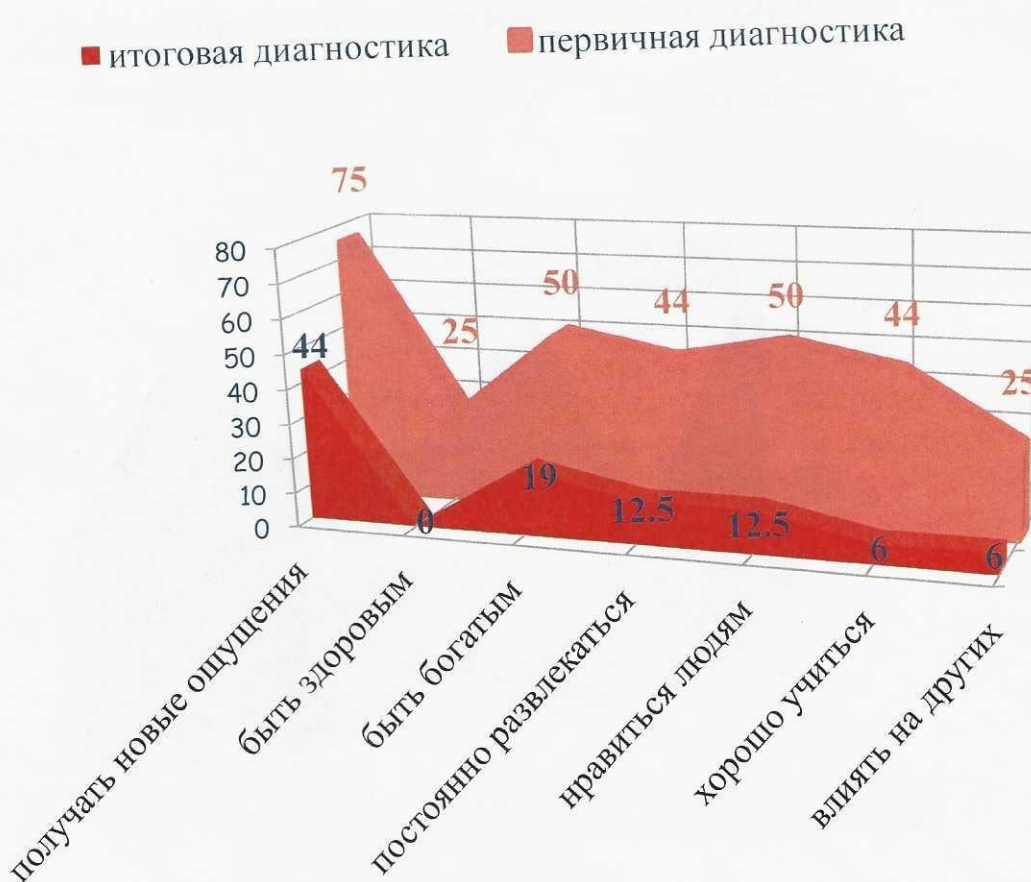


➤ снизился процент детей и подростков, считающих, что человек, употребляющий алкоголь, может получать новые ощущения (с

75% до 44%), быть богатым (с 50% до 19%), постоянно развлекаться (с 44% до 12,5%), нравиться людям (с 50% до 12.5%), хорошо учиться (с 44% до 6%), влиять на других (с 25% до 6%). Все респонденты признают опасность алкоголя для здоровья человека (рис. 14);

Рисунок 14

Может ли человек, употребляющий алкоголь(%)
(первичная и итоговая диагностика)

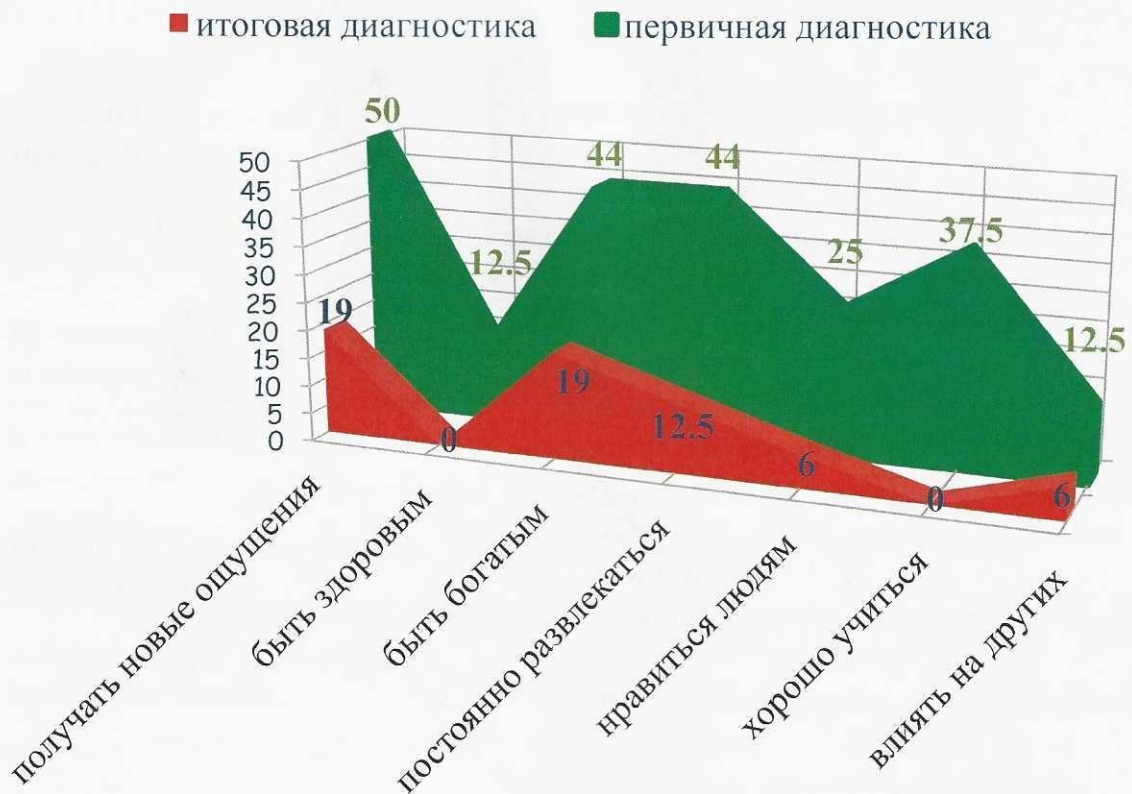


➤ анализ совокупности ответов детей и подростков на вопросы о потребителе наркотиков показал по сравнению с первичной диагностикой еще меньшее число респондентов, согласившихся с предложенными утверждениями (рис. 15): считают, что человек, употребляющий алкоголь, может получать новые ощущения - 19%, быть богатым - 19%, постоянно

развлекаться - 12,5%, нравиться людям 6%, влиять на других - 6%, хорошо учиться и быть здоровым - 0% опрошенных.

Рисунок 15

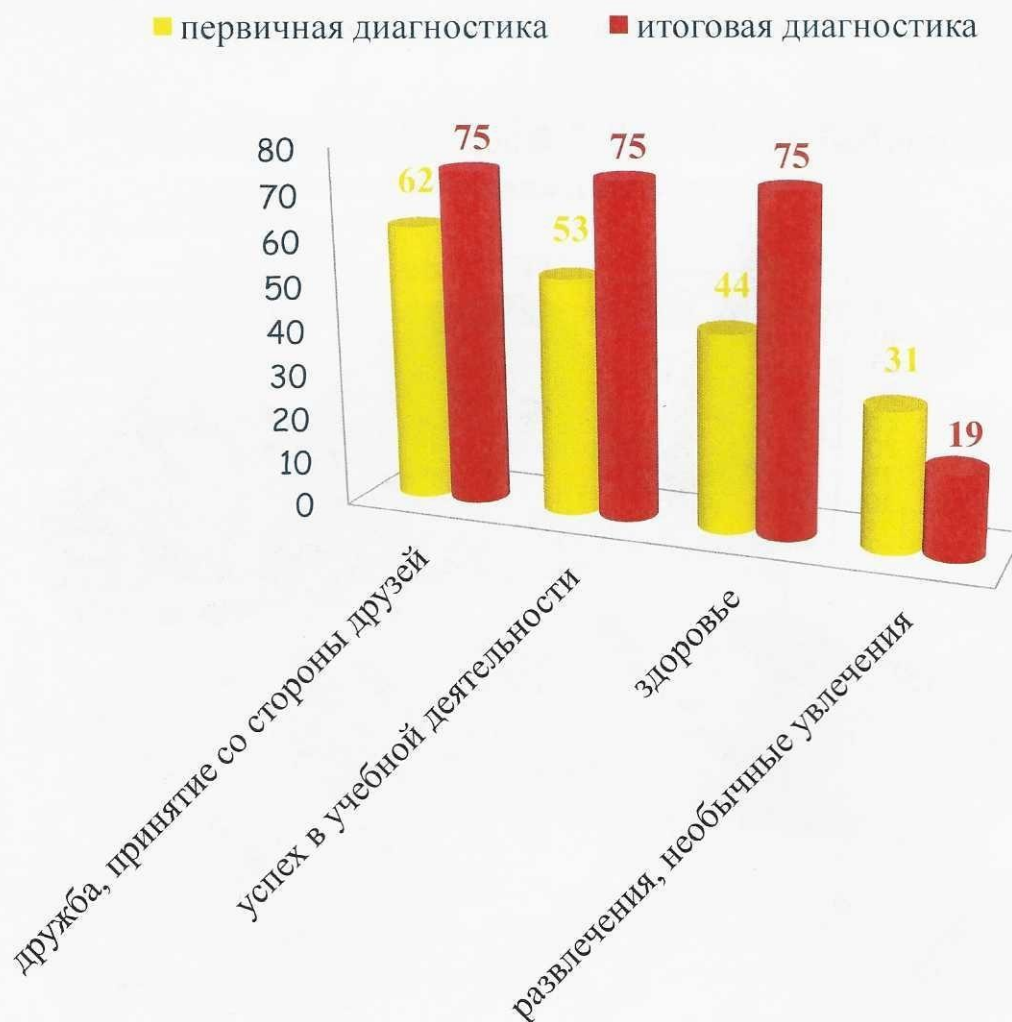
**Может ли человек, употребляющий наркотики(%)
(первичная и итоговая диагностика)**



В целом среди воспитанников антинаркотический барьер сформировался у 94%.

➤ Произошли изменения и в системе ценностей несовершеннолетних (рис.16): для большего количества детей и подростков наиболее значимыми ценностями стали дружба, принятие со стороны других (75%), успех в учебной деятельности (75%), здоровье (75%). Тяга к развлечениям и необычным ощущениям, повышающая риск приобщения к употреблению ПАВ, значима для меньшего количества опрошенных (19%).

Значимые ценности для несовершеннолетних (%)
(первичная и итоговая диагностика)



Результаты повторно проведенной методики «**Может ли...**» говорят о том, что у детей и подростков **формируется отрицательное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам и их потребителям, повышается значимость здоровья.**

Сравнительный анализ первичной и итоговой диагностик свидетельствует об **изменении антинаркотических установок детей и подростков в более позитивную сторону** по всем показателям (когнитивный, оценочный, поведенческий компоненты). В целом

наблюдается негативное отношение детей к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников, повысился приоритет «здоровья» и «учебной деятельности», как защитных факторов, что говорит об эффективности программы «Скажи жизни «Да».

В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ПРИБРЕЛИ ЗНАНИЯ

- об опасных мотивах поведения человека,
- о внутренних ресурсах безопасности,
- об опасных предметах и веществах,
- о способах безопасного поведения,
- об опасных влияниях окружения,
- о безопасных способах противостояния.

ФОРМИРОВАЛИСЬ УМЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- выражать чувства здоровыми способами,
- выражать и отстаивать свое мнение,
- принимать решения в пользу здоровья,
- правильно вести себя в трудной ситуации,
- справляться со стрессом,
- решать конфликты,
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения,
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости,
- осознанно отказываться от опасных предложений,
- планировать здоровое будущее,
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее,
- поддерживать и сохранять собственное здоровье.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что в основном поставленные цели и задачи данной программы были достигнуты, проект имел право на дальнейшее развитие и реализацию.

Приложения

С

• СИЛУ ВОЛИ РАЗВИВАЙ

К

• КРЕАТИВНЫМ

А

• АКТИВНЫМ

Ж

• ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ

И

• И УВЕРЕННЫМ БУДЬ

Ж

• ЖИВИ ЯРКО

И

• ИНТЕРЕСУЙСЯ

З

• ЗАКАЛЯЙСЯ

Н

• НАДЕЙСЯ

И

• ИДИ ВПЕРЕД

Д

• ДЕЙСТВУЙ И

А

• АНАЛИЗИРУЙ!

Примерные конспекты занятий

Тема: «Я и мое здоровье»

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.
2. Способствовать формированию потребности и осознанию ценности здорового образа жизни.

Содержание

1. Упражнение «Яблоня здоровья»
2. Вступительная беседа
3. Игра «Путаница слов»
4. Мозговой штурм «Что такое здоровье?»
5. Упражнение «Паровоз здоровья»
6. Игра «Верю-не верю»
7. Работа с пословицами и поговорками

Упражнение «Яблоня здоровья»

Участники на стикерах в виде яблок, выбирают цвет-ассоциацию и слово-ассоциацию к понятию «здоровье», пишут о своих надеждах и прикрепляют их на яблоню.

Вступительная беседа.

– Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.

– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

Игра «Путаница слов»

Детям предлагается расшифровать слова.

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Цель: активизация знаний участников о важности здоровья, определение понятия здоровья.

Здоровье очень важно для нашей жизни. Давайте и мы определим, что такое здоровье (все предложения участников записываются). По определению ВОЗ, здоровье-состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

При этом под **физическим здоровьем** понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Здоровье — это характеристика состояния человека, которая показывает отсутствие заболеваний и состояние благополучия человека, то есть состояние его души, тела и условий жизни. Здоровье это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.

Однако определение понятия здоровья, данное экспертами ВОЗ, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В. П.Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: *«Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».*

Исходя из этого определения, целью здоровья является: **«обеспечение максимальной продолжительности активной жизни».**

Анализ существующих определений понятий здоровья позволил выявить **шесть основных признаков здоровья.**

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций социальной деятельности и общественно полезном, участие в труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием *адаптация*, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов.

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов. Эта информация, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, поможет вам выполнить следующее задание.

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека

должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

Социальное здоровье человека – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под *психическим здоровьем* мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его

окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

Упражнение «Паровоз здоровья»

И приступаем к следующему упражнению - «Паровоз здоровья».

На стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье

Упражнение со словами-ассоциациями.

Нужно прикрепить ассоциации к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово.

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия «мое здоровье – в моих руках».

Игра «Верю-не верю»

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

3. Унывать, грустить

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

5. Закаляться - Ходить зимой без шапки

6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день.

7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?

8. Драка, как и физические упражнения, очень помогает быть сильным?

9. Купаться в грязной воде на закрытом пляже полезно для здоровья?

10. Хорошо, когда все твои друзья курят

11. Чтобы быть здоровым надо есть больше овощей и фруктов

12. Плавать в бассейне полезно для здоровья

13. Чипсы - самая полезная еда

14. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

15. Ленишься, мало двигаться

16. Ссориться с друзьями

17. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

18. Слушать родителей

19. Весело жить, Смеяться

20. Соблюдать чистоту

Работа с пословицами и поговорками

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.

– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

Здоровому – всё здорово.

Здоровью цены нет.

Здоровье не купишь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.

Труд – здоровье, лень – болезнь.

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

- Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня

получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести здоровый образ жизни.

Тема: «Личность и социум»

Цели занятия: сформировать у учащихся представления о причинах употребления ПАВ, помочь им в осознании сильных сторон своей личности (личностных ресурсов)

Содержание занятия

1. Обсуждение впечатлений, полученных на прошлом занятии
2. Разминка «Дотроньтесь до...»
3. Обсуждение причин употребления ПАВ
4. Игра «Биржа качеств»
5. Притча «Мудрец и бабочка»
6. Итоговый круг

Разминка «Дотроньтесь до...»

Ведущий по очереди называет свойства, качества или предметы, к которым нужно прикоснуться: «Дотроньтесь до...

деревянного

мягкого

синего

того, что легче вашего портфеля

высокого

сильного

умного

веселого

общительного и т.д.

Дискуссия «Причины употребления ПАВ»

Ведущий просит ребят по очереди называть причины, по которым люди начинают употреблять ПАВ, а также последствия от их употребления.

Примерный список причин:

- ✓ влияние друзей, знакомых
- ✓ скука, не сформирован досуг
- ✓ желание получить удовольствие, приятные ощущения
- ✓ имидж «крутого» человека
- ✓ стремление расслабиться, отвлечься от проблем
- ✓ любопытство, стремление получить необычные новые ощущения
- ✓ уход от душевных травм, серьезных проблем, сильных стрессов
- ✓ недостаточное воспитание и образование, незнание последствий
- ✓ пример друзей и взрослых
- ✓ наличие свободных денег
- ✓ желание выглядеть взрослым, современным, «крутым»
- ✓ влияние кино и телевидения
- ✓ влияние рекламы
- ✓ баловство
- ✓ от нечего делать
- ✓ чтобы похудеть
- ✓ чтобы успокоиться
- ✓ установить контакт со сверстниками
- ✓ быть похожим на знаменитостей или кумиров
- ✓ занять руки
- ✓ за компанию
- ✓ улучшить работоспособность и умственную деятельность
- ✓ удовлетворить свои потребности

Вариант ответа на вопрос «Какие проблемы возникают у подростка, который не заботится о своем здоровье?»

В настоящее время

Во взрослой жизни

Проблемы с родителями Где достать деньги на покупку сигарет Приходится порой курить тайком Некоторые девочки осуждают курящих мальчиков. А если эта девочка вам нравится? Плохо пахнет от одежды, волос Не разрешают курить в школе, дома Приходится говорить неправду родителям, куда дел деньги	Проблемы со здоровьем Приходится тратить деньги на покупку сигарет, следовательно, семья чего-то лишается Возникают ссоры из-за курения с женой, родственниками Плохой пример для детей Плохо пахнет от одежды, волос Не разрешают курить дома Раньше времени стареют, болеют, умирают
---	--

Возможный вывод: Ни одна ситуация не обязывает человека начинать употреблять ПАВ. Всегда есть выход.

Упражнение «Позитивные качества личности»

Ведущий: вы видите, что существует достаточно много причин, по которым люди начинают употреблять те или иные психоактивные вещества. Можно сказать, что чаще всего человек делает так, потому что он недоволен собой, считает, что не может справиться с какими-то проблемами, не способен получать удовольствие от жизни. Но в каждом человеке скрыт большой потенциал, у каждого есть какие-то свои хорошие качества и сильные стороны. У каждого из вас есть множество положительных качеств, и сейчас мы сыграем в игру, которая поможет нам увидеть наши сильные стороны.

Игра «Биржа качеств»

Ведущий: У вас есть уникальная возможность составить цветок из лепестков ваших положительных качеств (у цветка может быть не больше 5 лепестков). Дети собирают цветок качеств.

Теперь мы узнали, какие сильные стороны и хорошие качества есть у каждого из нас. Наверное, каждый из нас знает, каких качеств ему не достает. Сейчас у вас есть возможность приобрести на бирже качеств те качества, которые вы бы хотели иметь в своем характере (не более 2-х).

Биржа качеств работает по следующим правилам: каждый из нас может попросить у любого человека из группы какое-то качество, которым нам хотелось бы обладать и которое есть у того, кого мы просим. Ребята по очереди обмениваются качествами. Вывод: наши позитивные качества очень ценны для нас.

ВЫВОД: очень важно в жизни не только обладать определенным набором положительных качеств, уметь ими пользоваться во благо себе и окружающим, но и воспитывать, и развивать их в себе. Только такая сильная личность сможет противостоять вредным воздействиям и неблагоприятным факторам, и успешно реализовать себя в жизни.

Притча «Мудрец и бабочка»

Ведущий зачитывает детям притчу

Итоговый круг

Можно попросить ребят вспомнить то, какие качества они получили и какие качества они чаще всего отдавали в обмен. Далее предложить каждому пожелать своему соседу справа что-то приятное.

Тема: «Как сказать «Нет» и не потерять друзей»

Цель: Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, границ личности. Умение говорить «НЕТ»

Задачи:

1. Формирование личностной ответственности за свое поведение
2. Формирование умения сопротивляться давлению и сказать «нет»

Содержание

1. Упражнение «Я»
2. Упражнение «Семеро козлят и волк»
3. Игра-разминка «Скажи «нет» без слов»
4. Упражнение «Способы отказа», памятки «Как сказать «Нет»
5. Игра «Купи слона»

Упражнение «Я»

Цель: выражение своего «Я» через художественный язык.

Описание: нарисовать себя в виде любого символа, образа, формы, цвета. Обсуждение.

«Семеро козлят и волк»

Цель: Умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениями

Описание: Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть — «коза», треть «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если впустили «волка», то он забирает 1-2-х «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Обсуждение. Выводы.

Игра-разминка «Скажи без слов нет».

Описание: Попробуйте сказать НЕТ без слов. Скажите- НЕТ руками, Нет ногами, НЕТ мимикой, НЕТ жестами, НЕТ только пальцами, НЕТ всем телом.

Вывод: в нашей жизни нам часто необходимо от чего-то отказываться. Ситуация отказа часто связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает чувство.

Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если наш ответ не убедителен, предлагающий может думать, что вы только колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, устойчивый ответ спасает вас от дальнейшей суматохи.

Памятки «Как сказать НЕТ» и «Способы отказа»

«Как сказать НЕТ»

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то неясно («Что вы имеете в виду?»)

3. Оставаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

СПОСОБЫ ОТКАЗА

1. «Упереться рогом» – упорно отказываться, на все доводы отвечать «нет»

2. «Перевести стрелки» – сменить тему разговора или найти другую деятельность

3. «Продинамить» – холодный прием, игнорирование

4. Найти союзника – общаться с теми, кто не употребляет ПАВ, поискать, нет ли в компании человека, который согласен с Вами – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления

5. Испугать последствиями и «задавить» интеллектом – дать исчерпывающие объяснения о причинах отказа

6. Обходить стороной – избегать ситуаций давления

7. Уйти (но не убежать)

В конце занятия памятки можно раздать детям.

Упражнение «Купи слона»

Описание: роли - навязчивый восточный купец, который пытается продать любыми способами слона. Задача остальных – отказаться любым способом от покупки, если не удастся отказаться – выдается слон (карточка с изображением слона)

ПРИЗНАКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ:

ЧЕЛОВЕК ВЕЖЛИВ, НО НАСТОЙЧИВ

**ОН НЕ СПЕШИТ, КОГДА ПРИНИМАЕТ
РЕШЕНИЕ**

**ОН ГОВОРIT О ПОСТУПКАХ ДРУГИХ, А НЕ
ОЦЕНИВАЕТ ИХ КАК ЛЮДЕЙ**

**ОН НЕ ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИИ, ТАК КАК
ЕМУ НЕЧЕГО БОЯТЬСЯ**

**ОН ЛЕГКО ВОСПРИНИМАЕТ КРИТИКУ,
ПОТОМУ ЧТО ДЛЯ НЕГО ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ
– ОН САМ**

ОН СМОТРИТ ПРЯМО В ГЛАЗА

ОН СПОКОЕН И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕН

Анкета для детей и подростков «ТВОЯ ПОЗИЦИЯ»

1. Твой возраст _____ лет.

2. Пол: Ж М

3. Как ты относишься к тому, что есть люди, увлекающиеся потреблением лекарственных средств, действующих на психику (психоактивных веществ)?

- осуждающе
- с тревогой
- безразлично
- это их дело

4. Как ты думаешь, каковы последствия употребления лекарственных средств, действующих на психику?

- вред для здоровья;
- сокращает продолжительность жизни;
- трудности в обучении;
- разрушение отношений;
- опасность для окружающих;
- никаких последствий.

5. Как ты думаешь, является ли опасным однократный прием лекарственных средств, действующих на психику?

- да
- нет

6. Как ты думаешь, какова основная причина, толкающая детей и подростков на прием лекарственных средств, действующих на психику?

- любопытство
- это круто
- снять нервное напряжение, повысить настроение
- употребляют знакомые, друзья
- облегчить общение с людьми

7. Как ты думаешь, что может препятствовать употреблению лекарственных средств, действующих на психику?

- занятость в свободное время (хобби, кружки, секции и т.д.)
- контроль со стороны родителей
- ограничение свободных денег

8. Как ты думаешь, от чего или от кого зависит твое здоровье?

- от условий жизни
- от стрессов, нервов
- от переутомления
- от родителей
- от самого себя



Протокол обследования «МОЖЕТ ЛИ...»

Ф.И. _____ Класс _____ Дата _____

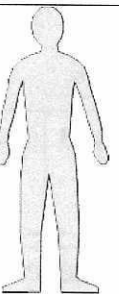
Вопросы	Ответы (да/нет)
Может ли человек, который курит, получать новые, необычные ощущения, быть любопытным	
Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть	
Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется	
Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться (гулять, играть, смотреть телевизор)	
Может ли человек, который курит, нравиться людям, со всеми дружить	
Может ли человек, который курит, хорошо учиться	
Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), получать новые, необычные ощущения, быть любопытным	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть богатым, покупать себе все, что захочется.	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться (гулять, играть, смотреть телевизор)	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться	
Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится	
Может ли человек, который принимает наркотики, получать новые, необычные ощущения, быть любопытным	
Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть	
Может ли человек, который принимает наркотики, быть богатым, покупать себе все, что захочется	
Может ли человек, который принимает наркотики, постоянно развлекаться (гулять, играть, смотреть телевизор)	
Может ли человек, который принимает наркотики нравиться людям, со всеми дружить	
Может ли человек, который принимает наркотики хорошо учиться	
Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится	

Опросный лист «Ценностные ориентации» (групповая форма обследования)

Карточка 1

		
Хорошо учится	Нравится другим. Со всеми дружит	Может купить, что захочет, богатый

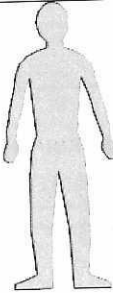


Карточка 2

		
Нравится другим. Со всеми дружит	Никогда не болеет, здоровый	Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный


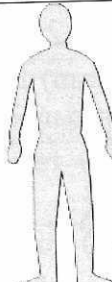

Карточка 3

		
Получает новые, необычные ощущения, любопытный	Может купить, что захочет, богатый	Никогда не болеет, здоровый.

Карточка 4

		
<p>Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный</p>	<p>Хорошо учится</p>	<p>Получает новые, необычные ощущения, любопытный</p>

Карточка 5

		
<p>Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый</p>	<p>Получает новые, необычные ощущения, любопытный</p>	<p>Нравится другим. Со всеми дружит</p>

Карточка 6

		
<p>Может купить, что захочет, богатый</p>	<p>Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный</p>	<p>Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый</p>

Карточка 7

		
Никогда не болеет, здоровый.	Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый	Хорошо учится

Ценностные ориентации и самооценка

№	Ценность	2	1	0	Ц.О «к»	2	1	0	С.Оц
1	Новые, необычные ощущения				$K_{1=}$				
2	Здоровье				$K_{2=}$				
3	Богатство				$K_{3=}$				
4	Развлечения				$K_{4=}$				
5	Дружба, принятие со стороны других				$K_{5=}$				
6	Успех в учебной деятельности (хорошо учиться)				$K_{6=}$				
7	Сила, влияние на других				$K_{7=}$				

Литература

Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: ru.wikipedia.org/wiki

Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. по кн.: Полезные привычки: Учеб. Пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя. Материалы для учителя/Под ред О.Л.Романовой .- М., 1998

Гусева Н. А., Густышкин А. Л., Жданова Т. Н. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами в коррекционных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии., 2002, - 103 с.

Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей: Программа профилактики злоупотребления ПАВ, под науч. ред. Л.М. Шипициной –СПб, Речь, 2003г.

Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа «Путешествие во времени», методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков, М., 2000г. серия «Работающие программы»

Зарецкий В.В. Концептуализация профилактики – шаг к системной деятельности //Профилактика зависимостей. – 2015. - №1. – С.43-67

Немшева Л.В., Вешт Э.Г. кн.: Смотри по жизни вперед. Руководство по работе с подростками. – СПб., 2001.

О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде: письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации от 05 сентября 2011г.

Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – Москва: ТЦ Сфера при участии «Юрайт – М», 2001

Петракова, Т.И. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков [Текст] / Т.И. Петракова. — М., 2000. – 178 с.

Предупреждение подростковой и юношеской наркомании [Текст] / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.: Институт психотерапии, 2000. – 240 с.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде [Текст] / Под ред. В.Л. Белова. – М.: Нарконет, 2002. – 502 с.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами./Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи/ Москва, «Академия», 2005.-184с.

Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: Руководство по использованию наглядных средств обучения /Под ред. Н.В. Ерховой. - М.: Центр наглядных средств обучения, 2005. - 176с.

Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью [Текст] / Под науч. ред. Л.М.Шипицыной, Л.С.Шпилени. — СПб., 2003 – 167 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В. и др. Программа профилактики злоупотребления наркотиками среди подростков и молодежи, методические рекомендации, Гатчина, ООО «Латона», 2002г.

Сирота, Н.А. Эффективные программы профилактики зависимостей от наркотиков и других форм зависимого поведения [Текст] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. — М., 2004. – 127 с.

Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет, М. 2000г. – серия «Работающие программы»

Социально – педагогические технологии работы с «трудными детьми»/ авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2014

Шаповаленко И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология). - Москва: Гардарики, 2005