

Муниципальное учреждение
«Управление образования города Ростова-на-Дону»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ,
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

**Аннотированный список программ
превентивного образования
(профилактика злоупотребления
психоактивными веществами)**

В данном пособии приведен перечень программ превентивного образования для внедрения в общеобразовательных учреждениях с целью повышения эффективности профилактики употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних. К каждой программе дана аннотация с указанием целей и задач программы, методических принципов, особенностей целевой группы.

Пособие предназначено для руководителей и специалистов образовательных учреждений.

Составитель: Т.Г.Борисова, педагог-психолог отдела аддиктивного поведения
МОУ ППиМС ЦДК г.Ростова-на-Дону

Технический редактор: О.Ю.Удалова

- Муниципальное учреждение «Управление образования города Ростова-на-Дону»
- Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования г.Ростова-на-Дону», 2011.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в младшем школьном возрасте	5
Полезные привычки	5
Программа педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников	6
Волшебная страна Чувств	7
Все цвета, кроме черного	8
Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости.....	9
Развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром.....	11
Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям.....	12
Формирование эффективных стратегий поведения	14
в трудных ситуациях общения.....	14
Детство без алкоголя	15
II. Программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте.....	16
Полезные навыки	16
Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами	17
Перешеек.....	18
Формирование здорового жизненного стиля. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи.....	19
Навыки жизни.....	20
Путешествие во времени	21
Мой выбор	22
Уроки профилактики наркомании в школе	23
Школьная валеология	23
Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости.....	24
Профилактика употребления психоактивных веществ.....	26
Я выбираю	27
Тренинг развития социальной компетентности.....	29
Развитие ценностных ориентаций старшеклассников	31
Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям.....	33
Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения	35
Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании	36
Как сбываются и разбиваются мечты	37
Я выбираю свободу и независимость	38
III. Программы развития подросткового волонтерского движения по первичной профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних...	40
Ровесник-ровеснику.....	40
Всё, что тебя касается.....	41
IV. Программы профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста.....	42
Программа профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения среди подростков «Ладья».....	42
Жизненные навыки	44
V. Программы профилактической работы с семьями несовершеннолетних.....	45
Семья и школа вместе	45
Обучение жизненно важным навыкам.....	46
Формирование здорового жизненного стиля	46
Ответственные родители.....	47

Пояснительная записка

Болевые точки современного общества связаны не в последнюю очередь с проблемами молодого поколения. А таких проблем выделяется очень много:

- быстрое распространение среди молодежи зависимых форм поведения (наркомании, алкоголизма, сектантства, игровых аддикций и т.п.);
- низкая мотивация юношей и девушек к обучению, и в итоге последние места в мировом рейтинге интеллектуального развития выпускников школ, следствием чего становится снижение конкурентоспособности наших школьников за рубежом;
- падение ценности семьи и деторождения;
- увеличение среди юношей и девушек различных форм психических нарушений и отклоняющегося поведения (в том числе суицидального) и др.

Перечисленные проблемы в силу их значимости для настоящего и будущего страны пытаются решить на разных уровнях: юридическом, экономическом, просветительском, образовательном.

В связи с этим в сфере образования одним из приоритетных направлений работы является психолого-педагогическая профилактика различных форм деструктивного развития учащихся. Превенция зачастую становится единственно возможной формой помощи молодому человеку, если предупреждает его об опасности, помогает разобраться в трудных жизненных ситуациях, а не способствует развитию у него разрушительных форм поведения.

Особенностью превентивного образования является, в первую очередь, направленность на укрепление личностных ресурсов обучающихся, препятствующих вовлечению в употребление ПАВ. Вместе с тем, превентивные программы содержат в себе специфическую профилактику вредных привычек, учитывающую возрастные особенности целевой группы. Кроме того, важным преимуществом превентивных программ является их систематичность и последовательность, что позволяет осуществлять их реализацию в течение всего периода обучения школьников.

В 2010-2011 учебном году в 75 общеобразовательных учреждениях Ростове-на-Дону велась работа по 26 превентивным программам. В настоящее время банк программ включает в себя более 35 наименований.

В данном пособии мы предлагаем вам аннотированный перечень превентивных программ для учащихся. Мы надеемся, что представленные методические материалы помогут руководителям, учителям, классным руководителям, педагогам-психологам в выборе конкретных программ для работы с детьми разных возрастных групп.

I. Программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в младшем школьном возрасте

Полезные привычки¹

(Авторы канд. мед. наук Т.Б. Гречаная, канд. пед. наук Л.Ю. Иванова. Л.С. Колесова.)

Программа «Полезные привычки» является современной программой превентивного обучения, базирующаяся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Цели:

- овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями
- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе
- Способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними
- Учить детей эффективно общаться
- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения
- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной и средней школы к табаку, алкоголю и наркотикам

В программе «Полезные привычки» (1 – 4 класс) для каждой возрастной ступени разработаны восемь уроков (всего 32 урока), разделенные на четыре блока по два урока в каждом.

Первые три блока (или шесть уроков) посвящены развитию личностной и социальной компетентности детей, а последние два - доступной ученикам начальной школы по возрасту информации о табаке и алкоголе.

Учебные материалы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми для начальной школы "Полезные привычки" включают:

- а) материалы для учителей,
- б) рабочие тетради для учеников,
- в) материалы для родителей
- г) плакат.

Программа "Полезные привычки" создавалась в помощь учителям начальной школы. Она предназначена для того, чтобы дать учителям в руки научно обоснованные и простые в использовании, эффективные и практичные материалы для обучения детей в области охраны

¹ Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С.. Учебное пособие для начальной школы «Полезные привычки» /под редакцией О.Л. Романовой, 3-е изд., М., 2000

здоровья.

Содержание уроков в "Полезных привычках" развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний ребенка одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Методология превентивного обучения отличается от традиционной необходимостью использования методов обучения в группе. Если при работе с "Полезными привычками" учитель не чувствует себя комфортно, рекомендуется ограничить их использование или вовсе отказаться от них.

Программа педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников²

(Авторы Макеева А.Г., Лысенко И.В.)

Педагогическая профилактика предполагает решение двух групп задач:

Реализация общих задач направлена:

- на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности, соблюдать законы здорового образа жизни;
- на усвоение социально ценных поведенческих норм, коммуникативных навыков, обеспечивающих ребенку эффективную социальную адаптацию;
- на развитие умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий.

Реализация специфических задач связана:

- с формированием у детей представления о негативном воздействии одурманивания на физическое здоровье человека и его социальное благополучие, готовности отказаться от любых форм использования одурманивающих веществ;
- с развитием отрицательных оценок в отношении различных аспектов наркотизма;
- с освоением приемов поведения, позволяющих избежать наркотизации.

Предлагаемый курс состоит из 24 занятий и рассчитан на школьников 2-3-х классов (по 12 уроков для каждого класса). Занятия могут проводиться в рамках уроков естествознания, ОБЖ, а могут стать частью внеклассной работы.

Для каждого занятия разработан возможный план его проведения. В описании занятия содержится информация, необходимая педагогу для подготовки, а также сведения, которые следует сообщить детям. Информирование учащихся может быть организовано в виде мини-лекции или как фрагмент игр. Учитель может использовать при этом любую дополнительную информацию.

Продолжительность занятия не должна превышать 25-30 минут. При этом описание большинства занятий содержит большой объем информации и предлагаемых форм организации. Это даст педагогу возможность самостоятельно определять содержание занятия, отбирая наиболее интересные и важные, с его точки зрения, компоненты, учитывать особенности конкретной детской аудитории. По желанию педагога одна тема может рассматриваться в течение двух занятий.

К разработкам занятий прилагаются специальные тетради «Волшебные уроки в стране Здоровье» с заданиями для самостоятельной работы детей. Эти задания носят творческий

² Авторы Макеева А.Г., Лысенко И.В., Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Пособие для учителей младшей школы /под ред. Безруких М.М., СПб, изд-во Образование-Культура, 1999г.)

характер, предполагающий возможность активного включения школьника в процессе антинаркотической подготовки.

Волшебная страна Чувств³

(Автор Гусева Н.А.)

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группу набирается не более 7 детей 6-7 лет, школьников старше 8-9 лет можно объединять в группы по 9-12 человек. Группы разнополюсы. Рекомендуется объединять в одну группу детей с разницей в возрасте не более двух лет.

Программа предполагает проведение 14 занятий (имеется учебно-тематический план): 12 тематических и 2 диагностических. Рассмотрение одной темы рассчитано на 2 академических часа. Режим работы с детьми 6-8 лет – два раза в неделю, занятие может длиться не более 40 минут.

Проводить занятия по программе могут учителя, социальные работники, психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «Профилактика зависимого поведения».

Программа нацелена на решение общих задач, напрямую не затрагивающих проблем употребления ПАВ и специфических задач, напрямую связанные с вопросами употребления ПАВ.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы и техники психолого-педагогического воздействия:

- сказкотерапия (анализ сказок, групповое сочинение историй, драматизация сказок);
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование, аппликация, лепка из глины, конструирование из бумаги и картона);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация, танцы);
- игровые методы (подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа.

Предполагаемые результаты:

- Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих.
- Умение регулировать эмоциональные состояния и контролировать свое поведение.
- Формирование и укрепление антинаркотических установок
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка ПАВ или лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).
- Развитие коммуникативных способностей учащихся.

³ Автор Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей, Программа профилактики злоупотребления ПАВ /под ред. Шипициной Л.М., СПб, изд-во Речь, 2003г.

Все цвета, кроме черного⁴

(Авторы Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.)

Программа предназначена для учителей начальных классов.

Цель программы – формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

1. формировать умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей
2. формировать представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием
3. развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов)
4. формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих
5. пробуждать у детей интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний
6. просвещать родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек

Программа представлена в виде учебно-методического комплекта, состоящего из методического пособия для учителя, брошюры для родителей, рабочих тетрадей для учащихся 2, 3, 4 классов:

1. Методическое пособие – содержит информационную справку, позволяющую педагогам ориентироваться в теме ранней профилактики наркотизации, а также комментариев к каждому учебному занятию.
2. Брошюра для родителей – включает сведения о возрастных особенностях детей младшего школьного возраста, факторах риска ранней наркотизации, способах организации ранней профилактики в семье.
3. Рабочие тетради – предлагают, кроме необходимых и доступных детям знаний, разнообразные задания, выполнение которых позволит ребенку лучше усвоить материал каждой темы.

В каждом классе Программа «Все цвета, кроме черного» в процессе реализации решает собственные конкретные задачи, что отражается в их названии:

- во 2-м классе – Учусь понимать себя (10 занятий)
- в 3-м классе – Учусь понимать других (8 занятий)
- в 4-м классе – Учусь общаться (10 занятий)

Использование комплекта «Все цвета, кроме черного» определяется его модульным характером, что предполагает:

- Вариативность при выборе площадок для реализации (комплект может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях,

⁴ Авторы Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А., Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников, Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного», серия-В помощь образовательному учреждению: Профилактика злоупотребления ПАВ, М., Издательский центр «Вентана-Граф, 2002г.».

коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования);

- Вариативность способов реализации (в рамках учебных курсов «Окружающий мир», «ОБЖ», а также на факультативных занятиях).
- Комплект может использоваться как дополнительный материал на уроках по предметам Базового учебного плана, а также в рамках внеклассной работы в различных учреждениях образования.

Возможно комбинированное использование комплекта: одна часть материала включается во внеклассную работу, другая – рассматривается в ходе уроков.

Реализация комплекта может также осуществляться за счет регионального или школьного компонента учебного плана.

Работа по этой программе направлена на достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволят детям понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- Дети смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- Дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- Дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости⁵

(Авторы-составители Г.П. Звездина, И.А.Овчаренко)

Согласно современной концепции профилактики ПАВ-зависимости в образовательной среде, процесс превентивного обучения может быть интегрирован в систему школьных дисциплин.

Данная форма организации превентивного обучения предполагает включение информационных блоков по проблеме злоупотребления ПАВ и вопросам ведения здорового образа жизни в уроки по литературе, истории, русскому языку, ОБЖ, рисованию и т.д., а также использование содержания общеобразовательных предметов для развития личности ребенка.

Чтобы в процессе реализации интегрированного подхода не было сбоев и нарушений важно по каждой теме превентивного обучения четко указывать класс, предмет и тему урока.

Для реализации программы **не требуется дополнительных часов** в учебных планах школы, она может органично войти в образовательные области на основе синтеза с базовым компонентом. Таким образом, она соединяется с каждой образовательной областью, так как государственные программы многих предметов содержат ее элементы.

Интегрированный курс программы профилактического обучения представляет собой специализированные учебные модули в рамках преподавания дисциплин общеобразовательного цикла.

Предлагаемая программа представлена модульным курсом. Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая

⁵ Авторы-составители Звездина Г.П., Овчаренко И.А. Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости «Программа с интеграцией содержательных линий в предметы инвариантной части учебного плана на модульной основе», 1-4 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г.

тема рассматривается состоящей из элементов - модулей с определенными связями между ними. При модульном подходе программу профилактики злоупотребления ПАВ предлагается изучать блоками по параллелям. Модуль может представлять программный раздел с 1-9 классы.

Проведенный анализ потребностей субъектов образовательного процесса и направленность пособия обусловили выбор модулей программы: «Самопознание», «Я и другие», «Гигиенические нормы и правила» «Культура потребления медицинских услуг», «Предупреждение употребления психоактивных веществ». На реализацию данных модулей выделяется по 12 часов на каждый год обучения. Всего на начальное звено обучения 48 часов.

На введение модульного курса превентивной программы обучения могут быть выделены часы за счет регионального школьного компонента, а также за счет базового компонента при концентрации программного материала в соответствующей области знаний.

Цели данной программы:

- показать возможности организации профилактического обучения по предупреждению ПАВ-зависимости в рамках учебного плана начального звена обучения;
- продемонстрировать методические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья учащихся, на предоставление возможностей для учащихся ценить самих себя, укреплять уверенность в своих силах, а также овладевать навыками и знаниями, позволяющими им брать ответственность за свое собственное здоровье.

Ожидаемые результаты:

- формирование методического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде;
- формирование системы профилактической деятельности в образовательном учреждении;
- знания и представления у учащихся о том, как оставаться здоровыми, как не подвергнуться риску приобщения к наркотическим средствам:
- уважение и забота по отношению к себе;
- уважение и забота по отношению к другим;
- чувство социальной ответственности;
- усвоение социальных навыков поведения.

Содержательные линии курса определяют три взаимосвязанные темы:

- а) физическое здоровье,
- б) эмоциональное здоровье
- в) социальное здоровье

В рамках темы «физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих.

В рамках темы «эмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также с тем, как они влияют на нас и наши отношения.

В рамках темы «социальное здоровье» изучаются взаимодействия отдельного человека, общества и окружающей среды, применительно к здоровью и безопасности.

Эффективность интегрированных программ обучения определяется степенью развития основных компетенций, которые приобретаются учащимися в процессе обучения:

- социально-психологические (навыки конструктивного взаимодействия; способность разрешать конфликты, противостоять давлению других и т.д.);

- личностные (умения принимать решения, способность делать выбор, нести ответственность за поведение);
- аутопсихологические (умения дифференцировать эмоции, понимание себя, навыки саморегуляции).

В качестве критериев, определяющих уровень усвоения содержания, интегрированных программ выступают знания, представления, отношения и стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем становится глубже;
- знания становятся более осознанными;
- расширяется понятийный аппарат и соответствующий словарный запас;
- развивается способность видеть связи и делать обобщения в отношении собственного поведения и поведения других, связанного с риском;
- новые знания, навыки и установки не только дополняют, но и обогащают те, что были приобретены ранее;
- формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье;
- развивается понимание значимости моральных и этических вопросов.

Развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром⁶

(Авторы-составители Звездина Г.П., Щербаченко Т.Н.)

На программу «Развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром» для 3-4 классов отведено 68 часов.

Цель данной программы:

1. развитие представлений ребенка о возможных способах толерантного взаимодействия, об уникальных особенностях мира вещей, природы и людей.
2. развитие потенциальных возможностей ребенка, формирование установок на сотрудничество, построение позитивных отношений
3. создание у детей позитивной установки на сотрудничество
4. обеспечение эмоционального комфорта, психологической защищенности ребенка
5. актуализация мотивации познавательной, поисковой, творческой активности
6. предоставление возможности апробировать приобретенные знания на уровне поведения в игровых и реальных ситуациях общения.

Содержание домашних заданий, которые носят творческий, рефлексивный характер, способствует переносу психологических приобретений ребенка, происходящих на занятиях, в реальную практику жизненных ситуаций.

⁶ Авторы-составители Звездина Г.П., Щербаченко Т.Н. Развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром, Учебная программа специального курса, 3-4 классы (68 часов), изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г.

Задачи курса:

1. выработка умений сотрудничества и работы в группе;
2. развитие самопознания;
3. расширение представлений о взаимоотношениях с другими людьми, миром предметов и природой;
4. освоение правил безопасного поведения;
5. освоение принципов и правил построения позитивного взаимодействия.

Структура курса состоит из шести взаимосвязанных разделов, реализующих следующие содержательные линии программы:

- возможности сотрудничества, взаимопомощи и доброго отношения с другими;
- особенности индивидуальности человека;
- специфику предметного мира и мира природы, полезные и вредные предметы, растения, явления;
- законы обеспечения собственной безопасности;
- позитивные взаимоотношения как залог успеха и здоровья.

В ходе освоения курса предполагается развитие ряда компетенций:

- аутопсихологической (умение самопознания саморегуляции, самоконтроля, умение заботиться о своем здоровье);
- коммуникативной (умение устанавливать контакт, обращаться с просьбой, дарить радость, самопрезентировать себя в общении; вежливо и этично общаться);
- социальной (умение толерантного взаимодействия, умение противостоять агрессии и манипуляциям, предвидеть последствия социальных контактов, анализировать поведение других).

Критерии определения уровня усвоения содержания курса:

1. сформированность представлений о возможных последствиях поведения своего и других людей;
2. знание правил безопасности;
3. интерес к формированию полезных привычек, участие в создании безопасной здоровьесберегающей среды в школе;
4. знание этикета;
5. сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям⁷

(Авторы Березин А.Ф., Березина Н.Н.)

В трудных жизненных ситуациях актуальным становится умение рефлексировать, думать, и не просто думать, а давать быструю критическую оценку. Все перечисленные психические качества и умения активно развиваются в младшем школьном возрасте.

⁷ Авторы Березин А.Ф., Березина Н.Н., Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям, программа для индивидуальных (групповых) занятий детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 3-4 классы (36 часов), изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, Ростов-на-Дону, 2007г.

Этот период жизни человека является сензитивным для развития и формирования произвольности (что проявляется в самоконтроле), рефлексии, оценки ситуации и самооценки, продуктивных приемов умственной работы. Ученик начальной школы поставлен перед необходимостью научиться взаимодействовать с одноклассниками и с педагогом.

Цели программы:

1. Психолого-педагогическая помощь детям, находящимся в тяжелых жизненных ситуациях
2. Превентивная работа с детьми по развитию качеств и стратегий поведения, позволяющих выйти из трудной жизненной ситуации с минимальными потерями

Задачи программы:

1. Познакомить учащихся с зонами риска, характерными для их возраста
2. Обучить конструктивным способам

Предлагаемая программа предусматривает два направления работы.

В рамках первого направления с детьми проводятся беседы, целью которых является прояснение и усвоение эффективных способов поведения в трудных жизненных ситуациях, характерных для младшего школьника. Тематика бесед может быть в значительной мере изменена с учетом особенностей реальных трудных жизненных ситуаций детей конкретного класса (группы).

Второе направление работы разворачивается через психолого-дидактические игры развивающего характера. В этих играх младшие школьники будут учиться различным формам поведения, оценке событий, рефлексии своего состояния, пониманию слов и поступков других людей, саморегуляции и др.

Выбор методических приемов и методов ведения занятий определяется спецификой психического развития младших школьников.

В рамках предлагаемого курса используются следующие методы: имитационные и ролевые игры, подвижные игры, рисуночные методы, метод сочинения историй, проблемные и ситуативные задания, творческая совместная деятельность (проектная) и метод сказкотерапии.

Занятия целесообразно организовывать с детьми в форме уроков, что обеспечивает два важнейших условия: пролонгированность, длительность программы не менее года; определенную последовательность и преемственность содержания.

Программа занятий состоит из трех разделов, каждый из которых включает в себя занятия (36 часов), объединенные общими целями.

Уроки проводятся еженедельно по следующей схеме:

1. Введение в тему.

(Основными задачами этого этапа являются актуализация индивидуального опыта, содействие ролевому развитию.)

2. Развертывание темы.

(Основными задачами этого этапа являются эмоциональное включение детей в тему занятия, обеспечение возможности осмысления темы, содействие выходу на поверхность ранее не проявляемых чувств.)

На этом этапе необходимо побуждать ребенка к самостоятельным высказываниям. Важно дать понять детям, что на этих занятиях не может быть неправильных ответов, каждый человек вправе иметь свое мнение, проявлять индивидуальность.

3. Индивидуализация темы.

(Актуализация индивидуального опыта, расширение самопознания).

4. Завершение темы.

(Углубление самопознания, снятие излишнего эмоционального напряжения).

Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения⁸

(Автор-составитель Л.А. Гейденрих)

В данной программе используются ситуации затрудненного общения в разных статусно-ролевых позициях: «ребенок - ребенок», «ребенок — родитель», «ученик - учитель».

Цели групповых занятий:

1. Формирование эффективных стратегий поведения у детей младшего школьного возраста из семей мигрантов в трудных ситуациях общения.
2. Повышение уровня социальной адаптации за счет формирования эффективных стратегий поведения.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения;
- изменение отношения к себе и другим
- формирование коммуникативных навыков и расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний

Методы:

- ✓ психогимнастические упражнения
- ✓ ролевые игры
- ✓ моделирование ситуаций
- ✓ групповые обсуждения
- ✓ арт-терапевтические методы.

Условия формирования группы.

Группа формируется из детей младшего школьного возраста, испытывающих трудности общения. Группа гетерогенна: по половому признаку (девочки и мальчики) и по социальному статусу (Учитывая то, что процесс адаптации мигрантов к новой культуре проходит с большими сложностями, причем проблемы возникают не только у мигрантов, но и у местных жителей, группа формируется не только из детей мигрантов, но и из детей местного населения. Такая смешанная группа детей (из мигрантов и местного населения) выступает в качестве модели взаимоотношений в реальном мире.

Количественный состав - 8-10 детей.

Режим работы: 12 занятий. Длительность занятия - 1 час. Частота встреч - 2 раза в неделю (Всего 48 часов).

⁸ Автор-составитель Л.А. Гейденрих, Программа индивидуальных (групповых) занятий с детьми из семей мигрантов, 1-4 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, Ростов-на-Дону, 2007г.

Детство без алкоголя⁹

(Автор В.Ю. Климович)

Данная программа представляет собой цикл разработанных методических рекомендаций для проведения занятий в начальных классах средней общеобразовательной школы по проблеме первичной профилактики употребления спиртных напитков. Неотъемлемой частью программы является ее визуальный компонент (наглядное пособие).

Данное пособие имеет одно принципиальное отличие от похожих по содержанию разработок: оно построено с учетом максимального использования наглядных средств обучения. Их роль в процессе оптимизации школьного воспитательного процесса и повышении профилактического действия на занятиях по предупреждению злоупотребления детьми и подростками психоактивных веществ, наверное, трудно переоценить. Именно их использование способно придать любому профилактическому мероприятию и необходимую эмоциональность, и ненавязчивую информативность, и вариативность в выборе объектов демонстрации.

Так как целью данной работы является предоставление ведущему всего спектра возможных форм воздействия на учащихся, в методическую часть пособия включены:

- подробные разработки занятий,
- дана характеристика прилагаемых наглядных пособий для различных видов работы и пояснения к их использованию
- приложения к каждому занятию.

Условия проведения занятий:

Возраст учеников

Занятия начинать с 3-го класса, когда у учащихся заканчивается период адаптации к школе и они приобретают учебные навыки чтения, письма, пересказа в объеме, необходимом для проведения эффективных занятий.

Размер группы

Опыт работы показал, что наиболее оптимальным для проведения подобных занятий размером группы является не менее 8-9 и не более 15-16 человек. Проведение занятий с меньшей эффективностью возможно и в больших группах, однако в этом случае наличие двух (а если группа превышает 28-30 человек, - и трех) ведущих крайне желательно.

Количество занятий

Предлагаемое количество занятий – девять занятий (по 40-45 мин) - обусловлено тем фактом, что больше уроков по данной тематике способно сделать акцент на специфическом компоненте профилактической работы с младшими школьниками, тогда как в этом возрасте преимущество должно отдаваться неспецифическим формам работы.

Место проведения занятий

Весьма желательным вариантом проведения занятий является наличие специальной аудитории, пригодной для размещения участников по кругу и для проведения определенного количества подвижных игр-активаторов (для этих целей может подойти спортзал, актовый зал, столовая, при условии отсутствия посторонних в них на время проведения занятий, что позволяет сохранить работоспособность группы).

Чрезвычайно желательно, чтобы место проведения не менялось от занятия к занятию, что не только намного упрощает создание доверительной рабочей атмосферы, но и дает возможность

⁹(Автор В.Ю. Климович, Программа профилактики детского и подросткового алкоголизма, (Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с детьми 8-10 лет), изд-во Центр, Планетариум, М., 2004г.

сохранять на стенах аудитории используемый наглядный материал, который может пригодиться для следующей работы.

Материалы к занятию

В разработке каждого занятия приводится подробный перечень материалов, необходимых для его проведения.

II. Программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте

Полезные навыки¹⁰

(Авторы Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова. Л.С. Колесова)

Программа «Полезные навыки» является современной программой превентивного обучения, базирующаяся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетентности детей.

Целью «Полезных навыков» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе (в том числе о наркотиках и марихуане); способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.

- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

- Учить детей эффективно общаться.

- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.

- Помочь школе и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной и средней школы к табаку, алкоголю и наркотикам.

Программа «Полезные навыки» в 5 классе содержат **двенадцать уроков**, в 6 и 7 классах - **по восемь уроков**. Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению. В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ. В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению о наркотиках и марихуане.

Учебные материалы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми для средней школы «Полезные навыки» включают материалы для учителей, рабочие тетради учащихся 5-7 классов и брошюру для родителей.

Материалы для учителей содержат описание концепции «Полезных навыков», теории, методологии превентивного обучения и планы 28 уроков для 5-7 классов. Раздел «Теория» в краткой форме познакомит учителя с причинами приобщения подростков к ПАВ и моделями превентивного образования в школе.

¹⁰ Авторы: канд. мед. наук Т.Б. Гречаная, канд. пед. наук Л.Ю. Иванова. Л.С. Колесова, Учебное пособие для уч-ся 5-7 классов, «Полезные навыки, /под редакцией О.Л. Романовой, 3-е изд., М., 2000

Методология превентивного обучения, сочетающая традиционные и групповые методы обучения и подробно представленная в одноименном разделе, позволит учителю сделать уроки по «Полезным навыкам» интересными и эффективными.

Расписание «Полезных навыков» спиральное. Оно продолжает, дополняет и развивает профилактическую работу, начатую в начальной школе «Полезными привычками».

План урока включает цель, задачи, теоретические положения, словарь, материалы для урока, подготовку к уроку, ход урока и выводы. Теоретические положения и некоторые другие сведения в планах уроков набраны мелким шрифтом, так как предназначены только для учителя. В ходе урока курсивом выделены правильные ответы, которые учителю следует получить от детей. Планы уроков гибкие. Учитель может менять и дополнять их в соответствии с потребностями класса.

Рабочие тетради для учеников 5, 6 и 7 классов обеспечивают необходимый минимум информации о ПАВ и позволяют учащимся начать работу над собой. Каждый урок в рабочих тетрадях включает название, словарь, несколько заданий и выводы. Рабочие тетради могут быть использованы только вместе с материалами для учителя.

Материалы для родителей «127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков» призваны расширить арсенал конструктивных родительских идей по воспитанию подростков.

Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами¹¹

(Авторы Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М.)

Программа рассчитана на детей 5-7 классов и может быть успешно реализована в структуре внеклассной работы школьного коллектива. Программа адресована педагогам – классным руководителям, школьным психологам, социальным педагогам – специалистам, занимающимся проблемой социализации в рамках школьного образования.

Целью программы является развитие у подростков значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы.

Задачи программы:

- Организация занятий, дающих ученикам возможность систематической и последовательной тренировки жизненно важных навыков, что обеспечивает их формирование и развитие.
- Обеспечение взаимодействия педагога и родителей подростков для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Программа состоит из **двух основных частей**, включающих подробное описание занятий с детьми и родителями, приложения и рабочей тетради для учащихся:

1-я часть программы включает шесть разделов, каждый из которых содержит занятия, развивающие определенные группы навыков у детей (**Всего 39 занятий**):

- Навыки общения и взаимодействия;
- Навыки самооценки и понимания партнера;
- Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях;

¹¹ Авторы Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе (Пособие для классных руководителей., 5-7 классы, под ред. Н.П.Майровой, СПб, «Образование-Культура», 2002г).

- Навыки принятия и исполнения решений;
- Навыки работы с информацией;
- Навыки творчества.

2-я часть посвящена ознакомлению родителей с целями, методами и приемами развития жизненно важных навыков у детей.

Приложение состоит из двух разделов:

- Включает тексты, схемы, таблицы, рисунки, необходимые педагогу, ведущему занятия, в качестве раздаточного или демонстрационного материала.
- Содержит методические материалы для родителей. Эти материалы ксерокопируются и вручаются родителям после каждого занятия.

Занятия, предлагаемые программой, рассчитаны в среднем на 2-3 часа. Их рекомендуется проводить один раз в неделю, однако занятия по материалу первых трех разделов можно объединить в единый тренинг и провести его на осенних или зимних каникулах.

Перешеек¹²

(Автор В.А. Ананьев)

Данное пособие является частью целостной программы **«Психология здоровья в школе»** и предлагает методический подход к проведению занятий по профилактике наркологических заболеваний, основанный на активных методах социально-психологического обучения. Пособие состоит из 2 частей.

Первая часть представляет собой методические материалы для проведения учебных занятий в классе по таким темам как:

1. Жизнь с наркотиками
2. Легальные наркотики (табак, алкоголь, лекарства).
3. Нелегальные наркотики.
4. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков.
5. Факторы защиты.
6. Международная торговля наркотиками
7. Об обращении с наркотиками.

На учебных занятиях предлагается использовать активные методы обучения, такие как тесты (например, для определения симптомов склонности к алкогольной зависимости), дискуссии, деловые игры.

Вторая часть пособия представляет программу **«Перешеек»**, целью которой является первичная профилактика наркозависимости через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового стиля жизни. В программе материалы собраны по принципу «кирпичиков». Это означает, что их можно комбинировать в зависимости от педагогической ситуации и временных рамок. В каждом тематическом комплексе представлены различные методы. При этом выделены и используемый материал, и время проведения, и процесс проведения.

Наиболее эффективна эта программа в работе с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста. Работа более продуктивно проходит в небольших

¹²В.А. Ананьев, Учебно-профилактическая программа «Легальные и нелегальные наркотики», российско-германское учебное пособие, Санкт-Петербург, «Иматон», 2000г., 8-11 классы

группах (по 8-10, в крайнем случае – 10-15 подростков) и состоит из трех разделов:

1. Информационный раздел (часть 1)
2. Раздел личностного роста
3. Методический раздел

Таким образом, профилактическая программа «Перешеек» - органично-целостная система теоретико-практических представлений, связанных между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями.

Программа реализуется в 3 этапа:

1 этап – подготовка специалистов из числа школьных психологов и учителей. С этой целью проводится интенсивная программа (24-часовой цикл занятий).

2 этап – работа со школьниками-подростками (долгосрочная программа в течение года -39-часовой цикл 2 раза в неделю или 1-2 раза в месяц по 4-6 часов).

3 этап – параллельная работа с родителями в течение года (16-часовой цикл занятий 1-2 раза в месяц).

В начале и в конце реализации программы предусматривается проведение межведомственных «круглых столов» для анализа итогов работы.

Формирование здорового жизненного стиля. Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди подростков и молодежи¹³

(Авторы Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В. и др.)

Программа предполагает работу с подростками старшего (15-17 лет) и среднего (12-14 лет) школьного возраста. Она состоит из четырех разделов:

1. Информационный раздел.
2. Когнитивное познавательное развитие.
3. Развитие личностных ресурсов.
4. Развитие стратегий и навыков высокофункционального поведения.

В процессе реализации программы проводится работа как с самими подростками, так и с учителями, а также родителями.

Выделяются группы волонтеров для проведения дальнейшей профилактической активности: группа лидеров-подростков; группа лидеров-учителей и группа лидеров-родителей. Эти группы в дальнейшем проходят специальную подготовку.

Первым этапом развития программы является работа с лидерами-учителями школ, призванных в дальнейшем активно сотрудничать и содействовать в проведении программы.

Этапы работы.

Используются как долговременные, так и краткосрочные формы проведения программы.

1 этап - подготовка специалистов из числа школьных психологов и учителей. С этой целью проводится интенсивная программа (15-часовой цикл занятий).

¹³ Авторы 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., 10-11 классы

2 этап – работа со школьниками-подростками (долгосрочная программа в течение года -36-часовой цикл 2 раза в неделю).

3 этап – работа с родителями в течение года (15-часовой цикл занятий 1-2 раза в месяц).

Предполагаемые результаты.

1. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди подростков.
2. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.
4. Отработка концептуальной модели региональной профилактической программы.
5. Развитие профессиональной и общественной сети профилактики злоупотребления психоактивными веществами.

До и после программы предполагается проведение экспериментально-психологического обследования ее участников. Проводится также отсроченное тестирование, спустя 6-8 месяцев после проведения программы.

Навыки жизни¹⁴

(Автор Соловов А.В.)

Программа предполагает длительное непрерывное обучение, с кратностью проведения не чаще одного урока в неделю и не реже одного урока в две недели. В летних оздоровительных учреждениях допускается проведение одного урока в день.

Проводить занятия могут специалисты, имеющие базовое психологическое образование и опыт тренинговой работы с подростками.

Основным принципом построения программы является строгий учет особенностей ребенка, а именно:

- данный период является «пиком» эмоционального и дебютом идеаторного этапов развития психики развития;
- в этом возрастном периоде помимо когнитивных и простых коммуникативных установок, бурно развивается коммуникативная компетентность, а ближе к возрасту 13 лет начинают прослеживаться гедонистические установки.

Программа включает в себя 33 занятия по 40-45 минут. К программе даются приложения:

1. с техникой обучения
 - особенностями развития группы на первых (2-4) занятиях
 - навыками знакомства
 - установлением норм и разрешением конфликтов
 - продуктивности деятельности
 - анализу игр и занятий
 - проведению заключительной части занятия
 - распределению ролей в группе

¹⁴ Автор Соловов А.В. Навыки жизни, Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет, серия «Работающие программы», М. 2000г.

- основным принципам работы ведущего группы
 - техническим приемам тренера
 - ролевым играм
 - планированию занятий во времени
2. с играми и упражнениями, а также с методикой их проведения
 3. Анкета для подростков «Кто Я»
 4. Образец для рисования «Я такой»
 5. Оценка собственной работы – таблица, в которой тренер отмечает положительные и отрицательные моменты занятий по мере их проведения.

Путешествие во времени¹⁵

(Авторы Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.)

Работа в программе «Путешествие во времени» предполагает цикл из **10 групповых занятий (20 часов)**, объединенных общей тематикой и направленных на достижение определенных целей, значимых и принимаемых самими подростками – участниками групповых занятий.

Ведущие цели программы:

1. Помочь подросткам осознать временную перспективу жизни, осознать эмоциональную привлекательность будущего без зависимостей. Осмыслить свое настоящее через призму будущего;
2. Создать условия, способствующие приобретению подростками нового положительного социального опыта для личного развития в процессе группового содержательного общения.

Программа может быть использована педагогами, практическими психологами в системе образования, социальными работниками и социальными педагогами в работе с подростками и старшими школьниками.

Условия проведения занятий

1. Основная форма работы - групповые занятия.
2. Оптимальное число участников группы – 10-15 человек.
3. Возраст участников – 13-15 лет.
4. Продолжительность одного занятия 1-2 академических часа.
5. Продолжительность и частота встреч могут варьироваться в зависимости от степени заинтересованности и подготовленности участников.
6. Наилучший эффект следует ожидать от проведения занятий с перерывом между занятиями в два-три дня.
7. Желательно, чтобы группа по половому признаку была смешанной.

Программа представлена в виде пособия, состоящего из четырех разделов:

1. Содержательные аспекты работы в программе «Путешествие во времени».

¹⁵ Авторы Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Курс профилактических занятий для подростков, Программа «Путешествие во времени», методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков 8-10 классов, серия «Работающие программы» М., 2000г.

2. Особенности форм и методов проведения занятий по программе, где предлагаются методы работы с подростками:
 - групповые дискуссии,
 - игры
 - Упражнения
 - творческие задания
 - ролевые ситуации
 - структурные компоненты занятий (адаптационный, целеполагающий, конструктивно-практический, рефлексивный, эмоционально-завершающий).
3. Собственно программа «Путешествие во времени».
4. Список литературы, рекомендуемый для лучшего владения темой.

По окончании занятий рекомендуется проведение «круглого стола», на котором обсуждаются вопросы о практической значимости занятий для учащихся, их впечатления и ощущения, подводятся итоги.

Мой выбор¹⁶

(Авторы Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др.)

12-часовой курс «Мой выбор» рассчитан на работу с учащимися 8-9-х классов основной средней школы.

В основе данного курса лежит открытая позиция педагога, в соответствии с которой учитель, проводящий урок, не настаивает на правильном ответе ученика, не требует от него обязательного положительного выбора. Главное в другом – дать каждому ученику максимально полную информацию о последствиях того или иного варианта выбора, научить его делать свой собственный выбор и принимать на себя ответственность за его последствия.

Курс «Мой выбор» является практико-ориентированным, так как его основное содержание непосредственно связано с жизнью, потребностями и интересами самих школьников.

Структурно материалы каждого занятия включают в себя:

- название урока;
- цели урока;
- вопросы;
- основные понятия, рассматриваемые на уроке;
- примерную структуру урока;
- ход урока;
- вопросы для обсуждения (рефлексивный аспект);
- материалы к уроку.

¹⁶ Авторы Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А. и др., Спецкурс обучения учащихся 8-9 классов основной средней школы «Мой выбор», учебно-методическое пособие для учителей средней школы, 2-е издание, испр. и доп., М., ЗАО «Учительская газета» 2001г.

Примерная структура урока оформлена в виде таблицы, в которой представлены логика изложения и рассмотрения материала, последовательность этапов урока, формы и методы его проведения, указаны отводимое время и ожидаемые результаты.

Данный курс может быть использован в школьной программе в различных вариантах:

1. отдельным курсом (как факультативное занятие или включаться за счет школьного компонента);
2. модулем в преподавании какого-либо обществоведческого курса;
3. использовать как отдельные занятия;
4. проводить в форме классных часов и внеклассных школьных мероприятий.
5. включение занятий в отдельные спецкурсы
6. использовать отдельные методологические приемы.

Помимо пособия для учителей курс «Мой выбор» предлагает **рабочую тетрадь для учеников**, которая содержит задания, тесты, кроссворды, дополнительную информацию для учащихся.

Уроки профилактики наркомании в школе¹⁷

(Автор Николаева Л.П.)

В данной программе представлены уроки профилактики наркомании, составленные на основе принципов педагогической наркологии и расположенные в последовательности, которая способствует формированию у учащихся внутренних антинаркотических защитных барьеров.

Уроки содержат доступный для усвоения детьми материал, соответственно для младших, средних и старших классов.

Характер изложения оставляет учителю возможности для индивидуального творчества с учетом уровня его собственных знаний и конкретных особенностей обучаемых.

Уроки для всех трех ступеней основаны на одних и тех же тезисах, поэтому темы уроков повторяются, но с учетом изменений возраста и общего развития учащихся.

Дополнительно дается:

- информация о признаках наркотического опьянения;
- краткий словарь терминов, используемых в наркогенной среде;
- анкета для учащихся, содержащая вопросы для проверки усвоения ими учебного материала и позволяющая оценить степень их устойчивости к наркогенному давлению среды.

Школьная валеология¹⁸

(Автор Зайцев Г.К. Школьная валеология, педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей, 3-е изд., перераб. и доп., СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.»)

Предлагаемая программа в каждую ступень школьного образования включает интегративный курс валеологии, в рамках которого решаются учебно-воспитательные задачи, обусловленные потребностями детей определенного возраста.

¹⁷ Автор Николаева Л.П., Уроки профилактики наркомании в школе, пособие для учителя, М., серия «Библиотека психолога», изд-во Московского психолого-социального института, Воронеж, изд-во НПО «МОДЭК», 2003г.

¹⁸ Автор Зайцев Г.К., Образовательная программа по валеологии для школьников, «Школьная валеология», педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей, 3-е изд., перераб. и доп., СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.

На каждый курс дается примерный учебный план:

1. 1-4 классы – курс «Расти здоровым»:
 - а) 1-й класс -126 часов;
 - б) 2-й класс – 144 часа;
 - в) 3-й класс – 144 часа;
 - г) 4-й класс – 144 часа.
2. 5-8 классы – курс «Твое здоровье»:
 - а) 5-6 классы – 278 часов;
 - б) 7-й класс – 144 часа;
 - в) 8-й класс – 144 часа.
3. 9-11 классы – курс «Валеология»:
 - а) 9-й класс – 144 часа;
 - б) 10-11 классы – 270 часов.

Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости¹⁹

(Авторы-составители Г.П. Звездина, И.А.Овчаренко)

Предлагаемая программа является интегрированной межпредметной программой, адаптированной для детей среднего школьного возраста и старших подростков, с учетом их возрастных особенностей и условий организации учебно-воспитательного процесса основной школы.

Интегрированный курс программы профилактического обучения представляет собой специализированные учебные модули в рамках преподавания дисциплин общеобразовательного цикла.

Данное пособие содержит интегрированные межпредметные программы и методические рекомендации к ним, касающиеся профилактики злоупотребления психоактивными веществами детей в возрасте 11-15 лет.

Для реализации интегрированной программы **не требуется дополнительных часов в учебных планах школы**, она может органично войти в образовательные области на основе синтеза с базовым компонентом. Таким образом, она соединяется с каждой образовательной областью, так как государственные программы многих предметов содержат ее элементы.

Предлагаемая программа представлена модульным курсом. Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая тема рассматривается состоящей из элементов – модулей с определенными связями между ними. При модульном подходе программу профилактики злоупотребления ПАВ предлагается изучать блоками по параллелям. Модуль может представлять программный раздел с 1 по 9 классы.

Проведенный анализ потребностей субъектов образовательного процесса и направленность пособия обусловили выбор разделов программы: «Самопознание», «Я и другие», «Гигиенические нормы и правила», «Культура потребления медицинских услуг»,

¹⁹ Авторы-составители Г.П. Звездина, И.А.Овчаренко, «Программа с интеграцией содержательных линий в предметы инвариантной части учебного плана на модульной основе» -5-9 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г

«Предупреждение употребления психоактивных веществ». Содержание разделов данной программы сконструировано на основе межпредметной интегрированной комплексной программы «Обучение здоровью в ОУ РФ» (2005 год), программы «Здоровье» для 10-11 классов, созданной творческим коллективом врачей, психологов и педагогов под руководством В.Н. Касаткина (2003 год).

На реализацию данных модулей в **5-6 классах выделяется по 12 часов, в 7-8 по 14 часов и в 9 классе 16 часов. Всего на среднее звено обучения – 68 часов.**

На введение модульного курса превентивной программы обучения могут быть выделены часы за счет регионального школьного компонента, а также за счет базового компонента при концентрации программного материала в соответствующей области знаний.

Цели программы:

- показать возможности организации профилактического обучения по предупреждению ПАВ-зависимости в рамках учебного плана средней ступени обучения;
- продемонстрировать методические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья учащихся, на предоставление возможностей для учащихся ценить самих себя, укреплять уверенность в своих силах, а также овладевать навыками и знаниями, позволяющими им брать ответственность за свое собственное здоровье.

Ожидаемые результаты:

- формирование методического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде;
- формирование системы профилактической деятельности в образовательном учреждении;
- усвоение знаний и представлений у учащихся о том, как оставаться здоровыми, как не подвергнуться риску приобщения к наркотическим средствам;
- формирование позитивной аутоидентификации подростков, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ;
- усвоение основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ.

Содержательные линии программы определяют три взаимосвязанные темы:

- а) физическое,
- б) эмоциональное
- в) социальное здоровье.

В рамках темы «Физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих.

В рамках темы «эмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также тем как они влияют на нас и наши отношения.

В рамках темы «Социальное здоровье» изучаются взаимодействия отдельного человека, общества и окружающей среды применительно к здоровью и безопасности. Огромное значение для личного и социального развития школьников имеют глубинные качества и склонности, которые будут способствовать изменениям и позволят учащимся осуществлять те или иные действия, причем не только в отношении своего собственного здоровья, но и путем внесения своей лепты в поддержание здоровой среды и активной роли в жизни общества.

Эффективность интегрированных программ обучения определяется степенью развития основных компетенций, которые приобретаются учащимися в процессе обучения:

- социально-психологические (навыки конструктивного взаимодействия; способность разрешать конфликты, противостоять давлению других и т.д.);
- личностные (умение принимать решения, способность делать выбор, нести ответственность за поведение);
- аутопсихологические (умение дифференцировать эмоции, понимание себя, навыки саморегуляции).

В качестве критериев, определяющих уровень усвоения содержания интегрированных программ, выступают знания, представления, отношения и стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем становится глубже;
- знания становятся более осознанными;
- расширяется понятийный аппарат и соответствующий словарный запас;
- развивается способность видеть связи и делать обобщения в отношении собственного поведения и поведения других, связанного с риском;
- новые знания, навыки и установки не только дополняют, но и обогащают те, что были приобретены ранее;
- формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье;
- развивается понимание значимости моральных и этических вопросов.

Профилактика употребления психоактивных веществ²⁰

(Авторы-составители С.Б. Овсяник, А.Г. Вольваченко)

Настоящая программа предназначена для проведения систематических занятий по профилактике употребления ПАВ (факультативный курс) с учащимися 10 (или 11) классов.

Цель - повысить уровень социально-психологической компетентности подростков и юношей, создав условия для снижения вероятности, их вовлечения в употребление ПАВ.

Задачи:

1. создать условия для формирования следующих жизненно важных умений:
2. устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
3. принимать решения;
4. противостоять групповому давлению;
5. преодолевать стресс и кризисные ситуации;
6. открыто выражать свои чувства.
7. способствовать проявлению личных качеств защитного характера, прежде всего - уверенности в себе.
8. предоставить учащимся основные сведения о негативных последствиях приема ПАВ, об особенностях распространения наркомании среди молодежи, а также дать представление об основных принципах организации профилактической работы.

²⁰ Авторы-составители С.Б. Овсяник, А.Г. Вольваченко «Профилактика употребления психоактивных веществ», программа проблемно-ориентированного элективного курса», 10-11 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г.

Структура курса

Факультативный курс рассчитан на 36 учебных часов. Каждое занятие включает теоретическую часть и практику, проводимую с использованием интерактивных методов (мозговой штурм, групповая дискуссия, игра, психологические упражнения) и сказок.

Содержательные линии курса

- Общее представление о профилактике употребления ПАВ. Личность и навыки уверенного поведения как фактор противостояния наркотизации (12 ч).
- Специфика психоэмоциональной сферы подростка, формирование стрессоустойчивости (8 ч).
- Разумный выбор: жизнь, семья, здоровье (8 ч).
- ПАВ и последствия их употребления (8 ч).

Основные компетенции, приобретаемые при изучении данного курса

Учащиеся в процессе изучения данного курса приобретают ряд умений жизненно важного характера:

1. противостоять групповому давлению;
2. преодолевать стресс и кризисные ситуации;
3. принимать решения;
4. умение поддерживать гармоничные отношения;
5. открыто выражать свои чувства.

Прогнозируемый результат

Учащийся по завершению факультативного курса:

1. осознает необходимость конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
2. получит новые знания о гармоничных взаимоотношениях между людьми;
3. расширит репертуар своего поведения;
4. приобретет широкий круг жизненно важных умений;
5. сформирует навыки уверенного поведения.

Критерии определения уровня усвоения содержания курса

Основными показателями усвоения содержания факультативного курса является наличие у учащихся сформированной установки на отказ от употребления ПАВ, стремление к здоровому образу жизни, к построению гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми, а также приобретение знаний в сфере профилактики употребления ПАВ.

Я выбираю²¹

(Авторы А.Ф.Березин, Н.Н. Березина)

В настоящее время психолого-педагогическая профилактика осуществляется в рамках следующих подходов: интеллектуального («Подумай, узнай информацию»), эмоционального («Это страшно и не так интересно»), поведенческого или навыкового («Скажи этому нет»),

²¹ Авторы А.Ф.Березин, Н.Н. Березина, программа проблемно-ориентированного элективного курса «Я выбираю», 10-11 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г.

ЗОЖевского («Здоровый образ жизни намного лучше»), социального («Будь успешным, среди лучших») и т.п. Одним из наиболее сложных, но и самым эффективным, является ценностный подход, в рамках которого и разработана программа факультативного курса «Я выбираю».

В соответствии с заявленным подходом, цель курса - повышение степени осознанности и самостоятельности жизненных выборов, совершаемых старшеклассниками.

В основу данной программы были положены следующие концептуальные положения:

- только осознанные и самостоятельно принятые решения человека являются наиболее устойчивыми;
- любая форма поведения человека и любой его поступок представляют собой по психологической структуре акт выбора;
- понимание человеком психологических детерминант своих жизненных выборов способствует повышению их осознанности;
- осознанность выбора предопределяет принятие ответственности;
- понимание ответственности и сущности выбора в каждой конкретной жизненной ситуации позволяет прогнозировать его последствия;
- старшекласснику можно оказать помощь по осознанию своих выборов, что отразится на повышении уровня его субъектности на всех этапах дальнейшего жизненного пути.

Концептуальные положения и цель определяют **спектр задач**, решаемых в процессе изучения курса:

- формирование убежденности в том, что любое поведение представляет собой акт выбора;
- формирование мотивации повышения уровня осознанности и личного участия в совершении жизненных выборов;
- освоение психологических приемов и техник, повышающих качество совершаемых выборов.

Методологическими основаниями при разработке курса являются: субъектный подход, принципы системности и активности, научные психологические разработки вопросов ценностей и смыслов, манипуляций, осознанности психической деятельности, сознания, кризисных ситуаций, возрастных особенностей старшеклассников и др.

Программа **факультативного курса «Я выбираю»** состоит из *трех взаимосвязанных разделов, каждый из которых представлен системой занятий.*

Занятия могут проводить педагоги-психологи, социальные педагоги.

Отдельные элементы программы могут быть использованы педагогами при подготовке и проведении классных часов.

Отдельные вопросы, рассматриваемые в рамках данного курса, и предлагаемые в связи с попыткой ответить на них виды работы, могут быть интегрированы в занятия по предметам гуманитарного цикла. Например, с процессуальными характеристиками выборов (мотивами, сомнениями, вариантами решений и возможностей, последствиями и т.д.) старшеклассники могут познакомиться при анализе персонажей литературных произведений (Веры из «Обрыва», Безухова из «Войны и мира», Раскольников из «Преступления и наказания» и т.д.). Целевые и детерминантные показатели выборов людей ясно прослеживаются и при изучении истории. В связи с этим, преподаватели данных дисциплин могут реализовывать предлагаемый факультативный курс с привлечением богатого иллюстративного материала.

Каждый раздел курса предполагает обязательное заключительное занятие, на котором педагогом совместно с учащимися формулируются основные выводы как информативного, так и опытного характера.

Данное занятие включает в себя диагностический компонент, реализуемый как в виде стандартных вопросов, так и в процессе решения психологических задач в моделируемых ситуациях выбора.

Каждый раздел рассчитан на 12 часов.

Сокращение занятий за счет увеличения количества часов на каждое из них **нежелательно**, так как каждое описанное в программе занятие посвящено отдельной теме, усвоение которой требует временных интервалов.

Тренинг развития социальной компетентности²²

(Автор-составитель Т.Н. Щербакова)

Девиантное поведение представляет собой отклонение от культурных и социальных норм поведения, принятых в обществе. Такого рода поведение отражает различного рода противоречия во взаимоотношениях человека с окружающей его реальностью и представляет собой попытку неконструктивного разрешения имеющихся проблем. Среди совокупности факторов, продуцирующих образование и развития деструктивных форм активности в подростковом и юношеском возрасте можно выделить следующие:

1. фрустрация социогенных потребностей,
2. недостаточная компетентность в выборе путей саморазвития и построения жизненной перспективы,
3. отсутствие опыта конструктивного разрешения жизненных противоречий,
4. неспособность к осуществлению ценностно-смыслового выбора, обеспечивающего целостность личности (половой, социальной, культурной, профессиональной идентичности).

В связи с этим, можно выделить основные направления первичной профилактики девиантного поведения в образовательной среде:

1. повышение психологической компетентности старшеклассника как субъекта социального взаимодействия;
2. насыщение социальной ситуации развития поддерживающим общением «ученик - учитель», «ребенок - родитель»;
3. развитие самосознания старшеклассника, психологическое сопровождение профессионального самоопределения.

Разделы и темы программы:

I раздел. Особенности взаимодействия в группе.

II раздел. Самопознание.

III раздел. Саморазвитие и социальная компетентность.

IV раздел. Основы конструктивного взаимодействия.

V раздел. Социальная компетентность - условие успеха

Основной акцент в программе сделан на **формировании социальных навыков и компетенций:**

- умение лидировать,
- презентировать и адекватно позиционировать себя;

²²Автор-составитель Т.Н. Щербакова «Тренинг развития социальной компетентности», программа проблемно-ориентированного элективного (специального) курса , 10-11 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г. Ростов-на-Дону, 2007г.

- умение подчиняться правилам, сотрудничать, работать в команде;
- умение попросить о помощи, умение защищаться, говорить «Нет», принимать решения;
- умение саморегуляции и самоконтроля, самокоррекции в ходе взаимодействия;
- умение решать проблемные ситуации взаимодействия.

Основные содержательные линии программы:

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условие успешного взаимодействия с самим собой и миром;
- возможность и ограничения общения с другими, закономерности взаимодействия с группой и другими;
- психология «правильного» и «неправильного» поведения;
- мотивация здорового образа жизни;
- проектирование собственного развития - путь к успеху.

Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержания курса:

- развитие основных социальных навыков;
- владение приемами адекватной самопрезентацией в группе;
- расширение и углубление самопознания;
- умение моделировать и прогнозировать саморазвитие;
- умение принимать целесообразное решение в проблемно ситуации взаимодействия;
- развитие рефлексивных умений;
- расширение представлений о негативном воздействии ПАВ на человека.

Диагностические пробы осуществляются в ходе выполнения упражнений каждого блока тренинга.

Содержание курса реализуется в форме тренинга. Такая форма является наиболее адекватной для развития и отработки социальных навыков у старшеклассников.

Цель: развитие социальной компетентности старшеклассников как значимого фактора формирования психологической устойчивости к возникновению аддикции.

Содержание и структура программы предполагает реализацию следующих задач:

1. Актуализация мотивации саморазвития
2. Повышение социально-психологической компетентности
3. Развитие поведенческого уровня умений и навыков социально адекватного реагирования
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля как проявления нового уровня осознания себя.

В результате тренинговых занятий у старшеклассников происходит формирование умений самоконтроля и самокоррекции поведения и эмоциональных состояний, овладение конструктивными приёмами общения и совладания со стрессом, гармонизируется Образ Я.

Происходит так же соотнесение индивидуально-психологических и личностных особенностей с требованиями современной социореальности, одним из аспектов которой является ориентация на здоровый жизненный стиль, максимально способствующий самореализации человека и достижение успеха.

Развитие ценностных ориентаций старшеклассников²³

(Авторы-составители Г.В. Мишенина, Г.П. Звезда)

Программа адресована учащимся 10-11 классов, реализуется в виде проблемно-ориентированного элективного курса, состоит из трех разделов и 16 тем в объеме 68 часов

Цели программы

1. Формирование социально-психологической компетентности как основы успешной социальной адаптации детей, ответственного ценностного отношения к собственному здоровью, принятие здорового образа жизни как нормы индивидуального бытия,
2. Развитие аналитических, оценочных, рефлексивных и прогностических умений, обеспечивающих избегание ситуаций соприкосновения с психоактивными веществами.

Основные задачи программы

1. Формировать у учащихся у подростков и старшеклассников представлений об отрицательном воздействии ПАВ на физическое, социальное и психологическое здоровье человека,
2. Формировать убеждения в том, что ПАВ зависимость является барьером на пути к успеху, благополучию, профессиональному и социальному росту, человеческому счастью.
3. Формировать психологическую готовность к отказу от любых форм использования ПАВ в различных ситуациях социального взаимодействия, стойкую негативную оценку наркомании во всех ее проявлениях;
4. Учить технике и развитию аутопсихологической компетентности
5. Формировать индивидуальные схемы поведения, позволяющие избегать возникновение ПАВ-зависимости.

Ожидаемые результаты:

- развитие позитивного самоотношения;
- формирование установок на здоровый образ жизни;
- развитие навыков критического мышления;
- формирование личностных ресурсов подростков, способствующих законопослушному, успешному и ответственному поведению.

Комплект программы составлен с учетом концептуальных моделей профилактики ПАВ-зависимости, принципа дифференциации профилактической работы с учащимися различных возрастных групп.

Программа включает содержательный материал, представленный в системе тренинговых упражнений, так как только активная форма участия позволяет добиться формирования отвержения психоактивных веществ на смысловом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

При реализации программы рекомендуется проанализировать и осмыслить целевое назначение и организационно-типологические особенности каждого занятия, возрастные и социально-психологические особенности адресной группы.

²³ Авторы-составители Г.В. Мишенина, Г.П. Звезда «Развитие ценностных ориентаций старшеклассников», программа проблемно-ориентированного элективного курса, 10-11 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г.Ростов-на-Дону, 2007г.

Реализатор программы должен соблюдать этические нормы взаимодействия с детьми данного возраста, проявлять такт и профессионализм при рассмотрении проблемных ситуаций, помнить о целевом назначении профилактической работы в образовательном учреждении.

Разделы и темы программы

Предлагаемая программа состоит из 3-х разделов:

1. «Самопознание»
2. «Я и мои ценности»
3. «Жизненные ориентиры и СМИ»

В первый раздел «Самопознание» входят следующие темы:

- Знакомство с группой и групповыми правилами;
- Эмоции и чувства.
- Амбивалентность эмоций;
- Мой мир чувств;
- Обида, Вина, Страх, Агрессия: природа, механизмы и способы конструктивного выражения;
- Эмпатия и способы выражения чувств.

Второй раздел «Я и мои ценности» включает в себя следующие темы:

- Мои знания о себе
- «Я- концепция»
- Самоотношение
- Ценности в моей жизни
- Карта ценностей.

Третий раздел «Жизненные ориентиры и СМИ» представлен темами:

- Роль средств массовой информации в жизни современного человека;
- Ценности и средства массовой информации.

Третий раздел проводится в виде спаренных занятий с целью более глубокого анализа медиапродуктов (тексты, ролики, рекламы).

Содержательные линии программы включают в себя рассмотрение вопросов, касающихся основ эмоциональной сферы, самосознания, самоотношения, Я-концепции и ценностных ориентации личности старшеклассников, способствующих формированию ориентиров социально-нормативного поведения подростка и гибкости в различных жизненных ситуациях, развитию критического мышления как основы медиаграмотности. Акцент программы сделан на самопознание и самоосознание своих проблем и внутренних противоречий, вследствие чего данному разделу выделено 24 часа. Рефлексивная позиция, в которую ставятся учащиеся, позволит лучше понять себя и посмотреть на себя со стороны.

Второй раздел «Я и мои ценности» направлен на осознание жизненных приоритетов и позиций учащихся, на его освоение отводится 24 часа.

Третий раздел «Жизненные ориентиры и СМИ» способствует развитию навыков критического восприятия и осмысления получаемой информации, формированию собственной точки зрения. На данный раздел отводится 16 часов и 4 часа на итоговое занятие.

Основные компетенции, приобретаемые в процессе освоения программы:

- аутопсихологические (умения понимать свое внутреннее состояние, дифференцировать эмоциональные состояния, умения принимать себя);
- социальные (гибкость поведения в различных жизненных ситуациях; умение делать выбор);

- коммуникативные (умения вступать в контакт, конструктивно разрешать конфликты);
- информационные (критическое восприятие информации, понимание текста и подтекста; знание технологий создания медиапродуктов).

Критерии, определяющие уровень усвоения содержания:

- знания о конструктивных способах поведения в кризисных жизненных ситуациях;
- ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- навыки критического осмысления информации, получаемой из разных источников СМИ.

Основная идея предлагаемой программы заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, а помочь старшекласснику стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, навязанные обществом и СМИ.

Условиями эффективной профилактической работы является внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих формирование у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ и мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков.

Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям²⁴

(Авторы А.Ф. Березин, Н.Н. Березина)

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Цели реализации предлагаемой программы:

- актуальная - психолого-педагогическая поддержка подростков в трудные периоды жизни;
- пропедевтическая - психологическая подготовка учащихся 7-9 классов к проживанию трудных жизненных ситуаций с наименьшими личностными потерями.

Задачи курса:

- ознакомить учащихся с зонами риска, характерными для их возраста;
- обучить навыкам диагностики психологических признаков опасности;
- сформировать личностно конструктивные модели поведения в сложных жизненных ситуациях.

Разделы и темы программы (36 часов)

1. Психологическая профилактика трудных жизненных ситуаций и подготовка к встрече с ними
 - Личные психологические зоны риска подростка
 - Психологические признаки опасности
 - Истории из жизни
 - Семейная история

²⁴ Авторы А.Ф. Березин, Н.Н. Березина «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям», Программа для индивидуальных (групповых) занятий детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 7-9 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г.Ростов-на-Дону, 2007г.

- Сделай родителей счастливыми
- Хороший друг
- Значимый человек
- Разговор со взрослыми
- Два советника.
- Что, когда и кому я должен
- «Без рук!»

2. Психологически безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций

- Что такое трудная жизненная ситуация
- Банк переживаний
- Словарь чувств
- А ты молодец!
- На ошибках учатся
- Была бы проблема!
- Чему я научился

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно открыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной ситуации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также особенности ее проживания (дается в приложении к программе).

По результатам анкеты психолог выделяет детей, которым требуется помощь специалистов (психолога, невропатолога, психиатра, социального работника и др.), и рекомендует состав группы детей, которая может безопасно заниматься с педагогом.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя разделами:

- первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций;
- вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
- третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные последствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Программа предусматривает проведение занятий в активной, часто игровой форме. При этом следует учитывать, что подростки не готовы играть просто так. Им нужно объяснять смысл и личную пользу от любой игры. Поэтому каждое из предлагаемых упражнений после названия содержит краткое описание его целей. Это описание является основным тезисом для мини-лекции (3-5 минут), в которой педагог или психолог, проводящий занятия, должен объяснить подросткам личностную значимость предлагаемой игры.

Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения²⁵

(Автор-составитель Л.А. Гейденрих)

В основе разработки программы лежит представление о том, какими явлениями может сопровождаться интолерантное общение:

- фрустрацией социальных потребностей детей
- разрывом эмоционально-значимых связей
- возникновением внутриличностного напряжения
- искажением понимания себя и другого
- отказом от рефлексии по поводу своей представленности в других
- смещением отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого (деперсонализация, деиндивидуализация)
- демонстрацией неадекватных эмоциональных реакций, низким уровнем эмпатии.

В качестве ситуаций затрудненного общения рассматриваются ситуации, в которых нарушаются права детей, ограничивается их активность на основе принципа «ты не наш - мигрант», наносятся оскорбления, затрагивающие идентичность детей, выдвигаются обвинения на основе неприятия всего «другого - иного - чужого».

Эти представления использованы в процессе подбора, игр, упражнений, заданий для детей. На основе положений, приведенных выше, осуществляется анализ поведения детей в разыгрываемых ситуациях.

Главная цель групповых занятий - формирование стратегий эффективного поведения у детей из семей мигрантов в трудных ситуациях общения. Другая цель - это повышение уровня социальной адаптации.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения
- изменение отношения к себе и другим
- расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения
- формирование коммуникативных навыков поведения в трудных ситуациях общения
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний на основе принципов уважения и признания разнообразия форм и способов общения.

Методы:

- психогимнастические упражнения,
- ролевые игры
- моделирование ситуаций
- групповые дискуссии
- арт-терапевтические методы.

²⁵ Автор-составитель Л.А. Гейденрих «Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения», программа индивидуальных (групповых) занятий с детьми из семей мигрантов, 5-9 классы, изд-во ГОУ ДПО РО ИПКиПРО, г.Ростов-на-Дону, 2007г.

Условия формирования группы:

Группа формируется из учащихся 5-9 кл., испытывающих трудности общения. Группа гетерогенна: по половому признаку (девочки и мальчики) и по социальному статусу (мигранты и не-мигранты (коренное население)). Количественный состав - 8-12 детей.

Режим работы: 10 занятий. Длительность занятия - 1,5 час. Частота встреч - 1 - 2 раза в неделю (всего 40 часов)

Результаты тренинга:

- повышение положительного отношения к себе и другим
- изменение способов поведения в трудных ситуациях общения
- улучшение взаимоотношений детей-мигрантов и не-мигрантов.

Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании²⁶

(Авторы С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович)

Цели программы:

1. Повышение уровня социально-психологической компетенции подростков.
2. Снижение вероятности вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками.

Задачи:

1. Сформировать у подростков следующие конструктивные навыки взаимодействия:
 - умение безопасно и эффективно общаться,
 - умение понимать и выражать свои чувства,
 - умение противостоять давлению, побуждающему к приему психоактивных веществ.
2. Способствовать выработке у подростков защитных личных качеств:
 - уверенности в себе,
 - честности,
 - открытости,
 - чувства юмораи навыков:
 - умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
 - умения принимать решения,
 - умения преодолевать кризисные ситуации.
3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема психоактивных веществ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс, а также дать понятие об основных принципах организации профилактической работы.

Требования к организации занятий

Возраст учеников.

Данный курс рассчитан на подростков в возрасте от 12 до 16 лет. Однако верхняя возрастная граница может быть расширена в том случае, если ведущий курса уверен, что ему удастся заинтересовать аудиторию более старшего возраста.

²⁶ Авторы С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович «Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании», программа профилактики подростковой наркомании, 8-11 классы, наглядно-методическое пособие, М., Центр «Планетариум», 2003г.

Размер группы.

Размер группы обучения является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность профилактической работы в группах, в которых меньше 8-9 и больше 15-16 человек, существенно падает. Поэтому по возможности следует придерживаться указанных рамок. Проведение занятий с меньшей эффективностью возможно и в больших группах, однако в этом случае крайне желательно наличие двух (а если группа превышает 28-30 человек - и трех) ведущих.

Расписание и количество часов.

Еще одна заведомо трудновыполнимая рекомендация состоит в том, что под каждое занятие курса лучше выделять сдвоенный урок. Это связано с большим количеством дискуссий и игр по ходу занятий. Увеличение продолжительности занятия не вызовет нарушения гигиенических норм, поскольку в занятиях предусмотрены игры, способствующие уменьшению психологической нагрузки и снижению утомления. Если группа обучения небольшая (10-12 человек), то теоретически возможно проведение одного занятия за 45 мин (**всего 19 занятий**)

. Разбивать занятия (чтобы проводить их в течение двух отдельных уроков) недопустимо

Место проведения занятий.

Для проведения занятий обычный класс с установленными в ряды партами является не слишком пригодным. Он не позволяет размещаться по кругу, что весьма желательно. Кроме того, в курс введено некоторое количество подвижных игр, проведение которых в таком классе невозможно.

Наилучшим местом проведения занятий является специально выделенный класс или зал с наименьшим количеством мебели.

Программа выпущена в виде методического пособия, в которое включены:

1. Развернутые планы-конспекты занятий с методическими рекомендациями к их проведению.
2. Наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей
3. Приложения:
4. «Общие сведения об антинаркотическом законодательстве»
5. Анкеты для выяснения отношения учеников к обсуждаемым вопросам.
6. 30 цветных диапозитивов (слайдов)

Как сбываются и разбиваются мечты²⁷

(Авторы Том Форбс, Рекс Джонсон, К.Н. Корсаков, Диана Нотаро, Пол Пайл, Гэри Стенли)

Данная программа рассчитана на внедрение ее педагогами (и психологами) образовательных учреждений города, прошедшими обучение, для внедрения ее в школах среди подростков 12-14 лет.

Цель курса «Как сбываются и разбиваются мечты»:

1. Помочь подросткам осознать свои мечты, наметить жизненные планы (как долгосрочные, так и краткосрочные),
2. Помочь подросткам научиться преодолевать возможные препятствия на пути к своей мечте,
3. Помочь подросткам познать себя как личность и реализовать свой потенциал.

²⁷ Авторы Том Форбс - доктор философских наук, Рекс Джонсон - доктор философских наук, К.Н. Корсаков, Диана Нотаро - магистр гуманитарных наук, Пол Пайл - магистр гуманитарных наук, Гэри Стенли - доктор философских наук, «Как сбываются и разбиваются мечты», М., «Международная школьная программа», 2005г.

Данный курс предлагает позитивный подход в работе с подростками, сталкивающимися с опасностью употребления наркотиков, алкоголя, манипуляций с их сознанием средствами массовой информации, страхами собственной нереализованности. Курс помогает учащимся выбирать достойные жизненные цели и мечты. Он поощряет поведение, способствующее осуществлению лучших стремлений подростка, показывает, за счет чего могут сбыться его мечты, и предупреждает об угрозах, которые способны эти мечты разрушить, помогает поверить в себя, свои силы, реализовать заложенный в них потенциал.

Курс рассчитан на 1 учебный год (33 занятия 1 раз в неделю по 1-му уроку), однако, возможно провести курс и более компактно, за меньшее время: например - 3 раза в неделю за 10-11 недель. Авторы все же считают (по результатам исследований), что продолжительные курсы более эффективны.

При необходимости курс можно разделить на 2 года, особенно, если использовать дополнительный материал к каждому уроку.

Курс обладает рядом особенностей:

- Помогает учащимся сформулировать мечту;
- Предусматривает активное вовлечение учащихся в воспитательный процесс;
- Имеет разносторонний подход к проблемам (ведется в доступной для учащихся форме разговор о физических, социальных, эмоциональных и духовных причинах уязвимости подростков перед наркотиками, алкоголем);
- Предполагает обязательства, записываемые в личных дневниках (ведение дневника прививает подросткам чувство ответственности за принятые решения).

В структуре программы выделены 3 блока:

- Психолого-методический аспект курса «Как сбываются и разбиваются мечты».
- Практикум по курсу «Как сбываются и разбиваются мечты»
- Рефлексия опыта работы участников группы по данной проблеме.

Программа рассчитана на 120 часов, по 8 часов 2 раза в месяц.

Предполагаемые результаты:

Уменьшение факторов риска употребления алкоголя и наркотиков.

Осознание жизненных перспектив, планов, ресурсов для достижения своих целей.

Формирование здорового жизненного стиля.

Я выбираю свободу и независимость²⁸

(Авторы Наконечная Т.В., Шарма А.В.)

Программа «Я выбираю СВОБОДУ И НЕЗАВИСИМОСТЬ» является комплексной, так как затрагивает все основные аспекты развития и социализации человека:

- осознание себя, своих эмоций;
- семейные взаимоотношения;
- осознание своей способности критически мыслить;

²⁸ Авторы Наконечная Т.В., Шарма А.В. директор и педагог-психолог МОУ ППМС ЦДК Советского района г. Ростова-на-Дону «Я выбираю свободу и независимость», комплексная психолого-педагогическая программа профилактики наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних, г.Ростов-на-Дону, 2010г.

- сопротивление давлению со стороны, коммуникативная компетентность;
- ответственное поведение, раскрытие творческого потенциала.

Цель программы:

- первичная профилактика наркомании среди несовершеннолетних через создание условий для развития у участников эмоционально-ценностного отношения к собственному выбору,
- формирование навыков ответственного принятия и выполнения решений, умения сказать «нет», отстаивать свои границы,
- развитие навыков критического мышления и ответственного поведения.

Задачи:

- способствовать осознанию учащимися и их родителями всей важности проблемы подростковой наркомании;
- помочь осмыслению участниками личной системы жизненных ценностей, узнать о взаимосвязанности свободы, ответственности и выбора;
- сформировать психологическую готовность к совершению выбора и умение противостоять негативному давлению сверстников и среды;
- способствовать формированию навыков принятия и выполнения решений, а также постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора;
- помочь учащимся определить свои ценности и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.
- научить обращаться в случае необходимости за помощью.

Целевая группа: учащиеся 8 – 9х классов общеобразовательных школ и их родители.

Механизм реализации: программа рассчитана на 2 тематических классных часа для подростков, которые проводятся 2 дня подряд и 1 родительское собрание, которое проводится во второй день.

Продолжительность: каждый классный час длится 2 часа (120 мин.), родительское собрание длится 1,5 – 2 часа.

Сроки реализации: программа может реализовываться в любой общеобразовательной школе 1 раз в учебном году в каждом из классов по параллелям.

Ведущие программы: педагог-психолог и социальный педагог (классный руководитель присутствует в качестве наблюдателя).

Предполагаемый результат:

Участники программы смогут:

- осознать всю важность проблемы подростковой наркомании;
- актуализировать собственные возможности в понимании себя и окружающих;
- обучиться навыкам формирования здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению ПАВ;
- самоопределиваться в игровой ситуации и в совершении личного выбора, а также проанализировать сделанный выбор и принять его последствия;
- получить новый опыт в контексте сделанного выбора.

Перспективы дальнейшего развития проекта: разработка подобных интерактивных программ, адаптированных для других возрастных групп.

III. Программы развития подросткового волонтерского движения по первичной профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних.

Ровесник-ровеснику²⁹

(Авторы Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М. и др.)

Цель программы:

Создание и поддержка молодежного антинаркотического движения с целью формирования адекватного отношения к употреблению наркотиков в среде сверстников.

Задачи:

- Подготовка молодежных лидеров для работы в среде сверстников.
- Обеспечение поддержки движения со стороны педагогов и родителей.
- Возрождение идеи шефства как средства распространения идеологии движения.
- Создание условий, позволяющих молодым людям своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления наркотиков в подростковой среде.
- Организация досуговой деятельности как одного из направлений профилактики употребления наркотиков.
- Организация и проведение для подростков учебных курсов, направленных на профилактику психоэмоциональной дезадаптации и привитие навыков здорового образа жизни.
- Работа с подростками группы риска, привлечение их к деятельности движения силами молодежных лидеров.
- Создание условий для самореализации подростков и повышения их социальной активности.

В теоретических основах программы даются:

- История развития проекта.
- Краткое описание программы.
- Особенности подросткового возраста, популярные мифы о подростках.
- Дается понятие «наркомании», базовые понятия и определение «профилактики»
- Представлена концепция программы «Ровесник-ровеснику».

В содержание программы включены:

- Базовые принципы проекта.
- Структура и логика развития проекта.
- Работа на базе школы.
- Примеры форм работы в школе.
- Работа на базе клубного объединения.
- Примеры форм работы в клубе.

²⁹ Авторы Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М. и др. «Ровесник-ровеснику», программа подготовки молодежных лидеров, из кн. «Смотри по жизни вперед». Руководство по работе с подростками, СПб, «Ars Longa», 2001г.

- Типовой план программы.
- Организация и поддержка проекта.
- Приложения работы со взрослыми (психологами и педагогами, родителями) и детьми.

Всё, что тебя касается³⁰

(Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков)

Целевая аудитория - подростки 13-17 лет

Задачи программы:

1. Профилактика потребления психоактивных веществ в молодежной среде;
2. Профилактика рискованного поведения (употребление алкоголя, табака);
3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни;
4. Формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью

Основные этапы реализации программы:

- Подготовка специалистов (тренеров), работающих с подростками - педагоги, психологи, соцработник, врачи - 3-5-ти дневный тренинг для группы 20-25 человек
- Каждый специалист (тренер) набирает 1-2 группу подростков по 15-20 человек
- Работа ведется во внеучебное время в школах, училищах, ВУЗах, детских домах
- Подростки участвуют в занятиях на добровольной основе, по желанию
- График проведения занятий - одно занятие 1,5-2 часа, всего 17-19 занятий, периодичность - 1-2 раза в неделю - на усмотрение тренера

Таким образом - подросток проходит полный цикл программы в течение 3-6 месяцев.

Разработанные материалы:

- Методические пособия для проведения тренингового курса с подростками по программе «Всё, что тебя касается»;
- Обучающие, игровые, музыкальные фильмы «Есть тема» и «Дневник Насти»;
- Диск с полными версиями песен к фильму «Есть тема»;
- Пособие с рекомендациями по проведению тематических бесед с подростками по результатам просмотра фильмов «Есть тема» и «Дневник Насти»

³⁰Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» разработана Российской некоммерческой организацией - Фонд «Здоровье и Развитие». По вопросам реализации программы «Всё, что тебя касается» Вы можете обратиться в Фонд «Здоровье и Развитие»: 125993, Москва, Газетный пер., 5, тел. (495) 933-5854, факс(495) 629-8367. Директор программ Фролов Сергей Анатольевич.

За дополнительной информацией вы можете обращаться к координатору программы «Всё, что тебя касается» в Ростовской области - Роману Поликарпову, тел. 8-905-450-00-18

IV. Программы профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста³¹

Программа профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения среди подростков «Ладья»

(Авторский коллектив: Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В.)

Программа под названием «Ладья», что должно означать «В ладу с собой», была разработана в Национальном научном центре наркологии Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Цикл состоит из **23 занятий** и предназначен для факультативного преподавания подросткам 13–17 лет. Взаимоотношениям мужчин и женщин посвящено три занятия, наркомании – одно и еще одно – собственно СПИДу. В остальных рассматриваются фундаментальные ценности, такие, как счастье, свобода, дружба, добро и зло.

Программа «Ладья» направлена на первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков. Превентивные программы, реализуемые в настоящее время в рамках информационно-обучающего подхода, не затрагивают фундаментальных причин рискованного поведения, приводящего к заражению ВИЧ. Они предполагают информирование учащихся о проблемах, связанных с ВИЧ/СПИДом, о путях передачи вируса, факторах, способствующих заражению, способах защиты, а также тренировку соответствующих навыков. В результате подросток, участвующий в программе, в той или иной степени усваивает, **что можно делать и чего делать не следует, однако при этом не учитывается, какой человек обладает этими знаниями, каковы его духовно-нравственные ориентиры.** Такие «однобокие» программы, направленные исключительно на информирование подростков, обучение их так называемому «безопасному сексу», не затрагивают подлинных истоков рискованного поведения, не позволяют преодолеть безответственность и ощущение вседозволенности. Более того, создавая иллюзию «защищенности», они не мотивируют человека к благотворным изменениям и, таким образом, девальвируют основную цель профилактики – формирование здоровой личности, способной строить жизнь согласно высоким духовным ценностям.

В отличие от информационно-обучающих программ, предлагаемая программа обращается не к вопросам «ЧТО?», а к вопросу «ПОЧЕМУ?». В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков такой системы духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск заражения и, следовательно, распространения ВИЧ-инфекции к минимуму. Программа способствует актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала.

Другая особенность программы состоит в том, что тема ВИЧ-инфекции, хотя и является приоритетной, не представлена в цикле занятий как содержательно доминирующая. Она подробно прорабатывается в специально посвященной проблеме ВИЧ/СПИДа занятии, а также проходит красной нитью через обсуждения вопросов экзистенциально-нравственного плана.

Концептуальная модель программы основана на непреложном факте триединого устройства человека – иерархической взаимосвязи духа, души и тела.

³¹ Авторский коллектив: Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В. «Ладья», Программа профилактики ВИЧ/СПИД, разработана в Национальном научном центре наркологии Росздрава по заказу Русской православной церкви (РПЦ) на грант ООН.

Целью программы является первичная профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Задачи:

1. Формирование представлений об этических ценностях; создание условий для интериоризации этих представлений; обеспечение ассимиляции предлагаемых ценностей нравственным самосознанием подростков; развитие стремления опираться на них при осуществлении жизненных выборов.
2. Информирование подростков о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах, развитие представлений об основных источниках риска ВИЧ-инфицирования.
3. Формирование психологической компетентности, которая является важным ресурсом духовно-нравственного роста. Эта задача решается путем
 - а) Развития у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
 - б) Создания условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
 - в) Создания условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
 - г) Создания условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
 - д) Создания условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Содержание программы структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ:

- | | |
|---------------------|---|
| ▪ счастье | ▪ ВИЧ/СПИД |
| ▪ я и моя жизнь | ▪ толерантность |
| ▪ мир души | ▪ жизнь с болезнью |
| ▪ общение и дружба | ▪ зависимость от ПАВ (психоактивные вещества) |
| ▪ «ты не один» | ▪ кризис и выход из него |
| ▪ мужчина и женщина | ▪ жизнь и смерть |
| ▪ любовь | ▪ добро и зло |
| ▪ семья | ▪ ценности |
| ▪ род | ▪ цели и смысл |
| ▪ культура | ▪ свобода |
| ▪ здоровье, | ▪ выбор. |

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с подростковыми особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

В программе условно выделено несколько блоков:

1. Мотивационно-смысловой. (Занятия 1,2)

Его цель – включение подростков в работу, осознание задач программы, формирование мотивации на участие.

2. Блок, раскрывающий понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации, а также понятия семьи, рода и культуры с точки зрения современной психологии и системы духовно-нравственных ценностей. (Занятия 3,4,5,6,7,8,9,10)

3. Блок, касающийся жизненных кризисов и их преодоления, а также эмоционального стресса. В нем раскрываются понятия здоровья и болезни, дается информация о ВИЧ/СПИДе, о зависимости от психоактивных веществ и формируются нравственные представления об отношении к больным людям и о толерантности. (Занятия 11,12,13,14,15)

4. Блок, формирующий нравственные категории – такие, как потери и надежда, добро и зло, ценности и цели, смысл, свобода, выбор. (Занятия 16,17,18,19,20,21,22). В это блок входит также заключительное занятие (23).

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

В программе предлагаются как оригинальные игры и упражнения, так и модификация опубликованных ранее.

Жизненные навыки³²

(Авторы-составители Козич И.А., Бакланова Е.С., Стрепетова Е.В.)

Профилактика - это единственный способ предотвращения дальнейшего распространения ВИЧ/СПИДа и ИППП (инфекций, передающихся половым путем). Наряду с повышением уровня информированности необходимо формирование у молодого поколения ответственного поведения, основанного на системе ценностных ориентаций в пользу здоровья. Ни одна страна не может эффективно бороться с этой эпидемией без обучения молодежи, которая, с одной стороны, является группой повышенного риска, а с другой наиболее восприимчива к формированию безопасных моделей поведения.

Курс занятий «Это не мелочи!» был разработан для подростков 15-18 лет, с учетом результатов исследований и практического опыта профилактической деятельности специалистов СМК «Свет». Именно в этот период жизни формируется мировоззрение, в том числе и многие поведенческие нормы, которые будут влиять на здоровье и благополучие человека в будущем. Курс «Это не мелочи!» содержит социальную ориентацию на безопасное поведение, сохранение репродуктивного здоровья, возрождение института семьи.

Программа разработана и успешно апробирована специалистами Социального молодежного комплекса «Свет» г. Волжского Волгоградской области. Занятия программы позволяют не только проинформировать подростков о ВИЧ/СПИДе и последствиях употребления психически активных веществ (ПАВ), но и способствуют формированию у них ценностного отношения к собственному здоровью, браку, семье и рождению детей; повышают их личностную и социальную компетенцию.

³² Программа «Это не мелочи» разработанная авторским коллективом Социального молодежного комплекса «Свет» г. Волжского передана для тиражирования и распространения Фонду «ФОКУС-МЕДИА» г. Москва. Программа «Это не мелочи» используется для реализации направления «Навыки ради жизни» проекта «Танцуй ради жизни». В рамках этого проекта программа называется «Жизненные навыки». Экспертизу в Федеральном институте развития образования программа проходила под названием «Жизненные навыки».

Цель программы:

Формирование у подростков здоровых установок и навыков ответственного поведения в области сохранения репродуктивного здоровья.

Задачи:

- повысить уровень информированности подростков о путях передачи ВИЧ и ИППП и способах защиты;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать умение твердо говорить: «Нет!» в ситуациях давления.

Целевая группа:

Юноши и девушки 15-18 лет.

Данная программа предложена в форме учебно-методического комплекта, который предназначен для специалистов и волонтеров, работающих в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа, употребления ПАВ, проявления рискованного поведения в молодежной среде.

Учебно-методический комплект состоит из материалов для ведущих, обучающихся курса и их родителей, так как наибольший эффект от реализации программы будет достигнут при единообразии информации, получаемой подростками на занятиях и дома. Пособие содержит:

Материалы для специалистов и волонтеров, которые будут вести курс «Это не мелочи!»:

- информационно-справочные материалы
- подробные конспекты занятий(12 занятий по 3 часа)
- методические рекомендации к их проведению.

«Твоя Личная Тетрадь» адресована подросткам - участникам курса «Это не мелочи!». Это своеобразный дневник самопостижения, которым ребята могут пользоваться на занятиях и дома.

Брошюра для родителей состоит из простых, легковыполнимых практических советов по семейному воспитанию, позволяя родителям дополнять и развивать знания и навыки, формируемые у подростков на занятиях курса.

V. Программы профилактической работы с семьями несовершеннолетних.

Семья и школа вместе³³

(Авторы Гречаная Т.Б., МакДональд Линн, Барцалкина В.В. и др.)

Программа создана для поддержки семей, помощи дисфункциональным семьям в оптимизации отношений внутри семьи и построения сети поддержки по месту жительства и учебы детей. Программа объединяет специалистов и учителей, обучает родителей и усиливает их ролевую позицию, чтобы они могли стать первичными проводниками профилактики наркомании для своих детей.

Программа может использоваться как для профилактической работы со всеми школьниками, так и для работы с детьми группы риска, поскольку в ней отработан механизм

³³ Авторы Гречаная Т.Б., МакДональд Линн, Барцалкина В.В. и др. «Семья и школа вместе», программа первичной профилактики наркомании. Кн. «Героиновая наркомания: актуальные проблемы, сб. науч. трудов под ред. Э.Э. Звартау, СПб, изд-во СПбГМУ, 2002г.

привлечения родителей, которые обычно не посещают школу, не обращаются за консультативной помощью и не участвуют в школьных мероприятиях.

Варианты использования программы:

- универсальный (с поэтапным привлечением всех семей класса);
- для адаптации первоклассников (предлагается в подготовительной группе детского сада перед началом школы);
- с новыми семьями, недавно переехавшими в район, где располагается данная школа;
- с проблемными и изолированными семьями, никогда не приходящими в школу;
- со специальными группами детей с особенностями развития;
- для усиления включения в воспитательный процесс родителей детей из группы риска.

Встречи проводятся один раз в неделю (**всего 8 занятий**) по 3 часа в форме тренингов командой сотрудников, которая включает двух представителей консультативной психологической службы из данного района, учителя и родителя из этой школы.

Обучение жизненно важным навыкам³⁴

(Авторы Майорова Н.П Чепурных Е.Е., Шурухт С.М., Семина О.Б.)

Предлагаемая серия занятий (**5 занятий**) поможет педагогу установить контакт с родителями, в интересной и непринужденной атмосфере обсудить с ними важнейшие вопросы воспитания.

Форма занятий с родителями разработана таким образом, чтобы каждый участник мог высказать собственное мнение по обсуждаемому вопросу, выслушать мнения участников, уточнив и обогатив свои педагогические взгляды и принципы.

Работа по этой программе является частью программы для детей «Обучение жизненно важным навыкам». В этой программе дается возможный алгоритм подготовки к занятиям. Здесь же дается приложение «Шпаргалка для родителей», которое поможет родителям дома создать условия для формирования жизненно важных навыков, а также помогут взрослым самим освоить некоторые способы и приемы, стимулирующие развитие этих навыков у детей.

Формирование здорового жизненного стиля³⁵

(Авторы Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В. и др.)

Цели программы:

Дать родителям знания и навыки, способствующие эффективному, социально-поддерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с детьми.

Сформировать группу лидеров-родителей.

³⁴ Авторы Майорова Н.П Чепурных Е.Е., Шурухт С.М., Семина О.Б. «Обучение жизненно важным навыкам», программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами (работа с родителями).

³⁵ Авторы Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Зыков О.В. и др. «Формирование здорового жизненного стиля», программа психологической работы с родителями, из кн. Программа профилактики злоупотребления наркотиками среди подростков и молодежи, Методические рекомендации, Гатчина, ООО «Латона», 2002г.

Структура программы:

1. Родительский семинар (15 часов; проводится 1-2 раза в месяц).
2. Определение родителей-лидеров. Подготовка лидеров-родителей по специальной 16-часовой программе семинара-тренинга.
3. Определение родителей группы риска. Оказание индивидуальной и групповой психологической помощи нуждающимся в этом родителям.

Ответственные родители³⁶

(Авторы Будилина Е.В., Баулина Н.А., Ефремова Т.И. и др.)

Программа подготовлена для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, преподавателей ОБЖ - для всех педагогов общеобразовательных учреждений, работающих с родителями.

Цель программы: создание системы работы с родителями по проблеме детского курения на основе программы "Мой выбор" и оказание помощи педагогам и родителям в разрешении проблем, связанных с детским курением.

Программа «Ответственные родители» представляет собой цикл родительских собраний по профилактике детского табакокурения для родителей учащихся 1-11 классов. Такой подход дает возможность создания системной комплексной работы с родителями по проблеме детского табакокурения на протяжении всех лет обучения ребенка в школе. Задача сохранения здоровья школьников является сегодня приоритетной и для родителей, и для педагогов, поэтому предлагаемая нами форма сотрудничества школы и семьи будет интересна, полезна, эффективна.

Все собрания имеют единую структуру, которая включает обязательные компоненты:

- мотивацию
- работу с понятиями
- обсуждение основной проблемы
- подведение итогов
- рефлексию
- "шпаргалку для родителей".

Все этапы собраний выстроены в логической взаимосвязи, и каждый из них решает свои определенные задачи по раскрытию темы собрания, детальному осмыслению понятий и практической направленности.

Собрания разработаны на основе технологий Всероссийской образовательной программы "Мой выбор" с широким использованием активных и интерактивных методик.

Материалы программы «Ответственные родители» распределяются по принципу спирали. Педагог имеет возможность ежегодно с 1 по 11 класс проводить родительские собрания по проблеме детского табакокурения.

На каждом новом «витке спирали» темы меняются, усложняется материал и методические приемы. Материалы собраний, тематика, уровень сложности и формы работы обусловлены

³⁶ (Авторы Будилина Е.В., Баулина Н.А., Ефремова Т.И. и др. «Ответственные родители», - Программа проведения родительских собраний по профилактике детского табакокурения, 1-11 классы, п/ред. Е.В. Будилиной, учебно-методическое пособие для учителей средней школы, изд.первое, Всероссийская образовательная программа «Мой выбор», 2007г.

физиологическими и психологическими особенностями детей по мере их взросления. Такой подход интересен родителям, и знания, полученные в ходе собраний, помогут им понять своих детей, скорректировать свое поведение и ответить на многие вопросы.

Материалы программы можно адаптировать в соответствии с родительским контингентом. Разработки собраний позволяют педагогам в рамках одной темы вариативно использовать материалы с учетом подготовленности родителей. На усмотрение педагога можно делать отбор материала или упрощать; заменять задания, используя различные методические приемы.

В программе дан большой материал по проблеме подросткового курения, затронуты многие аспекты и представлены интересные подходы в решении этой проблемы.

Обращаясь к этой программе, педагог имеет широкие возможности использования материалов для работы со школьниками отдельно и родителями с детьми вместе.

Также, содержание программы может быть полезным для проведения уроков ОБЖ, биологии, обществознания.

Одной из задач программы является оказание консультативной практической помощи родителям. С этой целью в программе много заданий, советов, рекомендаций, которые помогут родителям ответить на проблемные вопросы. В каждом родительском собрании есть раздел "Шпаргалка для родителей". Материалы "Шпаргалки" можно использовать как раздаточный материал.