

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Новогеоргиевская средняя общеобразовательная школа Октябрьского района»

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

на тему:

«Профилактика употребления психоактивных веществ у учеников 9 класса»

Автор проекта: Зачиняева Варвара

Новогеоргиевка, 2020

Оглавление

1. Введение
2. Актуальность проекта
3. Цель и задачи проекта
 - 3.1. Объект исследования
 - 3.2. Предмет исследования
4. Программа
5. Этапы реализации проекта
6. Список использованных документов и источников информации
7. Глоссарий
8. Приложения

Введение

В проекте представлена разработка программы по профилактике употребления психоактивных веществ у учащихся 9-х классов. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья школьников становится весьма важной для общеобразовательной школы, поскольку усиливается действие разнообразных факторов неблагоприятно влияющих на здоровье детей и подростков. Актуальным становится систематическое образование школьников в области охраны здоровья в течение всего периода их пребывания в школе. Особое беспокойство вызывает рост потребления психоактивных веществ (в дальнейшем, ПАВ) детьми и подростками. Решить задачу уменьшения потребления ПАВ детьми и подростками возможно лишь при объединении усилий ведомств, общественных организаций, образовательных учреждений и граждан. Сложившееся положение требует эффективных мер как в масштабах страны, так и в рамках каждой общеобразовательной школы. Естественно, что в этой ситуации педагоги не могут «стоять в стороне» и должны активнее включиться в решение этой архиважной задачи.

Сфера профилактики употребления ПАВ занимает значимое место в школьной системе здоровьесбережения.

Для достижения более устойчивых результатов, деятельность в сфере школьной профилактики употребления ПАВ должна опираться на науку и профессиональный подход. Это условие требует создания в общеобразовательных школах основательной и продуманной системы взаимосвязанных видов деятельности как в рамках учебной программы, так и за её пределами.

Анализ ситуации

В России одна из самых высоких в мире *динамика потребления наркотиков*. В Европе есть страны, где на душу населения употребляют отдельных видов наркотиков больше, чем в РФ. К примеру, по марихуане. Однако в целом, динамика потребления наркотиков в РФ одна из самых высоких в мире.

В структуре потребления наркотиков на первое место начинает выходить *героин*. Героин - один из самых опасных для здоровья наркотиков. Мы кратко упоминали о нём в параграфе 1.1. Российская особенность потребления героина состоит в том, что его чаще всего употребляют в крупных городах.

Омоложение потребителей ПАВ. Особенно быстро растёт потребление наркотиков среди подростков. Средний возраст приобщения к наркотикам постоянно снижается и к 2012 году составляет 13 лет [8]. Поэтому неслучайно проблему наркомании обозначают как «подростковую».

Арсенал потребляемых подростками ПАВ велик – от лекарственных препаратов, используемых с целью одурманивания (димедрол, пенталгин, циклодол и др.) до нелегальных наркотических веществ [4].

В нашей стране происходит омоложение потребителей алкоголя. Как правило, первые пробы алкоголя происходят в 9-10 лет, а регулярное приобщение - с 12-13 лет [4]. По нашим данным, количество школьников г. Ижевска имеющих опыт «проб» алкоголя, с возрастом увеличивается (с 18 % в 3 классе до 40 в седьмом) [8].

В последние 20 лет пробы алкоголя и его периодическое употребление для подростков стало нормативным поведением [8]. По мнению Арефьева А.Л., 82 % подростков и молодёжи в возрасте 12-22 лет употребляют алкоголь [12].

Со второй половины 90-ых годов прошлого века в детских психиатрических больницах городов стали появляться подростки 12-14 лет с диагнозом *токсикомания*. В дальнейшем отмечается увеличение числа токсикоманов и их омоложение [10]. Токсикомания может приводить к серьёзным нарушениям здоровья. Известно немало случаев, когда потребление ингалянтов приводило к смерти.

По данным Роспотребнадзора, в России курит более половины населения. Если в мире наблюдается сокращение числа курильщиков, то в нашей стране происходит всё наоборот. В РФ от болезней, связанных с *табакокурением*, ежегодно умирают от 330 до 500 тыс. человек. В настоящее время некоторые дети начинают курить с восьми лет.

Руководитель Лиги здоровья нации академик Лео Бокерия так комментирует ситуацию: «У нас один из самых высоких в мире уровней табакокурения. 28% населения мира курят табак, в России курят 60,4% мужчин; 25,5% женщин; 33% учащихся средних учебных заведений. Среднее количество потерянных лет жизни при смерти от заболеваний, связанных с курением - 19 лет для мужчин и 16 лет для женщин. Это огромная выброшенная часть жизни. И с этим нельзя мириться!» [5].

Раннее потребление табака, алкоголя и ингалянтов способствует увеличению риска потребления наркотиков. В частности, раннее употребление алкоголя детьми и подростками активно способствуют подготовке организма к употреблению наркотиков [5]. До 75 % алкоголиков и наркоманов начали употреблять ПАВ будучи подростками [2].

Пристрастие к наркотикам у подростков, как правило, развивается (если развивается) по линии табак - алкоголь – марихуана – наркотики. Многочисленные исследования показывают, что чем раньше человек приобщается к табаку или алкоголю, тем выше риск того, что он «дойдёт» до наркотиков. Таким образом, занимаясь профилактикой табакокурения и употребления алкоголя среди школьников, мы преследуем долговременную цель - предупреждение употребления наркотиков.

1. Актуальность проекта

Результаты исследований, а также многочисленные цифры и факты из официальных источников свидетельствуют о значительном ухудшении здоровья детей и подростков за годы перехода России к рыночным отношениям. К примеру, по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ только 10% школьников относится к числу здоровых, 50% имеют различные патологии, 40% относятся к группе риска. Можно констатировать, что ухудшение здоровья детей и подростков достигло масштабов национального бедствия [8, с.328].

Ухудшение здоровья школьников обусловлено как возрастанием «традиционных» рисков для здоровья школьников (табакокурение, алкоголизм, сколиоз и др.), так и появлением новых - наркомания, ВИЧ/СПИД и т.п.

В настоящее время общеобразовательная школа становится центральным звеном системы, которое призвано способствовать сохранению и укреплению здоровья детей и подростков [9]. Существует ряд предпосылок, обусловивших это. Выделим основные:

- в школе дети и подростки проводят значительную часть своего времени;
- школьников подросткового возраста следует отнести к «группе риска». Это та возрастная группа, которая может быстро втянуться в наркотизацию и случайные половые контакты;
- в школе есть реальные возможности для организации процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

Как реакция на ухудшение здоровья школьников в системе общего образования появилась новая мультидисциплинарная область деятельности, называемая *превентивное обучение* (в дальнейшем, ПО). В ней тесно переплелись *современная педагогика, практическая психология и медицинская профилактика*.

Понятие превентивный происходит от английского prevent, что означает - предотвращать. Термины «превентивный» и «профилактический» мы будем понимать как синонимичные.

Определим *превентивное обучение* следующим образом: сочетание овладения школьниками знаний с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья [2].

Превентивное обучение является одной из составляющих образования в области охраны здоровья. Двумя неразрывными элементами школьного образования в области охраны здоровья являются обучение и воспитание. Овладение знаниями и информацией привычно ассоциируется с обучением. Воспитание детей в области охраны здоровья – это формирование навыков ответственного поведения и формирование здоровых установок или развитие личностной и социальной компетентности [3].

За последние годы рост употребления табака и алкоголя детьми и подростками происходит очень интенсивно. Тревожным является тот факт, что

всё большее количество подростков приобщается к наркотикам. Ситуация в общеобразовательных школах большинства регионов РФ и Удмуртии такова, что большая часть реализуемых школьных превентивных программ направлена на предупреждение употребления табака, алкоголя и наркотиков. К примеру, практически каждая школа г. Ижевска в той или иной мере реализует подобные программы [6]. Это вполне логичная и адекватная реакция на угрозу подростковой наркотизации.

Однако ПО имеет широкое тематическое поле и не ограничивается лишь сферой профилактики употребления ПАВ. К примеру, некоторые школы г. Казани реализуют федеральные превентивные программы «Путь к успеху» и «Тропинка к своему Я» [12].

Профилактика реализуется посредством *превентивных программ* и предполагает не только информирование школьников, но и развитие навыков.

В частности, программы сферы предупреждения употребления ПАВ решают две основные задачи:

- Предоставление школьникам объективной, соответствующей возрасту информации о ПАВ;
- Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья.

При этом чаще всего сферы профилактики употребления ПАВ направлены на развитие следующих навыков:

- формирование положительного образа «Я»;
- навыков принятия ответственных решений и эффективного общения;
- навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников.

Основным нормативным документом для реализации программ в сфере профилактики употребления ПАВ общеобразовательной школе является «Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» [8]. Кроме этого, были приняты и многие другие правовые документы федерального уровня, регламентирующие деятельность в сфере сохранения и укрепления здоровья школьников.

К началу 21 века на федеральном уровне появились правовые условия для реализации ПО в системе общего образования. Это позволяет вести разработку и реализацию профилактических программ.

Цель и задачи проекта

3.1 Цель проекта

Разработка и реализация программы профилактики употребления ПАВ у учащихся 9-х классов, ориентированная на формирование активной жизненной позиции.

3.2 Задачи проекта:

1. Определить структуру и содержание программы в соответствии с современными требованиями ФГОС.
2. Разработать планы мероприятий по формированию положительного образа «Я»; навыков принятия ответственных решений и эффективного общения.
3. Реализовать программу на практике и оценить ее эффективность для формирования активной жизненной позиции школьников и снижение риска приобщения к ПАВ.

3.3 Целевая группа проекта: учащиеся 9-х классов

3.4 Объект исследования: учащиеся 9-х классов

3.5 Предмет исследования: разработка программы по профилактике употребления ПАВ у учащихся 9-х классов

4. Проектное решение

1. Информирование о причинах, формах и последствиях употребления ПАВ;
2. Формирование навыков анализа и критической оценки информации о ПАВ, навыков принятия правильных решений;
3. Предоставление альтернатив наркотизации (основная цель — коррекция социально-психологических особенностей личности);
4. Целевая работа по оказанию адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению химической зависимости;

5. Взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу;

6. Работа по изменению отношения общества к употребляющим ПАВ в направлении повышения гуманности при одновременном противостоянии любым попыткам распространения идей о легализации наркотиков, правомочности их употребления и облегчения доступа к ним.

4.1. Программа

Программа
профилактики употребления ПАВ у учащихся 9-х классов

«Мой жизненный выбор»

Пояснительная записка

Изменившееся социально-экономическое положение в стране требует от подростка быстрой адаптации к новым условиям существования. Встаёт проблема: как в условиях жёсткой рыночной конкуренции, смещения ценностного вектора от высоких идеалов к идеалам материального достатка, наживы личности сохранить лучшие нравственные качества.

Перестройка затронула многие стороны жизни общества, в котором мы живём, мы столкнулись с новыми проблемами, захлестнувшими общество: подростковая преступность, наркомания, токсикомания. Эти проблемы носят общественный характер.

В России от 3 до 8 миллионов человек потребляют наркотики, почти 2/3 из них молодёжь в возрасте до 30 лет. Наркотизация в России сопровождается такими негативными тенденциями, как, например, неуклонное омоложение современной российской наркомании, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет[3].

Новое испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Потребление ПАВ имеет негативные, социальные, экономические, медицинские, психологические, семейные последствия, в конечном итоге оно снижает качество жизни, как отдельного человека, так и популяции в целом. Постоянно увеличивается число преступлений, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения. Эффективное противодействие распространению алкоголизма и наркомании среди подростков и молодежи включает в себя взаимодополняющие друг друга четыре составляющие: профилактику, лечение, реабилитацию и законодательные мероприятия. Профилактика в первую очередь заключается в информировании о вреде, который оказывают эти привычки не только на организм молодого человека, но и на его социально – психологическое благополучие, возможность получения образования, профессии, создание семьи и т.д. А главное необходимо обучать подростков на

основе здоровье - сберегающих технологии здоровому образу жизни, противостоянию давлению среды, сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ. С этой целью разработана программа «Мой жизненный выбор!».

Работу, в отношении профилактики употребления ПАВ, необходимо проводить не только с учащимися, но и их родителями, педагогами - для более глубокой эффективности поставленных целей.

Цель программы: формирование активной жизненной позиции у школьников для развития способности самостоятельно справляться с возникшими трудностями.

Задачи:

- формирование навыка принимать верные самостоятельные решения в ситуации психологического комфорта;
- развивать умение противостоять сложным жизненным преградам.

Программа «Мой жизненный выбор» предназначена для учащихся 9 – х классов.

Программа может быть использована, как психологический тренинг, так и в виде урока, классного часа.

Программа предварительно рассчитана на два года (2014/2015 и 2015-2016) - обучения.

Новизна программы состоит в том, что воздействие проходит, в основном, в скрытой форме - ставятся цели формирования психологически здоровой личности, а затем, наряду с общими проблемами решаются и проблемы, связанные с употреблением ПАВ, таким образом, что открытая форма (теоретическое обоснование программы в конце проведенных занятий) профилактики ПАВ воспринимается уже подготовленной личностью, используется и косвенное внушение – ведущий тренинга обращается к одним - непобедимым ученикам, а в действительности воздействует на других – проблемных учеников. Программа работает не только в отношении профилактики наркомании, но и в отношении различных психологических направлений.

Особенность проведенной диагностики - выявление учащихся с повышенной потребностью в острых ощущениях, к рискованным мероприятиям.

Главная ценность программы – развитие самосознания.

Содержание программы занятий «Мой жизненный выбор»

1. Эмоции и чувства.

Цель: управление собственными эмоциями.

Инструментарий: Бумага, цветные карандаши, краски.

Занятие I.1.

Эмоции и чувства.

Цель: осознание «Я – чувствующий».

Задача: осознание множественности своих чувственных проявлений.

Упражнения.

1. Знакомство. Участники тренинга садятся в круг и каждый участник по порядку называет свое имя, при этом второй по порядку участник называет цветовую ассоциацию, которая зарождается у него в связи с этим человеком и его именем, а затем называет свое имя и т.д. по кругу.

2. Кораблекрушение. Упражнение направлено на сплочение группы, снятие напряженности.

При выполнении задания звучит музыка.

Далее, Участники отвечают на вопросы: «Что чувствуем на данный момент времени? Что хотели бы от занятий?»

3. Упражнение – рисунок: «Я – это лист, упавший с дерева». Рисунки располагают по кругу. Участники, по эмоциональному состоянию, угадывают кому принадлежит рисунок. Далее, каждый участник рассказывает о себе, поясняя, если это необходимо, как проявляется схожесть его эмоционального состояния в его рисунке.

При выполнении задания звучит музыка.

4. Обсуждение упражнения. Какие чувства возникали при проведении упражнения, после его проведения, какие чувства мешали (эмоциональные зажимы)?

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: «Какие эмоции и чувства больше всего меня посещают».

Занятие 1.2.

Я и мои чувства.

Цель: положительное и отрицательное в чувствах и эмоциях.

Задача: осознание чувственных переживаний.

Упражнения

1. «Слепец и поводырь». Работа в парах. Один закрывает глаза (слепец), другой становится поводырем. Затем – меняются местами.
2. Дискуссия на темы: «Что такое эмоции и чувства?», «Как ты чувствуешь, что тебя любят, как ты чувствуешь, что тебя не любят?», «Что мешает тебе почувствовать свои чувства?», «Скука, тревога и кайф», «Кайф – это способность найти тревогу, когда скучно, и найти скуку, когда тревожно?», «Бедность эмоциональных переживаний», «Бывают ли вредные чувства и чувства не приносящие вреда?».
3. «Переживание эмоций». Упражнение направлено на управление эмоциональными состояниями через групповую динамику.

Инструкция: «Представьте, что вы – эмоции или чувства. Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств. Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии. Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Все вы – эмоции одного человека, которые, возможно он чувствует, а которые, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции и чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему не уютно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции».

При выполнении задания звучит музыка.

4. Обсуждение. На этом этапе необходимо акцентировать внимание на проблеме наркомании, а именно, провести беседу на тему: «Что может помешать здоровому эмоциональному состоянию?», «Влияние наркотических веществ на эмоциональное состояние».
5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: «Что означает «Я» - физическое?».

Занятие 1.3.

Я - физическое

Цель: осознание источника телесного напряжения.

Задача: осознание переживаний телесных ощущений.

Упражнения

1. Броуновское движение.

Беспорядочное движение участников с закрытыми глазами по комнате (с максимальной осторожностью). Ведущий называет букву, участники должны построиться в форме этой буквы, и так несколько раз.

2. Упражнение «Знакомство руками».

Группа делится на две части: одна подгруппа образует внутренний круг, другая – внешний. С закрытыми глазами внутренний круг проходит по часовой стрелки, внешний -против часовой стрелки. Необходимо своими руками почувствовать другого человека. Попробовать задать вопрос и получить ответ, посредством рук.

Далее, обсуждение упражнения: «Что нового вы узнали о своем собеседнике?», «Много ли вам сказали руки о своем хозяине?».

3. Упражнение «Вопрос – ответ, посредством языка телодвижений».

Упражнение выполняется в парах.

4. Дискуссия на тему: ««Я» - это тело? Или тело – это «Я»», «Наркотик дает переживания собственного тела».

«Воздействие наркотических веществ на тело и на мое «Я»».

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: Провести анализ качеств себя и других.

2.Способности

Цель: Выявление способностей для успешной реализации поставленных целей, восстановление реалистичного уровня притязаний.

Инструментарий: Бумага, цветные карандаши, краски, аудиокассеты

Занятие 2.1.

Самооценка

Цель: Нахождение критериев оценки себя, осознание влияния оценки себя на общение

Задача: понимание себя и другого.

Упражнения.

1. Упражнение – «Транспортное средство».

Инструкция: «Выберите себе транспортное средство, возможно несуществующее, фантастическое. Представьте себя им. Какими возможностями вы обладаете? В какой среде вы обитаете? Кто вами управляет?».

При выполнении задания звучит музыка.

Упражнение направлено на осознание участниками своих возможностей.

2. Моя самооценка – это Я.

Участники определяют свою самооценку по методикам: «Лестница самооценки» и «Определение самооценки». Цель данного упражнения состоит в сравнительном анализе участниками тренинга собственной самооценки, определенной по 2 методикам: по первой методике участники определяют свою самооценку, как видят себя, по второй - определяют по специальному тесту.

Анализируют расхождения в оценках.

3. Обоснование группой понятий адекватная самооценка и неадекватная (заниженная, завышенная). Составляют характеристики людей с адекватной и неадекватной самооценкой.

4. Обсуждение проблемы:

- «Что для меня важно в знакомом человеке, в незнакомом?»
- «Жизнь в любой самооценке» (ценна сама по себе).
- «неспособность быть самим собой среди других. Почему?»
- «Наркоман принимает наркотики, чтобы удовлетворить ожидания других от себя, таким образом, он становится наркоманом для кого - то. Для кого?»

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: «Какими способностями я обладаю».

Занятие 2.2.

Мои качества (умения, знания).

Цель: осознание своих способностей

Задача: акцентирование внимания на личностных характеристиках.

Способности – вторая базисная подструктура общей психологической защищенности личности от наркотиков.

Занятие направлено на осознание, акцентирования внимания на чертах характера (были определены в методике определения самооценки – тест), качествах, знаниях, умениях.

Упражнения.

1. Упражнение – выполнение рисунка: Я –реальное, Я – зеркальное, Я – идеальное (определение сходства и расхождений).

При выполнении задания звучит музыка.

Обсуждение упражнения. «Каким я хочу быть, что мешает мне приблизиться к своему идеальному «Я»?». Пути приближения к идеальному «Я».

2. Заполнение таблицы:

Мои				Черты характера		
качества	знания	умения	дарования	Коммуник.	Волев.	деловые

3. Выполнение рисунков: «Я – как совокупность моих знаний, умений, качеств, дарований», «Я – мой характер».

При выполнении задания звучит музыка.

4. Упражнение – анализ, обсуждение. Каждый участник тренинга представляет свой список положительных и отрицательных качеств, что хотел бы изменить и какие качества приобрести.

Обсуждение проблемы: «Что делать с отрицательными качествами?».

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: «Моя цель в жизни».

Занятие 2.3.

Мои притязания

Цель: формирование представления: постановка целей, определения результата, уровень притязаний.

Задача: выработка способности реалистичной постановке целей и успешной ее реализации.

Упражнения.

1. Зеркало.

Работа в парах. Один участник повторяет движения другого, и наоборот.

2. Выполнение рисунка: «Превращение моего отрицательного качества в положительное».

Обсуждение темы: «Как преодолеть неуверенность». «Пути преодоления неуверенности».

При выполнении задания звучит музыка.

Упражнение: «Совет другу – Как преодолеть неуверенность?».

Далее, необходимо прийти к выводу, что уверенная в себе личность обладает **способностью:**

- открыто говорить о своих желаниях и требованиях
- отстаивать свою точку зрения, говорить нет, когда это необходимо
- открыто говорить о своих позитивных и негативных чувствах
- устанавливать контакты, начинать и заканчивать разговор
- уметь принимать похвалу

повышает:

- значительные успехи в учебе, спорте, в общении со сверстниками и другими людьми старшего возраста
- умение принимать ответственность за результаты своих поступков
- реально ставить цели, согласно которым действует человек
- принятие своих ошибок и недостатков
- признание своей уникальности.

3. Выполнение упражнения «Я хочу.....». Участники составляют список «Я хочу.....».

Далее, обсуждение группой реалистичности их притязаний.

При выполнении задания звучит музыка.

4. «Цель – определение предполагаемого результата».

Предлагается поставить цель, определить насколько она реальна, построить план продвижения к цели, а также определить предполагаемый результат. Выбор оптимального решения поставленной задачи.

5. Обсуждение проблемы:

- «Что может помешать достижению цели?»
- «Как, непосредственно, ПАВ могут помешать достижению цели и жизненному плану человека?».

6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: «Анализ проведенного занятия».

3. Ценности

Цель: осознание ценностей, как важнейшую характеристику личности.

Инструментарий: Бумага, цветные карандаши, краски, аудиокассеты

Занятие 3.1.

Ценностные ориентации.

Цель: выявление ценностной ориентации.

Задача: акцентировать внимание на нравственных ценностях.

Упражнения.

1. Упражнение. Участники бросают мяч друг другу, при этом называют цвет, участник, который ловит мяч, называет качество, ассоциирующееся с данным цветом и т.д.

2. Определение ценностных ориентаций (методика представлена в приложении).

3. Обсуждение предыдущего задания. «Почему одни ценности главные, а другие второстепенные? Как они соподчинены?».

Участники приходят к выводу: Чем больше интересных, любимых ценностей, чем они разнообразнее, тем больше у человека шансов на светлую, радостную жизнь. При этом важна любовь не только к таким большим ценностям, как люди, созидательный труд, учение, но и к духовным деятельности, необходимым для развлечения и отдыха.

4. Обсуждение проблемы: «Влияние наркозависимости на ценные ориентации»

Вывод занятия: наркозависимость вытесняет ценности, ведет к потере личности.

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: сочинение «В чем смысл жизни».

Занятие 3.2.

Смыслообразующие ценности.

Цель: определение и самоопределение понятия смысла жизни. Влияние эмоций.

Задача: развитие способности жить в положительных и негативных переживаниях.

Упражнения.

1. Упражнение «Муха» (методика определения представлена в приложении).
2. «Поиск смысла жизни»

Заполнение таблицы:

«мой смысл жизни» (полусерьезно)	«мой смысл жизни» (всерьез)	Есть ли у страдания позитив?	смысл жизни: выбирается или обнаруживается?
-------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---

3. Круглый стол. «Нахождение схожести и расхождений во мнениях. Как найти смысл жизни в страданиях, возможно ли это?»

4. Обсуждение проблемных ситуаций – «Когда теряется смысл жизни». Пути преодоления (помощь в поиске смысла жизни).

5. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: Размышления на тему: «Какие эмоции, чувства возникают при успехе?»

Занятие 3.3.

Внутренний мир Я, как ценность.

Цель: смысл жизни и успех

Задача: понимание деятельности, как источника смыслообразования

Упражнения.

1. Каждый участник называет цвет, который для него ассоциирован с понятием «успех». Далее, высказывание участниками, как они представляют успех.

2. Дискуссия на тему: «Смысл жизни и успех». Обсуждаются такие вопросы, как: Что для меня успех? Как моя деятельность влияет на мой успех или мои успехи влияют на деятельность? Может ли быть моя деятельность моим смыслом жизни? Варьирование деятельности во избежание потери смыслообразующих ценностей.

3. Определение доминируемого мотива (достижение успеха или избегание неудачи)

- определение чувств, эмоций и т.д., возникающие при успехе и при неудаче
- определение отношения к успеху и неудаче. Участники определяют, как они поступят в случае неудачи.

Как участники тренинга объясняют свой успех или неудачу?

4. Ведущий знакомит с теорией «мотивации достижения успеха»

- Участники тренинга определяют у себя предполагаемый, доминируемый мотив (достижения успеха или избегания неудачи).

Цель: 1) Определение доминируемого мотива (достижения успеха или избегание неудачи)

5. Участники тренинга рисуют «Успех»

Звучит музыка.

Участники тренинга сравнивают свои рисунки с рисунками других участников.

Находят общее и различия.

Обсуждение.

6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: Анализ конфликтных ситуаций.

4. Преодоление психологических барьеров

Цель: развитие способности личности справляться с трудными ситуациями.

Инструментарий: Бумага, цветные карандаши, краски.

Занятие 4.1.

Стратегии преодоления конфликтных ситуаций.

Цель: осознание конфликта, предконфликтной ситуации.

Задача: развитие способности преодоления конфликтных ситуаций.

Упражнения.

1. Упражнение «Пойми меня».

Работа в парах. Сообщение партнеру утверждения, которые считаете истинными. Ваш партнер должен повторить сказанное вами, стараясь подражать вашему голосу, интонации, мимике, телодвижениям.

Упражнение направлено на развитие умения приближения к правильному пониманию высказываний другого человека.

2. Дискуссия на тему: «Понятие предконфликтной и собственно конфликтной ситуации». Что такое конфликт? Определения, понятия.

3. Дискуссия - Работа с предконфликтными ситуациями: причины конфликтов, по каким признакам можно определить, что ситуация конфликтная

4. Ассоциации. Рисунок: «Конфликт – Выход из конфликта». На одной части листа участники рисуют «Конфликт», на другой ее части – «Выход из конфликта».

При выполнении задания звучит музыка.

5. Обсуждение рисунков. По каждому рисунку (по возможности) группа высказывает свое мнение о том, какой выход нарисован, что делать, как вести себя в конфликтной ситуации, какие способы разрешения конфликта нарисованы.

Нахождение оптимального разрешения проблемы.

6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: Как поведение и поступки влияют на возникновение конфликтов?

Занятие 4.2.

Типы поведения личности.

Цель: определение типа поведения личности.

Задача: развитие способности преодоления конфликтных ситуаций, посредством типом поведения.

Упражнения.

1. Быстрый круг. Какие могут быть типы поведения личности? Влияют ли типы поведения личности на конфликт? Понятие типов поведения – компромисс, сотрудничество, соперничество, избегание, приспособление.

2. Определение типов поведения личности по тесту К.Томаса.

3. Дискуссия. Какой доминируемый тип поведения более подвержен к конфликтам, почему? Как научиться гибкости поведения?

Развитие способности урегулирования конфликтов в соответствии с двумя основополагающими измерениями: кооперация и напористость.

Пять способов регулирования конфликтов:

Соревнование – стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

Избегание – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

4. Работа в парах. Общение собеседников в разных типах поведения.

5. Ассоциации. Рисунок – «Типы поведения и цвет».

Каждый участник закрашивает написанное на листе типов поведения той краской, которая, по его мнению, больше подходит для данного типа.

Упражнение направлено на умение управления типами поведения через изменение ассоциаций типов поведения в цвете.

При выполнении задания звучит музыка.

6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: анализ собственного поведения в конфликте, выход из затруднительного положения.

Занятие 4.3.

Психологическая защита – баррикады от самого себя

Цель: осознание собственных психологических защит

Задача: развитие способности преодоления психологических защит

Упражнения.

1. Упражнение «Доверяющее падение» Работа в парах. Один участник падает, другой поддерживает, затем, меняются ролями.
 2. Теоретическое обоснование «Психологические защиты...Замещение, рационализация, сублимация».
 3. Упражнение – обсуждение: «Используем ли мы психолог защиты?».
 4. Участники делятся на группы по 3 – 4 человека. Каждая подгруппа придумывает проблемные ситуации, в которых используются психологические защиты. Далее, другие подгруппы находят пути решения проблемных ситуаций.
- При выполнении задания звучит музыка.
5. Обсуждение на тему: «Замещение - психологическая защита, которая может спровоцировать наркозависимость».
 6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Домашнее задание: признаки психологического здоровья.

Занятие 4.4.

Психологическая защищенность личности

Цель: Роль психологического здоровья в психологической защищенности личности

Задача: осознание собственной личности в сфере признаков психологического здоровья

Упражнения.

1. Участники встают друг против друга на дистанцию вытянутой руки. Поднять руки на уровне груди, прикоснуться друг к другу ладонями. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. Упражнение направлено на ощущение подавления и сопротивления.
2. Дискуссия на темы: Как вы понимаете, что такое психологическое здоровье? Что может быть причиной болезни, душевного переживания?

Участники делятся на группы по 3 – 4 человека. Каждая подгруппа придумывает проблемные ситуации, в которых трудно отказать просьбе. Далее, другие подгруппы находят пути решения проблемно ситуации.

При выполнении задания звучит музыка.

3. Дискуссия «По каким причинам ребята соглашаются попробовать алкоголь?».

4. Участники пишут список приемов и аргументов, которые можно использовать для отказа.

5. Обсуждение проблемы: «Какие воздействия разрушают физическое и психологическое здоровье?». (рассматриваются все возможные воздействия).

6. Обмен впечатлениями о проведенном занятии.

Упражнение «Комплимент».

Домашнее задание: «Самоанализ о проведенных занятиях».

Работа с педагогами.

1. Проведение психологического занятия с элементами тренинга.
2. Теоретическое обоснование проблемы употребления ПАВ.
3. Рекомендации по скрытой профилактике употребления ПАВ учащимися.

Работа с родителями.

1. Теоретическое обоснование проблемы употребления ПАВ
2. Особенности психологического развития ребенка.
3. Какие изменения в поведении ребенка должны насторожить?
4. Понятие о манипуляции
5. В чем состоят ошибки и заблуждения родителей?
6. Как оказать первую медицинскую помощь?

Диагностика

Проведение профилактики по употреблению ПАВ у учащихся 9-х классов включает: первичную диагностику – опрос, проведение психологического тренинга, повторная диагностика, сравнительный анализ диагностик.

Контрольный тест для сравнительного анализа - тест «Отношение к проблеме «Наркомания»».

Выявление учащихся с повышенной потребностью в острых ощущениях, к рискованным мероприятиям оценивается по тесту «Диагностика потребности в поисках ощущений», разработанная М.Цукерманом

Также, предполагается сопоставление диагностики по измерениям таких параметров, как:

1. Определение типов поведения личности по тесту К.Томаса.
2. Определение ценностных ориентаций.
3. Определение интроверсии - экстраверсии
4. Определение нейротизма
5. Определение решительности личности
6. Определение направленности личности (на себя, на взаимодействие, на задачу).
7. Определение силы воли.
8. Определение мотивации достижения успехов.
9. Определение распределение свободного времени, организация труда (проведено повторное исследование). Сравнительный анализ.

5.Жизненный цикл и этапы реализации проекта

5.1 Сроки реализации проекта 2018/2020 учебный год

5.2 Этапы реализации проекта

1. Подготовительный (декабрь 2018г.)
2. Основной (январь – апрель 2020 г.)
3. Заключительный (май 2020г.)
6. Ожидаемые результаты реализации проекта

1. Разработка программы по профилактике употребления ПАВ у учащихся 9-х классов
2. Создание благоприятных и безопасных условий для развития ребенка (уважение к праву голоса и естественным потребностям ребенка, безусловное принятие его самого, условия для самореализации, удовлетворения интересов, сотрудничество со взрослыми, создание и укрепление школьных традиций, создание безопасных зон отдыха и т.п.);
3. Укрепление самооценки ребенка через позитивное подкрепление;
4. Формирование осознанного отношения к ценности здоровья;
5. Укрепление социальной компетентности учащихся (тренинги навыков, помогающих преодолевать стрессы, конфликты, эмоциональные трудности, кризисы; находить место в группе сверстников; реализовывать свое право голоса; принимать самостоятельные решения, нести ответственность за свое поведение и т.д.);
6. Воспитание у учащихся критичного, основанного на правдивой информации, отношения к удовольствиям, средствам зависимости и потребительскому стилю жизни;

7. Основные критерии и показатели эффективности реализации проекта

1	2	3
Критерий эффективности	Условие (%)	Измеритель
Разработка программы по профилактике употребления ПАВ у учащихся 9-х классов	1. Знания учащихся в ходе профилактической работы по ПАВ возрастают или нет; 2. Программа позволяет учащимся развивать необходимые для предупреждения употребления ПАВ	1. Карта наблюдения занятия по программе (приложение 1.) 2. Диагностика потребности в поисках ощущений 3. Методика Определения ценностных ориентаций

	личностные ресурсы: коммуникабельность, уверенность в себе, навык сопротивления давлению, умение работать в группе и др. Одновременно эти свойства личности способствуют достижению успеха в жизни; 3. Учащиеся, педагоги и директора школ считают, что программа нужна и полезна; 4. Профилактически уроки отличаются активностью учеников и наличием положительной психологической атмосферы; 5. Педагоги и директора школ считают, что необходима методическая подготовка в сфере превентивного обучения;	4. Методика «Муха».
--	--	---------------------

Список использованных документов и источников информации

1. Аверин А.Н. Превентивное обучение в общеобразовательной школе // Профилактика социально опасного поведения детей и подростков: Сборник статей. - Саратов: Слово, 2006.
2. Богданова О.Ю. Билет в город «Здоровье» // Профилактика употребления ПАВ в образовательной среде: Материалы Республиканской межведомственной научно-практической конференции / Под ред. Аверина А.Н. – Ижевск: ИУУ, 2003.
3. Выбираю жизнь: Программа Д.О.М. / Учебно-методическое пособие для сотрудников правоохранительных органов и учителей. Авторы-составители: С.В. Горанская, О.С. Баранова. - Петрозаводск: ПетроПресс, 2001.

4. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение. - Ижевск: Удмуртский университет, 2001
5. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде / Под ред. Г.Н. Тростанецкой. - [Http: / www. narkotiki.ru](http://www.narkotiki.ru)
6. Оценка распространённости злоупотребления психоактивными веществами среди населения трудоспособного возраста и факторов, влияющих на её динамику: Результаты социологического исследования /С.В. Лапекин и др. —: АВС, 2007.
7. Полезные тесты или как оценить эффективность превентивного обучения в средней школе. Методические рекомендации для учителей. — М., 2004.
8. Словарь практического психолога. / Составитель С.Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1997.
9. Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь: Краткое руководство / Под ред. О.Л. Романовой. — М.: Полимед, 2000.
10. Учебное пособие для 8 и 9 классов средней школы по предупреждению употребления наркотиков и заражения ВИЧ «Полезные навыки». Материалы для учителя. / Под ред. О.Л. Романовой. — М.: Полиграф, 2004
11. Хажилина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. — М.: Институт психотерапии, 2002.
12. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. — М., Academia, 2002.

Глоссарий

Образовательная среда - совокупность учреждений, служб системы образования, а также семей обучающихся.

Психоактивные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

Злоупотребление психоактивными веществами - неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем и т.д.).

Диагностические тесты на наличие психоактивных веществ - медицинское изделие в виде бумажных полосок для иммунохроматографического выявления в моче испытуемого ПАВ (морфин, героин, метадон, экстази, марихуана, кокаин, амфетамины и др.). Используются монотесты и мультитесты; последние применяются для диагностики нескольких ПАВ.

Приложения

Приложение 1.

Карта наблюдения занятия по программе «Мой жизненный выбор»
(Используется как один из методов для оценки эффективности превентивного обучения)

Дата _____
Образовательное учреждение _____
ФИО наблюдателя _____
Класс _____
Количество учащихся _____
Название профилактического пособия _____
Название урока _____

1. В какой форме проводилось занятие?
☐ традиционный урок ☐ групповая работа

2. Созданы ли педагогом предпосылки для формирования группы?
☐ да ☐ нет

Если "да", то какие

- ☐ подростки знакомы между собой
☐ правила работы в группе введены
☐ подростки сидят в кругу

3. Стадия развития группы
☐ ориентировка
☐ конфликт
☐ сплоченность
☐ членство (коллектив)

4. При проведении занятия учитель следовал плану урока в пособии?
☐ да ☐ нет ☐ не полностью

Комментарии

5. Внес ли учитель изменения в план урока?
☐ да ☐ нет
Если «да», то какие и почему?

6. Наличие учебных материалов в соответствии с планом урока
☐ да ☐ нет ☐ не полностью

Комментарии

7. Активность учащихся на занятии
☐ активны все
☐ активны более половины учащихся
☐ активны менее половины учащихся
☐ активны единицы

Комментарии

8. Психологическая атмосфера на занятии

- ☐ учащиеся задают вопросы
- ☐ учащиеся высказывают мнения
- ☐ учитель часто благодарит учащихся
- * безоценочность
- * отсутствие критиканства
- * атмосфера взаимного уважения и доброжелательности

Комментарии

9. Оценка уровня «используемости» интерактивных методов на занятии

	0	1	2	3	4	5
Мозговой штурм						
Групповая дискуссия						
Кооперативное обучение						
Ролевая игра						
Энергизаторы						

Комментарии

10. Достаточно ли времени для выполнения заданий предоставлял учащимся педагог?

- ☐ да ☐ нет

11. Общается ли учитель с учениками?

- ☐ да ☐ нет

Если "да", то с кем?

- ☐ избранные ученики
- ☐ группа учеников
- ☐ все учащиеся

12. Достигнута ли цель урока?

- ☐ да ☐ нет
-

13. Выполнены ли задачи урока?

- ☐ да ☐ нет
-

14. Общая реакция учащихся на урок

- ☐ понравился
- ☐ понравилось кое-что
- ☐ не понравился