

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано  
Педагогическим советом ЦПМСС  
Протокол № 1 от 12.09.2016 г

Утверждено  
Директор ГБОУ ЦПМСС

/Косицкая В.А./

Приказ № 99-од от 12.09.2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Профилактика химической зависимости у детей и подростков»**  
для учащихся 8-х классов ГБОУ  
на 2016-2017 учебный год  
срок реализации - 2 часа

**Составители:** Игнатова И.Н.  
Куцоконь Н.И.  
Лаврова Н.Н.  
Логотская Е.А.  
Бугрим Д.С.

Санкт-Петербург  
2016

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

Ситуация с потреблением психоактивных веществ (алкоголя, табака, наркотиков, ингалянтов) среди молодежи в России продолжает оставаться сложной. Результаты многочисленных исследований показывают существование устойчивой тенденции к значительному и постоянному росту потребления психоактивных веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Продолжает увеличиваться количество детей и подростков, склонных к игровым и компьютерным зависимостям. Вредные последствия зависимого поведения настолько серьезны, что ставят вопрос о состоянии здоровья подрастающих поколений, о будущем нации.

В зарубежных и отечественных исследованиях указывается, что большинство зависимых людей подвержены той или иной зависимости с подросткового возраста. Особенности подросткового возраста: рост самосознания, формирование самооценки, поиск своего места среди сверстников и во «взрослом» мире остро переживается подростками, приводя, в ряде случаев, к нарушению социального функционирования.

Обучение навыкам безопасного поведения вообще и профилактика потребления психоактивных веществ в частности – чрезвычайно важная область образования. Ее особенность определяется необходимостью проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (11-16 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать с ПАВ.

Формальное изучение неблагоприятных последствий употребления ПАВ не дает в подростковой среде позитивного профилактического эффекта. Таким образом, важными для профилактики становятся занятия, направленные на развитие гармоничной личности.

Главное в проблеме самооценки подростков, склонных к экспериментированию с ПАВ (зависимому поведению), состоит в том, что самооценка у них находится в противоречии с оценкой социума, не соответствует внешней оценке (педагогов, родителей, класса). Внешняя оценка всегда ниже самооценки подростка, даже если она адекватна. В этом состоит пусковой механизм возникновения зависимого поведения, толчок к асоциальному поведению личности подростка. Потребность в уважении, признании является одной из важнейших потребностей личности.

В условиях, когда самооценка подростка не находит опоры в социуме, когда его оценка другими постоянно низка, в сравнении с самооценкой, когда все время блокируется реализация одной из фундаментальных потребностей – потребность в уважении, развивается острое ощущение личностного дискомфорта. Личность не может пребывать постоянно в состоянии острого дискомфорта, подросток не может не искать выхода из сложившейся ситуации. Его самооценка должна найти опору в социальном пространстве. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой оценка окружающими личности подростка становится адекватной самооценке или даже превосходит ее. В данной группе подростка ценят, (это подтверждается постоянно вербально и невербально), что приводит к удовлетворению потребности в уважении, а, следовательно, и к состоянию удовлетворенности, комфорта от принадлежности к группе.

Самооценка подростка, таким образом, наконец, получает адекватную опору в пространстве внешних социальных оценок личности.

Группа, в которую переходит подросток, может иметь различные ценности. Очень часто в неформальной группе, в которой подросток находит необходимую социальную опору, доминируют контрнормативные ценности, способом разрешения проблем избираются различные аддикты.

Предложенный механизм или концепция пускового механизма зависимого поведения позволяет объяснить, почему терпят провал отчаянные попытки родителей и педагогов вырвать подростка из «нехорошей» компании. По существу, такие попытки априорно обречены на провал, так как за ними стоит негативное психологическое следствие для личности – подростка снова пытаются лишить социальной опоры, включив в неприемлемую и отвергаемую им (или его) группу.

Эффективный путь решения этого психологического противоречия – не просто попытаться вырвать подростка из одной группы, но надо «подставить» ему вместо этой асоциальной группы другую группу – просоциальной ориентации, чтобы самооценка находила в ней адекватную опору в виде социальной оценки его личности.

Поэтому неотъемлемой частью любой программы профилактики потребления ПАВ должны быть занятия, направленные на формирование гармоничной личности.

#### **Адресат программы.**

Учащиеся 8-х классов ГБОУ № \_\_\_\_ Работа ведется в группах не более 15 человек, т.о. класс делится на 2 группы.

**Особенностью программы** является ее комплексный характер: возможность ее применения с другими программами ЦПМСС.

**Цель программы:** повысить уровень социально-психологической компетентности подростков, снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с ПАВ.

#### **Задачи программы.**

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 ПАВ.

2. Способствовать выработке у подростков защитных личностных качеств:

- уверенности в себе,
- честности,
- открытости,
- чувство юмора

и навыков:

- умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения,
- умения принимать решения,
- умения преодолевать кризисные ситуации.

3. Предоставить подросткам основные сведения о негативных последствиях приема ПАВ, об особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах влияющих на этот процесс.

**Формы занятий:** беседа, дискуссия, групповая работа в круге.

**Режим занятий:** занятия проводятся по предварительной договоренности с администрацией ГБОУ.

**Ожидаемый результат:** способствовать привитию школьникам сознательного и ответственного отношения к вопросам личного здоровья, выработки умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы потребления ПАВ.

#### **Тематическое планирование**

№	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Цель занятия	Оборудование	Дата
1.	Как возникают вредные привычки. Влияние слабоалкогольных энергетических напитков на здоровье человека.	Лекция, беседа, дискуссия	1	Предотвращение употребления подростками ПАВ	Доска	
2.	Социальный навык "Как сказать "нет"	Дискуссия, упражнения	1	Соппротивление давлению социального окружения. Отработка социального навыка «Как сказать нет»	Доска, стулья	

## Содержание занятия

	Этап занятия	Действия ведущего	Действия детей
1.	Организационный момент.	Приветствие. Тема занятия.	Организация групп.
2.	Беседа с детьми по проблеме потребления ПАВ. Мифы и реальность.	Вопросы: – Что такое ПАВ? – Почему люди потребляют алкоголь ? – Почему взрослые не хотят, чтобы дети употребляли ПАВ? – Какой вред потребления ПАВ?	Ответы на вопросы. Дискуссия детей.
3.	2 урок. Как сказать «нет»	Понятие и виды группового давления. Приемы отказа. Вводное слово. В нашей жизни нам часто необходимо от чего-то отказываться. Ситуации отказа нередко связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что и наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает отрицательных эмоций. Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если ваш ответ неубедителен, предлагающий может подумать, что вы колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, спокойный ответ спасет вас от ненужной суеты	Дискуссия
4.	Упражнение «Очередь»	Инструкция. Поделитесь, пожалуйста, на две команды: одна – очередь, другая – эксперты. Все встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперед. Необходимо отказать нахалу. Эксперты оценивают, насколько удачно удалось отказать. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу. Вопросы: – Какие чувства возникают в момент отказа? – В чем основная трудность отказа? – Почему нам это трудно делать? – Чего мы боимся?	Участие в упражнении. Ответы на вопросы после выполнения упражнения.
5.	8 способов сказать «нет».	1. Вежливый отказ. 2. Повтор отказа 3. смена темы разговора. 4. Встречный вопрос «Зачем тебе это надо?» 5. Уход. 6. Избегание мест, где курят. 7. Компании и места, где не курят. 8. Отказ без слов, при помощи красноречивого жеста	Дискуссия.

6.	Упражнение «Я умею отказать!»	<p><i>Инструкция.</i> Разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Один из вас будет человеком, который хочет что-то предложить своему партнеру. Второй — человек, не желающий, он отказывает одним из тех способов сказать «нет», которые мы с вами только что узнали. Третий участник – наблюдатель, задача которого внимательно следить за происходящим и пока ничего не комментировать.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Что увидел наблюдатель?</li> <li>– Какой из известных нам способов использовал отказывающий?</li> <li>– Насколько эффективен был данный способ?</li> <li>– Трудно ли было отказывать? Почему?</li> </ul>	<p>Практическое упражнение.</p> <p>Организация пар детей</p> <p>Дискуссия., анализ после выполнения упражнения.</p>
7.	Итоги занятия	<p>Декларация о намерениях.</p> <p>Я говорю «нет», когда речь идет о .... (курении, хулиганстве, предательстве и др.) и я говорю «да», когда .... (надо помочь близким, можно вместе провести время и др.)</p> <p>Подведение итогов: каждый высказал свое мнение. В любом случае – есть над чем подумать.</p>	<p>Комментарии детей.</p>

### Методическое обеспечение программы

#### Список используемой литературы

1. Актуальные проблемы современной культуры детства: сборник научных материалов. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004. – 139 с.
2. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток М.: Просвещение, 1987. – 189с.
3. Валентик Ю.В. Семейная реабилитация несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами / Ю.В.Валентик, А.Н. Булатников; М-во образования и науки Рос.Федерации. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104с.
4. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением: Учеб.-метод.пособие / Под ред.М.И.Рожкова. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 240с. – (Коррекционная педагогика)
5. Гительсон Н.А. Традиции семейно-обрядовой культуры в системе средств психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения. Курс лекций для классных руководителей 7-8 классов общеобразовательных школ. / Ред. А.К.Колеченко. – СПб.: СПб ГУПМ, 2002. – 68с.
6. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб.пособие для студентов высш. учебн. заведений/О.Б.Дарвиш; под ред.В.Е.Клочко. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 264с.: ил.
7. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Учебно-методическое пособие Под ред. Л.М. Шипицыной. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.- 101с.
8. Изард К. Психология эмоций. – СПб: Питер, 2003 – 464с. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Колеченко А.К. Создание в семье психологического климата, препятствующего потреблению ПАВ. Книга для родителей. – СПб.: СПбГУПМ, 2001. – 117с.
10. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 2-е изд.- М.: Изд-во УРАО, 1997. – 176с.

11. Мадорский Л.Р., Зак А.З. Глазами подростков: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.
12. Макеева А.Г. Не допустить беды: Пед. профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»/ Макеева А.Г., под ред. Безруких М.М.; М-во образования РФ. – М.: Просвещение, 2003. – 191с.
13. Мудрик А.В. Социализация человека. – М.: Академия, 2004. – 304с.
14. Организация деятельности специалистов по работе с семьей и детьми. – СПб.: Изд-во С.-Петербург.ун-та, 2004. – 520с.
15. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 192с. – (Библиотека практического психолога)
16. Подростки и наркотики: опыт исследования / Под ред. Е.Л. Омельченко. М.: Издательский дом «ГЕНЖЕР», 2003. – 160с.
17. Предупреждение курения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений / Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104с.
18. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 256с.
19. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие/ С.Б. Белогуров, В.Ю.Климович. – М.: Центр «Планетариум», 2003. – 96с.
20. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство. /Под ред. А.А. Реан. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК., 2003 -
21. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами в студенческой среде / Н.А. Сирота и др. – М.: Социальный проект, 2003. – 320с.
22. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации/ Руководство для школьных и клинических психологов, специалистов образовательных учреждений, социальных работников. М.: Министерство образования Российской Федерации. – 2003. – 240с.
23. Сирота Н.А. Теоретическое, методологическое и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи / Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 156с. (Серия В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» /Министерство образования и науки Российской Федерации).
24. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Под общ.ред. М.А.Галагузовой. – М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 416с.
25. Суртаев В.Я. Основные направления самореализации молодежи в условиях досуговой деятельности Учебное пособие. – СПб.: ГИК, 1992, 82 с.
26. Титов Б.А. Социализация детей, подростков и юношества в сфере досуга. – СПб.: СПб Академия культуры, 1996. – 276с.
27. Факторы риска и защиты в профилактике злоупотребления психоактивными веществами у несовершеннолетних / Под ред. Л.М. Щипицыной. М-во образования и науки РФ. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 111с.
28. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. – СПб.: Медицинская пресса, 2001. – 176с.
29. Шереги Ф.Э., Арефьев А.Л. Наркоситуация в молодежной среде: структура, тенденции, профилактика. – М.: Издательский дом «Генжер». – 2003. – 400с.

**Рекомендации для подростков****«Как сделать так, чтобы свободное время в кругу семьи было интересным»**

- Общайся с родителями, обними их, они много могут рассказать тебе о своей молодости (им будет приятно это путешествие в «старые добрые времена»). Возможно, ты увидишь, что проблемы у них были такие же, как у тебя, их опыт тебе пригодится.
- Читай художественную литературу вместе с родителями, приобщайся к культуре, тогда у тебя всегда будет, о чем и с кем пообщаться, проявить себя, самоутвердиться. Это ведь важно для тебя.
- Предлагай активные формы отдыха родителям, попробуй объединить несколько семей: сходите вместе в поход или путешествие.
- Проявляй общественную активность: запишись в кружок, секцию, организуй семейный праздник (продумай все до мелочей), тогда окружающие взрослые не только подумают, а и скажут, - «да наш подросток действительно повзрослел, ему можно доверять, на него можно положиться». Ты как вдохновитель сего действия – поднимешь свой авторитет в глазах членов семьи.
- Помоги взрослым по дому, помоги младшим справиться с трудностями.
- Активно участвуй в формировании планов жизни семьи, вноси свои предложения, настаивай на том, что считаешь жизненно необходимым для твоей семьи и тебя лично, тогда ты сможешь строить интересно свою жизнь: увлекать и заражать своей жизненной энергией и позицией друзей, тех, кто тебе интересен, с кем бы ты хотел общаться.