

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Средняя общеобразовательная школа №16”**

Психолого-педагогическая профилактическая программа  
**«ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ  
И ПОДРОСТКОВ:  
«МОЙ ВЫБОР - МОЯ СВОБОДА»**

Автор–составитель: Казанова Е. В., педагог-психолог

Сергиев Посад 2023 г.

## Аннотация

### *Актуальность и перспективность*

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики зависимости от ПАВ. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и т.п.). Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную общегосударственную политику, направленную на формирование в обществе непримиримого отношения к употреблению наркотиков и имеет целью предупредить начало употребления ПАВ, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления психоактивных веществ. Средний возраст наркозависимых — от 16 до 30 лет. Более 60% составляет молодежь 18–25 лет, 20% — люди старше этого порога, а на остальные 20% приходятся несовершеннолетние лица, начиная с 7-летнего возраста. В 2020 – 2021 годах число наркоманов в России увеличилось до 5 млн, а периодически принимают наркотики примерно 13 млн россиян.

В ноябре 2022 года Минздрав заявил, что наркотической зависимостью в РФ страдает около 400 тыс. человек. Но представленная статистика учитывает лишь тех аддиктов, которые стоят на учете. По данным проекта «Трезвая Россия» реальная ситуация куда страшнее — в 2023 году количество людей с пристрастием к ПАВ приближается к 6 млн, а это 3,5% от численности населения страны.

За последнее десятилетие появились новые формы зависимого поведения, в том числе, не всегда связанные с употреблением психоактивных веществ: «пивной» алкоголизм, интернетзависимость, киберзависимость, игровая зависимость, зависимость от сотовых телефонов. Этому способствуют многие социально-экономические (низкий уровень жизни, ослабление семейного института, деморализация отдельных слоев населения, в том числе и отдельных источников СМИ и др.) и связанные с этим организационно-педагогические условия взросления подрастающего поколения (платные дополнительные образовательные услуги и дополнительное образование доступно не всем слоям населения, по прежнему не восстановлено необходимое количество клубов по месту жительства, малочисленны вновь организуемые детские организации и движения и т.д.).

В условиях такой ситуации возлагается ответственность за профилактику аддиктивного поведения детей и подростков (addiction – пагубная привычка - злоупотребление одной или несколькими аддикциями, протекающими на фоне измененного состояния сознания) на общеобразовательные учреждения, на созданную в ней систему воспитания и психолого-педагогической профилактики различных форм зависимого поведения, обеспечение социально-психологической поддержки адаптации подростков в современном мире.

### **Нормативно-правовая база**

Программа построена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими основы профилактической работы и воспитание учащихся, такими как:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс РФ, уголовный кодекс РФ, кодекс об административных правонарушениях РФ;
- Законы Российской Федерации:
  - ФЗ – 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 года с внесёнными изменениями и дополнениями;

- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. №124-ФЗ;
- "О наркотических средствах и психотропных веществах" Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
- «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999г. №120-ФЗ;
- «О внесении изменений и дополнений в Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 7.07.2003г. № 111-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года № 286
  - Профессиональный стандарт педагога. Проект Минобрнауки от 15 февраля 2013 года;
  - Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»;
  - Устав школы;
  - Программа воспитания и социализации на 2020-2025 год
  - Положение о социально-психологической службе;
  - Должностные инструкции, локальные акты, приказы школы.

#### **Методологической и теоретической основой программы послужили:**

##### **Принцип системного подхода в психологии (Б. Ф. Ломов, К. К. Платонов);**

1. Принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова - Славская, В.Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В. Я. Ляудис и др.);
2. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними (А.Г. Макеева, Л.М. Шипицина, Березин С.В., Лисецкий К.С.);
3. Принципы учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л.С., Петровский А.В., Божович Л.И., Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий, И.В. Дубровина, А.А. Реан)
4. Теоретические закономерности формирования установок, зависимостей и осознанного противостояния влиянию (Узнадзе Д.Н., Палмер Дж., Палмер Л., Сидоренко Е.В., Спиркин А.Г., Франкл В.).

Согласно ФГОС, у выпускников старшей школы предполагается сформировать принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, систематически заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью, а также неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Главной отличительной чертой профилактической работы становится не только разъяснение подросткам медицинских и социальных последствий формирования зависимости от употребления психоактивных веществ и нехимических аддикций (киберзависимость, номофобия (зависимость от сотовых телефонов, игровая зависимость, фанатическое поведение)), но и разъяснение подросткам психологического механизма формирования аддикций, элементов самодиагностики и обучение таким формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль и противостоять провокациям со стороны деструктивного социума.

Именно подростки становятся мишенью асоциальных проявлений. Возрастные особенности данного периода жизни, а в частности: чувство взрослости, желание проявлять эмансипацию от взрослых, склонность к риску как потребность личностного самопознания,

эмоциональное состояние периода кризиса («эмоциональный маятник»), сложности волевой саморегуляции, острая потребность в интимно-личностном общении и статусе в социуме, несформированность мировоззрения и ориентированность на поведение «кумира» - реального и вымышленного значимого взрослого, - эти особенности психики подростка делают его податливым для манипуляций и провокаций со стороны деструктивного социума.

Учащиеся старшего школьного возраста в целом обладают более сформированной Я – концепцией, устойчивой эмоционально-волевой сферой, избирательным подходом к выбору партнеров по общению и уже готовностью выполнять социально-значимые функции по проведению мероприятий на транслирование знаний, организацию досуга учащихся, более младших по возрасту. В периоде ранней юности (15 – 18 лет – старший школьный возраст) юноши и девушки становятся активными волонтерами, вожатыми, входят в структуры школьного самоуправления и оказывают существенную помощь в профилактике деструктивного поведения подростков. Также в числе ориентиров ФГОС по формированию здорового и безопасного образа жизни указываются число личностных характеристик выпускника осознанное выполнение и пропаганда правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

### ***Цель и задачи***

***Цель программы*** – профилактика аддиктивного поведения старшеклассников и подростков через осознание ценностно-жизненных смыслов и эмоционально-поведенческих альтернатив.

#### ***Задачи:***

— информирование старшеклассников о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами и различным формам манипулирования поведением;

— формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ и иных зависимостей;

— развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;

— обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

— развитие функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ и противостоянию манипуляциям

— активизация интереса участников программы к различным видам полезной (в том числе волонтерской) деятельности, позволяющей реализовать потребность личности в признании, общении, самореализации.

### **Участники программы**

Учащиеся 7-11-х классов МБОУ СОШ № 16, администрация, педагогический коллектив, родительская общественность.

Администрация школы осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

Учителя-предметники и классные руководители организуют внеклассные мероприятия и работу с родителями класса, обеспечивают организацию профилактической работы на уроке. Социально-психологическая служба организует практическую и социально-психологическую составляющую профилактики. Школьная медсестра: обеспечивает работу медицинского кабинета в качестве консультативного пункта для педагогов, детей, родителей.

Школьный психолог обеспечивает:

- диагностическое сопровождение программы;
- психологическое консультирование;
- курирует проведение профилактических развивающих программ.

Социальный педагог несет ответственность за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов и систематическую работу с семьями школьников.

Органы ученического самоуправления участвуют в создании общешкольного волонтерского движения, проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ.

Библиотечно-информационный центр обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

### ***Продолжительность программы***

Продолжительность программы 36 часов, её реализация может варьировать от 2,5 до 6 месяцев в зависимости от частоты встреч.

Программа состоит из трех этапов.

1. *Мотивационно-диагностический этап*: направлен на формирование интереса к рассмотрению данной проблемы и определение исходного уровня информированности старшеклассников по данной проблеме, а так же выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы учащихся

2. *Деятельностный этап*: проведение тренинговых занятий со старшеклассниками, направленных на актуализацию личностных ресурсов, развитие навыков саморефлексии, формирование устойчивой системы ценностей и навыков поведения

3. *Оценочный этап* (контроль за реализацией программы). На данном этапе осуществляется оценка результатов и определение эффективности программы, выявление трудностей при реализации и путей их преодоления,

4. *Прогностический этап*: Определения дальнейших направлений работы.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

Сформированность у участников программы отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ:

- повышение уровня информированности старшеклассников и подростков о действиях и последствиях злоупотребления ПАВ, а также механизмов формирования нехимических зависимостей;
- повышение уровня развития коммуникативных и лидерских качеств старшеклассников;
- достижение положительных изменений в показателях развития эмоционально-личностной и поведенческой сферы старшеклассников;
- формирование осознанности ценностно-нравственного выбора поведения, независимого от манипулятивных влияний деструктивного социума;
- овладение старшими подростками элементарными навыками действия и противостояния манипуляциям, формирующим у них аддикции.

## *Структура и содержание программы*

Программа состоит из 6 блоков, каждый из которых логически связан между собой.

Раздел I «Манипуляции, зависимости, ПАВ: плен или свобода?» в дискуссионно-информационной форме знакомит участников программы с теоретическими основами формирования химической и нехимической зависимости. Раздел знакомит с особенностями подросткового возраста, в котором школьники чаще всего подвержены попаданию в зависимости от деструктивных социальных явлений. Для глубокого анализа проблемы старшеклассникам предлагается обратиться к собственному опыту, опыту своих друзей, знакомых, проанализировать примеры из источников психологической литературы и средств массовой информации.

Второй темой в данном разделе является «Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей», где в форме ролевой игры анализируются «педали», «струны», «крючки», основанные на возрастных потребностях подростка, повергающие у них сначала интерес к различного рода употреблению психоактивных веществ, либо к другим деструктивным проявлениям социума (игры в соцсетях, деструктивные группы и прочее).

В ходе направленной дискуссии участники приходят к выводу о том, что употребление ПАВ является уходом от продуктивного социума к деструктивным проявлениям действительности. Это выбор каждого – свобода или зависимость.

Раздел II «Познай себя» направлен на развитие сензитивности к самому себе в различных условиях. Старшеклассники обучаются обнаруживать, осознавать, вербализовывать свои желания, эмоции, изображать их в виде различных образов, научаются обсуждать с другими участниками желания и эмоции. Старшеклассники учатся осваивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Раздел III «Технология выбора» посвящен развитию коммуникативных навыков, как в благоприятных, так и в неблагоприятных условиях, в условиях группового давления. В рамках данного раздела учащиеся старших классов отрабатывают навыки отказа «Учусь говорить нет», а также правила аргументации и убеждения.

Основными принципами реализации программы являются:

- Активность – активность каждого участника программы, возможность влиять на элементы содержания программы, корректировать их с точки зрения изменения современных условий и согласно личностным запросам участников программы.
- Польза – осознание полезности каждого этапа программы, связи с возможностью решения жизненных проблем учащихся.
- Соразвитие - индивидуально-групповой, совместный субъект - субъектный деятельностный процесс, в результате которого через рефлексопрактику и цикловую детерминацию формируется самосознание его участников, актуализируется как процессы развития и саморазвития личности каждого субъекта данного содействия, так и группы, не нарушая индивидуальности каждого, напротив, обогащая ею группу, закрепляются навыки сознательного управления своим поведением.
- Творчество – возможность каждого из участников группы внести свой творческий вклад в разработку тем программы, лекций и презентаций, сценарий деловой игры.
- Компетентностный подход – развитие компетентностей: информационной, технологической, готовности решать проблемы, коммуникативной, социальной, саморазвития, а также компетентностей здоровьесбережения, эффективного, безопасного общения, готовности осознанно противостоять провокациям внешнего мира и ложных стереотипов, влекущих за собой возникновение аддиктивного поведения, а также готовности корректно влиять на сверстников в формировании у них осознанно устойчивого поведения.

В ходе реализации программы используются следующие методы и техники:

*Техники представления информации*

- Короткие лекции
- Систематизированные обзоры
- Программированные инструкции
- Анализ оценок и самооценок
- Рисуночные методики
- Дискуссия

*Имитационные техники*

- Ролевая игра
- Деловая игра
- Анализ конкретных случаев
- Психогимнастика
- Мозговой штурм

*Материально-техническое оснащение.*

Для проведения занятий необходимо достаточно просторное помещение, чтобы у старшеклассников была возможность свободнопередвигаться, общаться, готовиться к заданиям.

*Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инвентарий).*

- Магнитофон или ноутбук для прослушивания CD-дисков (записи инструментальных фоновых мелодий);
- Принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, альбом для рисования, бумага формата А3, А2, А1;
- клей, ножницы, картон, цветная бумага, пластилин, доска для лепки
- бейджики;
- магниты для крепления продуктов на доске;
- мячик;
- фишки для голосования
- миниконспекты с информацией

**Режим занятий:** тренинговые занятия 2 часа

| №    | Наименование блоков (разделов)   | Всего часов | в том числе |          | Форма контроля  |
|------|--|-------------|-------------|----------|---|
|      |  |             | теоретич.   | практич. |   |
| 1    | Манипуляции, зависимости, ПАВ: пленили свобода                                   | 4           | 1           | 3        | Анкетирование тест КОС                                |
| 1.1. | Проблема формирования химической и нехимической зависимости в подростковой среде | 2           | 0,5         | 1,5      | Результаты беседы                                     |
| 1.2. | Механизмы формирования и существования аддикций, /зависимостей.                  | 2           | 0,5         | 1,5      | Результаты экспресс- собеседования                    |
| 2    | Познай себя  | 8           | 2           | 6        | Анализ рефлексивных высказываний идействий участников |

|       |  |    |     |      |  |
|-------|--|----|-----|------|--|
| 2.1.  | Поймай свое желание                          | 2  | 0,5 | 1,5  | Анализ и рефлексивных высказываний действий участников         |
| 2.2.  | Пойми свою эмоцию                            | 3  | 1   | 2    | Анализ и рефлексивных высказываний действий участников         |
| 2.3.  | Учись владеть собой                          | 3  | 1   | 2    | Анализ и рефлексивных высказываний действий участников         |
| 3     | Технология выбора                            | 10 | 2   | 8    |  |
| 3.1.  | Общение в моей жизни                         | 4  | 0,5 | 3,5  | Анализ рефлексивных высказываний                               |
| 3.2.  | Групповое давление                           | 2  | 0,5 | 1,5  | Анализ действий участников<br>Анализ рефлексивных высказываний |
| 3.3.  | Учись говорить нет                           | 2  | 0,5 | 1,5  | Анализ действий участников<br>Анализ рефлексивных высказываний |
| 3.4.  | Сделай правильный выбор – искусство убеждать | 2  | 0,5 | 1, 5 | Анализ действий участников<br>Анализ рефлексивных высказываний |
| 4     | Правда жизни                                 | 2  | -   | 2    | Тестирование тест КОС<br>анкетирование                         |
| Итого |  | 36 | 8,5 | 27,5 |  |

## Список литературы

1. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. – Самара: Самарский университет, 2000 – 64 с.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры, игры, в которые играют люди.
3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. М., 1995.
4. Кайгородов Б.В. Самопонимание: миф или реальность. – М., Московский психолого-социальный институт, 2000.
5. Кулагина И.Ю., В.Н. Колюцкий. Возрастная психология: полный жизненный цикл. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ сфера, 2002.
6. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2003. - 544 с.
7. Мудрик А.В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения. М., 1993.
8. Непомнящая Н.И. Ценность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2000.
9. Петровский А.В. К проблеме самоопределения личности в группе. М., 2000. С.149-154.
10. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002, 206 с.
11. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
12. Психогимнастика в тренинге / Под ред Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2001. – 256 с.
13. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию.- СПб, «Речь», 2004.