

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский  
Самарской области

Программа профилактики  
употребления психоактивных веществ  
у подростков  
**«Выбираю свободу»**

Составитель:  
Попова Людмила Викторовна  
педагог-психолог  
ГБОУ Кинель-Черкасский ППМС-Центр  
446350, Самарская обл.  
с. Кинель-Черкассы, ул. Чапаевская, 65  
Телефон, факс (84660) 4-01-52  
E-mail: [ppms-kch@yandex.ru](mailto:ppms-kch@yandex.ru)

2015г

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов – центр  
повышения квалификации «Региональный социопсихологический центр»**

---

**Рецензия**

на программу профилактики употребления психоактивных веществ у подростков  
**«Выбираю свободу»**

Составитель: педагог-психолог ГБОУ Кинель - Черкасский ППМС – Центр  
Попова Людмила Викторовна

Профилактика употребления психоактивных веществ, как комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждения развития и ликвидации негативных, личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивных веществ.

На психическом здоровье родителей и детей, на внутрисемейных отношениях отражаются кризисные ситуации в обществе. Поэтому первичная профилактика употребления психоактивных веществ, признана в настоящее время одной из важнейших. Программа профилактики употребления психоактивных веществ у подростков «Выбираю свободу» содержит элементы эффективной психологической модели, а также модель формирования жизненных навыков. Жизненные навыки определяют личностное поведение и межличностное взаимодействие, а профилактика формирует основу поведения, повышает самооценку и определяет значимые ценности для подростков.

Целью данной программы является сохранение психического и физического здоровья подростков, предупреждения развития вредных привычек у обучающихся в возрасте 12-15 лет. Предметом деятельности является состояние, психического и физического здоровья подростков обучающихся в образовательных учреждениях Кинель-Черкасского района. Программа состоит из 17 занятий, 1-2 раза в неделю с соблюдением последовательности содержания предлагаемой информации.

Основными задачами программы профилактики употребления психоактивных веществ у подростков «Выбираю свободу» являются выработка отрицательного отношения к вредным привычкам, повышения знаний обучающихся о вредном воздействии психоактивных веществ, выработка навыков противостояния отрицательному давлению социума.

Занятия содержат большой теоретический и практический материал, который указан в приложении. Планируемым результатом данной программы является формирование у обучающихся навыков саморефлексии.

Таким образом, представленная на экспертизу программа профилактики употребления психоактивных веществ у подростков педагога-психолога ГБОУ Кинель - Черкасский ППМС – Центр Поповой Людмилы Викторовны «Выбираю свободу» соответствует требованиям, предъявляемым к выполнению работ подобного рода, может быть рекомендована для применения в профессиональной деятельности педагогов-психологов, как самостоятельная программа, так и в сочетании с программами БФУ «Волна» и «Сталкер»

Заместитель директора  
Регионального социопсихологического центра  
по научной работе, доцент кафедры социально-гуманитарных наук,  
кандидат психологических наук

 Л.А. Карамеева

Подлинность подписи подтверждаю, начальник отдела кадров

 М. Ю. Денисова



## Аннотация

Психоактивные вещества (ПАВ) - это химические и фармакологические средства, которые при употреблении воздействуют на психические процессы, например познавательную или эмоциональную сферы. Употребление психоактивных веществ сопровождается изменением психического и физического состояния человека, у потребителя формируется болезненное пристрастие, привыкание и зависимость.

Профилактика употребления психоактивных веществ, согласно Концепции, понимается как комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний).

Сложные, кризисные условия в обществе не лучшим образом отражаются на внутрисемейных взаимоотношениях, что сказывается на психическом здоровье родителей и детей.

Важнейшей признана первичная профилактика употребления психоактивных веществ. При этом важно отметить, что «воротами» приобщения к наркотикам, является употребление алкоголя и курение. Поэтому профилактическая работа начинается с профилактики употребления алкоголя и курения.

Данная программа содержит элементы аффективной психологической модели профилактики употребления психоактивных веществ, наряду с моделью формирования жизненных навыков. Суть профилактики в развитии навыков распознавания и выражения эмоций, формирование способности принимать свои чувства и мысли как основу для выбора поведения, повышение самооценки, определение значимых ценностей. Это позволит предотвратить формирование химической зависимости. Под жизненными навыками понимаются те навыки личностного поведения и межличностного взаимодействия, которые позволят подросткам контролировать и направлять свою жизнь, развивать позитивную адаптацию к социальному окружению и вносить изменения в окружающую среду в соответствии со своими интересами и потребностями.

Цель программы – сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение употребления алкоголя и курения у обучающихся 12-15 лет.

Предмет деятельности – состояние физического, психического и психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений Кинель-Черкасского района.

Объект деятельности - обучающиеся образовательных учреждений района с 12 до 15 лет.

Программа состоит из 17 занятий.

Всего: 17 часов.

Программа предусматривает соблюдение двух важнейших условий:

— длительность программы не менее 17 занятий по 1- 2 в неделю;

—определенную последовательность и преемственность содержания в рамках каждого занятия.

Основные задачи курса:

- 1) повышение знаний обучающихся о различных аспектах отрицательного действия табака, алкоголя, наркотических веществ;
- 2) выработка негативного отношения к курению и алкоголю, уменьшение социальной приемлемости этой привычки;

- 3) выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников;
- 4) изменение поведения обучающихся в сторону полного отказа от курения и употребления алкоголя, мотивация к сохранению здорового поведения в будущем.

Занятия проходят в тренинговой форме, содержат теоретические знания и практический материал, который указан в приложении. Программа может быть использована педагогами-психологами образовательных учреждений, реализовываться как самостоятельная, так и в сочетании с программами БФУ «Волна», «Сталкер».

Планируемый результат:

1. В ходе обучения обучающиеся получают навыки работы в группе, умение рассуждать и выделять главное.
2. В процессе занятий обучающиеся приобретают навыки саморефлексии. У подростков увеличиваются адаптационные возможности, расширяется поведенческий репертуар личности.

Результативность программы определяется с помощью:

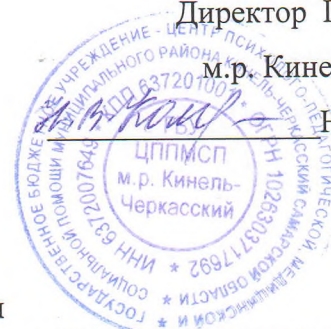
- компьютерного тестирования из программы «Сталкер», тема «Курение», «Алкоголь» в начале и после занятий по данным темам.
- анкеты «Отношение обучающихся к употреблению психоактивных веществ» (разработана и рекомендована ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»).
- обратной связи на этапе рефлексии.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦППМСП

м.р. Кинель-Черкасский

Н.В.Комардина



Учебный план  
Программа профилактики употребления психоактивных веществ  
«Выбираю свободу»

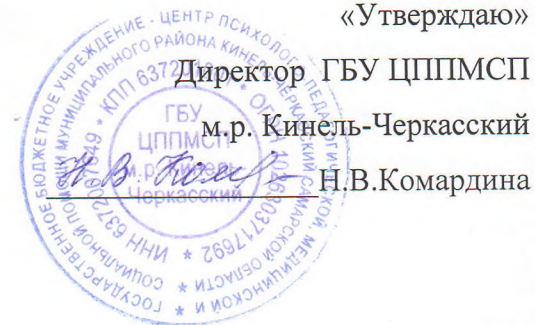
Цель программы: сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение употребления алкоголя и курения у обучающихся 12-15 лет.

Срок обучения: 17 занятий

Режим занятий: 1-2 занятия в неделю, 1 час - 40 мин

№ п/п	Тема	Всего часов	Лекционных	Практических	Форма контроля
1	Вводная часть «Моё «Я»»	5		5	Тестирование Наблюдение Обратная связь
2	Основная часть «Предупреждение употребления ПАВ. Ответственность за принятие решения»	11	2	9	Обратная связь
3	Итоговая часть «Живу свободно»	1		1	Тестирование Рефлексия Обратная связь
	Итого:	17	2	15	

«Утверждаю»



Учебно-тематический план  
Программа профилактики употребления психоактивных веществ  
«Выбираю свободу»

Цель программы: сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение употребления алкоголя и курения у обучающихся 12-15 лет.

Срок обучения: 17 занятий

Режим занятий: 1-2 занятия в неделю, 1 час - 40 мин

№ п/п	Тема	Всего часов	Лекционных	Практических	Форма контроля
1	Вводная часть «Моё «Я»	5	-	5	Тестирование Наблюдение
1.1	Самооценка. Самочувствие	1	-	1	Тестирование наблюдение
1.2	Моё «Я»	1	-	1	Обратная связь
1.3	Мои перспективы	1	-	1	Рефлексия
1.4	Саморегуляция	1	-	1	Рефлексия
1.5	Команда и взаимодействие	1	-	1	Рефлексия
2	Основная часть «Предупреждение употребления ПАВ. Ответственность за принятие решения»	11	2	9	Обратная связь
2.1	Привычки. Моё право	1	-	1	Обратная связь Рефлексия
2.2	Зависимые состояния	1	0,5	0,5	Обратная связь
2.3	Предупреждение употребления ПАВ	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.4	Последствия употребления ПАВ	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.5	Почему люди курят	1	-	1	Обратная связь
2.6	Последствия курения	1	0,5	0,5	Компьютерное тестирование
2.7	Отказ	1	-	1	Наблюдение
2.8	Алкоголь	1	-	1	Обратная связь
2.9	Заблуждения и мифы об алкоголе	1	-	1	Компьютерное тестирование
2.10	Поведение в трудных	1	-	1	Рефлексия

## Пояснительная записка.

Проблема здоровья российских школьников в настоящее время остается актуальной. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период его интенсивного развития. В мировой практике представления о психическом и психологическом здоровье основаны на том, что в каждом человеке заложено активное стремление к здоровью, заложена тяга к развитию, к актуализации человеческого потенциала.

В середине 1990-х годов в отечественных исследованиях было обнаружено, что к старшим классам школы до 90% учащихся находятся в состоянии эмоционального напряжения, а до 75% имеют те или иные заболевания стрессовой этиологии.

К концу 1990-х годов официально констатировалось, что:

- По данным государственной статистики, на 100 тысяч детей до 14 лет ежегодно приходится около 67 тысяч случаев заболеваний.
- С 1994 по 1996г. до 85% выпускников 10-11 классов имели те или иные нарушения здоровья, в том числе хронические заболевания.
- Высока заболеваемость нервно-психической системы (каждый третий школьник имеет отклонения от нормы).
- Численность абсолютно здоровых детей школьного возраста составляет 1,5% - 4,3%.

Эти данные подтверждают, насколько актуальной для современного образования становится проблема психопрофилактики.

Если под критериями благополучия ребенка подразумевать:

- Соответствующий возрасту уровень физического развития, физическая самостоятельность
- Индивидуально-типологические особенности
- Речь
- Интеллект
- Произвольность и уровень освоения игровой, продуктивной, и учебной деятельности
- Уровень развития самосознания
- Характер межличностных отношений
- Мотивационно – смысловая сфера, ценностные ориентации
- Уровень эмоциональной устойчивости,

то большинство из них находятся в поле деятельности педагогов и психологов.

Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием болезненных изменений, полное физическое, психическое, моральное и социальное благополучие, соответствующий возрасту уровень физического развития, наличие совершенного механизма саморегуляции и высокой степени адаптации к производственным, социальным и экологическим условиям.

Курение, алкоголизм – одна из тяжелейших проблем нашего времени, причина множества болезней и преждевременной смертности человека в современном мире. Ежегодно в мире курение становится причиной прямой или опосредованной смерти 3 миллионов человек. Широкое распространение курения и отсутствие четких тенденций к снижению числа курящих говорит о необходимости принятия безотлагательных мер, направленных на предупреждение начала курения и его прекращение. Прием алкоголя – распространенное явление, ставшее традиционным. Последствия от его употребления многочисленны и разрушительны.

Как сделать так, чтобы подросток не начал курить, попробовать алкоголь или отказался от этой вредной привычки?

Среди условий, влияющих на раннее распространение привычки табакокурения и пьянства можно выделить индивидуально-психологические, возрастно-психологические, а также социально-психологические (влияние семьи и референтной группы).

По итогам ежегодного мониторинга отношения и вовлечения старшеклассников ОУ Кинель-Черкасского района в употребление ПАВ, проблема курения является актуальной, курят более 24% обучающихся. 63% хотя бы однажды пробовали алкогольсодержащие напитки. Исходя из запроса ряда школ, возникла необходимость в программе, которая бы комплексно решала задачи профилактики употребления ПАВ.

Среди основных причин, почему подростки курят, пробуют алкоголь, чаще других называются три: влияние сверстников (пример друзей), желание снять стресс и стремление выглядеть “круто” (самоутверждение).

Т. е. употребления ПАВ у подростка - один из симптомов неблагополучия в процессе его личностного самоопределения. Поэтому пристального внимания требует именно неблагополучие, а не курение, употребление алкоголя само по себе – это лишь симптомы неблагополучия. Поскольку в процессе взросления для подростка важно мнение и одобрение группы сверстников, являются значимыми дискуссии и выбор решения в ходе группового обсуждения, эти формы работы представлены в программе в наибольшей степени. Повышению эффективности усвоения материала способствует использование компьютерных презентаций и видеоматериалов.

Цель программы – сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение табакокурения, употребления алкоголя у обучающихся 12-15 лет.

#### Задачи:

- 1.Повышение знаний обучающихся о различных аспектах отрицательного действия табака, алкоголя, наркотиков.
2. Выработка негативного отношения к курению и алкоголю, уменьшение социальной приемлемости этой привычки.
- 3.Выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников.
- 4.Изменение поведения подростков в сторону полного отказа от курения и мотивация к сохранению этого поведения в будущем.

Программа предусматривает длительность не менее 17 занятий по 1- 2 в неделю.

Сравнительная кратковременность программы объясняется необходимостью реализации данного воспитательного воздействия в условиях школы за непродолжительный период времени в ситуации загруженности обучающихся, а так же в рамках ежегодных плановых антинаркотических акций, декадников и месячников, посвященных пропаганде здорового образа жизни. Как показали результаты опросов педагогов и опыт предыдущей профилактической работы, данное количество занятий наиболее оптимально.

Занятия проходят в тренинговой форме, предполагающей вводную активизирующую, основную часть и заключительную – рефлексия. Основная часть содержит теоретические знания и практический материал.

Группа формируется из обучающихся одного класса.

Работа осуществляется с помощью таких методов, как «мозговой штурм», дискуссии, игровые упражнения, работа в группах и парах, разыгрывание ситуаций и др. Это позволяет активизировать подростков, эмоционально усваивать материал, делать собственные выводы. В ходе работы по программе помимо собственно профилактических задач, решаются проблемы формирования у старшеклассников



адекватной самооценки, навыков уверенного поведения, группового взаимодействия, способов саморегуляции и т. д.

Программа может быть использована педагогами-психологами образовательных учреждений, реализовываться как самостоятельная, так и в сочетании с программами БФУ «Волна», «Сталкер».

Результативность программы определяется с помощью компьютерного тестирования в рамках программы «Сталкер» (НПФ Амалтея) в начале и после курса занятий по шкалам:

1. Оценка информированности (достаточность и достоверность).
2. Оценка отношения к потреблению психоактивных веществ (положительное, отрицательное, нейтральное).
3. Направленность поведенческих стратегий (ориентация на внешнюю помощь, на себя).
4. Выраженность предпочтения ценностных категорий (семья и родители, друзья, активность, здоровье).
5. Стратегии поведения в ситуации выбора (активная, избегающая, неопределенная).

По итогам реализации используется анкета «Отношение обучающихся к употреблению психоактивных веществ» (разработана и рекомендована ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»). Промежуточные результаты отслеживаются в ходе обратной связи на этапе рефлексии.

Программа «Выбираю свободу» является измененной и дополненной версией программы «Жизнь без никотина», которая успешно реализовалась на базе образовательных учреждений Кинель-Черкасского района в течение пяти лет (2009-2014г). По итогам мониторинга наркоситуации среди старшеклассников ОУ выявлено, что до 63% обучающихся пробуют спиртные напитки в возрасте от 12 до 17 лет. Это послужило причиной составления программы «Выбираю свободу», где включены темы «Алкоголь», «Заблуждения и мифы об алкоголе», «Мои перспективы» и др.

В дополненном варианте программа апробировалась в течение 2013-2014 г. с обучающимися 7-9 классов общеобразовательных школ Кинель-Черкасского района.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦППМСП

м.р. Кинель-Черкасский

Н.В.Комардина



## Программа занятий

### 1. Занятие

#### Тема: Самооценка. Самочувствие

**Цель:** обучение обучающихся пониманию состояния своего организма, переживание опыта оптимального состояния, выработка негативного отношения к курению.

1. Приветствие «Я – это я. Меня зовут... Я люблю...»

2. Знакомство с программой и правилами работы.

3. Задание: обвести свою ладонь, на каждом пальце записать свое положительное качество.

Подумать о тех качествах, которые в себе не приемлешь (принижаешь, осуждаешь). Их можно исправить, если работать над собой.

4. Игра в парах «Ты все равно молодец, потому что...». Один называет свое не очень хорошее качество, второй преобразует его в положительное.

5. Ролевая игра в парах «Покури, ты уже большой!»

Цель: упражнение в поиске разумных доводов «за» и «против» курения.

Один предлагает попробовать покурить, а другой отказывается, используя убедительные доводы. Каждый должен побыть в разной роли. После окончания игры - обсуждение: что было легче - предлагать или отказываться, каковы причины начала курения.

6. Быстрый круг «Интересное и полезное». Компьютерное тестирование «Курение», «Алкоголь».

### 2. Занятие

#### Тема: Моё «Я»

**Цель:** Формирование позитивного образа «Я».

1. Приветствие. «Никто не знает, что...» - высказать 2-3 своих положительных умения, качества характера.

2. Упражнение «Ты мне нравишься». По кругу говорим комплименты.

3. Упражнение «Проективный рисунок».

Лист делится на 2 части – «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». Рисунки не подписываются. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, произвольно выбирается один, каждый рассказывает о том, каким автор рисунка видит себя, по его мнению, что хотел бы в себе изменить. Автор рисунка тоже объясняет, что он хотел отобразить, какие высказывания ребят ему понравились.

4. Записи-этюды на одну из предложенных тем:

- Я расту...

- Вот и стали дни короче...

- Когда мне было грустно...

Используется план:

**Цель:** Выработка постановки жизненных целей, развитие умения планировать свое будущее.

1. Приветствие. Предлагается по очереди высказать своё желание, которое можно озвучить при всех «Я хочу...».

2. «Я в прошлом – настоящем – будущем». Нарисовать отрезок, разделить на три части, поставить значок – себя в том месте, где находится сейчас, что происходит, что может быть дальше.

3. Задание: на листе А4 написать, нарисовать, обозначить схемами, смайликами и т.д.

- Мой герб, эмблема или портрет
- Мой принцип, девиз
- Мои цели
- Мои ресурсы

Обсуждение. Обратить внимание на анализ потребностей на данный момент, реальность желаний, самостоятельный поиск оптимальных путей достижения целей. Список предполагаемых жизненных достижений можно рассматривать как список общих ценностей, а список способов достижения – как список инструментальных ценностей. В ходе обсуждения можно оценить соответствие способов достижения поставленным целям, достаточность или избыточность жизненных целей.

#### Шаги в постановке цели

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути того, как справиться с этим.
5. Определить чёткие сроки достижения цели.

4. Видеоролик «Я отказываюсь верить...»

5. Обратная связь – пожелания на сердечках.

#### 4. Занятие

##### **Тема: Саморегуляция**

**Цель:** Обучение навыкам саморегуляции. Снижение эмоционального напряжения, агрессивности.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Я радуюсь, когда...», «Меня успокаивает...».

3. Беседа по теме: «Как исправить плохое настроение».

Примерные вопросы:

- Отчего бывает плохое настроение?
- Что ты тогда делаешь?
- Кто может тебе помочь?
- Как можно себе помочь?

4. «Прекрасный и ужасный рисунок». Участникам предлагается нарисовать хороший рисунок. После этого он передается соседу справа и он делает из него «ужасный» рисунок, затем следующий - «исправляет», затем опять «портит», и так пока не пройдет весь круг. Цель: снятие эмоционального напряжения с помощью изобразительных средств.

5. Задание в группах по 4-5 человек: вспомнить и записать как можно больше приемлемых способов, как избавиться от негативных эмоций (гнева, злости, обиды, зависти).

Обсуждение результатов задания, создание общего списка наиболее приемлемых способов обретения душевного спокойствия.

6. «Интересное и полезное» - быстрый круг, обсуждение.

## 5. Занятие

### Тема: Команда и взаимодействие

**Цель:** формирование навыков конструктивного общения и взаимодействия.

1. Приветствие. Построится по росту, по цвету волос, по цвету глаз.

2. Упражнение «Конверт для добрых пожеланий».

Цель: Эмоциональная разрядка, получение участниками эмоциональной поддержки от группы.

Для каждого участника надписываются конверты. Все участники пишут каждому члену группы добрые пожелания, благодарности и складывают в конверты по именам. Конверты раздаются участникам, они знакомятся с их содержимым и делятся своими впечатлениями.

3. Упражнения «Кольцо», «Узлы».

Цель: отработка умения согласовывать свои действия с действиями других в группе.

Необходимо по команде опустить на обозначенное место на полу (круг) кольцо с привязанными лентами. Каждый участник держит свою ленту.

4. Упражнение «Просьба о помощи».

Цель: обучение навыку обращения за помощью к окружающим.

Все участники группы должны попросить помощи у кого-то из группы: «Помоги мне...».

После этого все участники обсуждают, сложно ли было просить помощь, что мешало, какие сложности подростки испытывают в жизни, когда нужно попросить помощь.

5. Видеоролик «Успокойся, вдохни...».

6. «Интересное и полезное» - быстрый круг.

## 6. Занятие

### Тема: Привычки. Моё право.

**Цель:** Выявление значимости полезных привычек и их влияния на формирование характера. Уточнение представлений о правах личности.

1. Приветствие: «Я привык..., потому что...» и «Я не могу отказаться от...».

2. Упражнение «Гармошка привычек». В группах по 4-5 чел. обсуждается и составляется гармошка полезных привычек.

3. Работа с таблицей «Права личности»:

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:	ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:
1...иногда ставить себя на первое место	1...быть безупречным на 100%
2...просить о помощи и эмоциональной поддержке	2...следовать за всеми
3...протестовать против несправедливого обращения или критики	3...делать приятное неприятным вам людям
4...иметь свое собственное мнение или убеждения	4...любить людей, приносящих вам вред
5...совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь	5...извиняться за то, что вы были самим собой
6...предоставлять людям право самим решать свои проблемы	6...выбиваться из сил ради других
7...говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»	7...чувствовать себя виноватым за свои желания
8...не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным	8...мириться с неприятной вам ситуацией
9...побыть одному, даже если другим	9...жертвовать своим внутренним миром

хочется вашего общества	ради кого бы то ни было
10...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того понимают ли их окружающие	10...сохранять отношения, ставшие оскорбительными
11...менять свои решения или изменять образ действий	11...выполнять неразумные требования
12...добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.	12...отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется
	13...нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
	14...отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было и кого бы то ни было.

Вывод: человек, который имеет четкие представления о своих правах, независим от мнения других людей и понимает свою ответственность за собственное поведение перед ними.

4. Записи на стикерах «Теперь я буду...». Предлагается принять решение по поводу какого-либо своего привычного поведения (н-р: раньше вставать, больше времени уделять выполнению домашнего задания, займись спортом и т.д.). Листочки помещаются на общий лист и вывешиваются в классе.

5. «Интересное и полезное» - быстрый круг, обсуждение.

## 7.Занятие

**Тема: Зависимые состояния.**

**Цель:** осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений, представление о стадиях зависимости.

1. Приветствие «Я свободен от...»

2. Игра «Праздник независимости».

### Вариант №1

Участники пишут на доске или ватмане список ограничений, с которыми они сталкиваются в жизни (запреты смотреть телевизор, поздно возвращаться домой и т.д.). На отдельных листах записывается, что было бы, если этого ограничения не существовало бы. После этого каждый участник вытаскивает один листок и рассказывает, что было бы, если бы это случилось в жизни. Обсуждаются возможные последствия отсутствия ограничений и причины введения таких ограничений.

### Вариант №2.

«Представьте, что вы совершенно свободны: вы не обязаны выполнять все ограничения, с которыми обычно сталкиваетесь, никто не может указывать вам, что делать. Расскажите, как будет складываться ваш день».

После рассказа группа обсуждает, к чему может привести такое поведение, что может быть конструктивным, а что нет. Важно выяснить, насколько поведение будет отличаться от обычного распорядка.

3. Игра «Я должен».

Цель: работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи. Участникам предлагается закончить фразу: «Я должен...» (например: «Я должен учиться только на отлично»). После этого группа обсуждает, насколько это возможно в реальной жизни. Одновременно, автор фразы пытается переформулировать ее, более точно выразив свое отношение к этой идее (например: «Я хотел бы учиться на отлично», или: «Я прекрасно знаю, что это сложно, я просто постараюсь учиться хорошо»).

4. Стадии формирования зависимости от ПАВ

### 1.) Первые опыты

### 2.) Стадия контролируемого приема

### 3.) Начало проблем

### 4.) Употребление – цель жизни

Наркотическая зависимость – самое емкое понятие в представлении зависимостей. Общая картина зависимостей – весьма пестрая и включает в себя ряд патологических поведенческих отклонений, к которым относятся, например, игры карты, на компьютере, проигрывание денег на игровых автоматах. К ПАВ можно отнести абсолютно любое химическое вещество, способное вызвать пусть кратковременное, но изменение некоторых составляющих сознания. Одни опасны побочными действиями. Другой ряд психоактивных веществ, тоже вызывающих изменение сознания – наркотики. Зависимость от них может развиваться после первого же употребления. Существует много классификации наркотиков. Юридическая классификация: - легальные (спиртосодержащие напитки, табак, медикаменты) - нелегальные, за распространение которых можно лишиться свободы.

Научная классификация, взятая на вооружение уголовным миром для удобства «расценки», распространения и затягивания в наркотизацию: «легкие» и «тяжелые» наркотики. Традиционно наркомафия считает самым «легким» наркотиком марихуану (гашиш). Действительно, способ производства прост, растение растет без помощи человека, при производстве не требует специальной химической обработки. Транспортировка, способы распространения тоже не сложные. Нередко к «легким» наркотикам относят т.н. экстази. Он дает возможность длительно находиться в состоянии движения – в танце на дискотеке.

Сами наркотики, алкоголь, никотин постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки, кишечник и легкие в результате физической зависимости принуждает употреблять наркотики регулярно, не давая никакой передышки. Пропустив время приема очередной дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания.

5. Группами по 3-4 человека дописать на листах причины, по которым подростки начинают курить.

6. Быстрый круг «Независимость – это здорово, потому что...»

### 8. Занятие

#### **Тема: Предупреждение употребления ПАВ**

**Цель:** обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

1. Приветствие без слов: взглядом, поклоном, кивком, жестом.

2. Игра «Спорные утверждения».

Цель: уточнение знаний о ПАВ, своих взглядов на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Листы размещаются в четырёх разных сторонах комнаты. Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников, ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

#### Примеры спорных утверждений:

- Наркомания - это преступление.
- «Лёгкие» наркотики безвредны.
- Психоактивные вещества повышают творческий потенциал.
- Наркомания - это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания неизлечима.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.

#### 3. Ролевая игра «Семья».

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода. Группы из 5 человек должны придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы. Вариант распределения ролей в группе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

#### 4. Показ фрагмента фильма «Полуфабрикаты смерти».

#### 5. «Интересное и полезное».

### 9. Занятие

#### **Тема: Последствия употребления ПАВ**

**Цель:** продолжить разбирать неблагоприятные последствия, связанные с наркоманией, употреблением наркотиков и других психоактивных веществ.

1. Приветствие без слов: взглядом, поклоном, кивком, жестом.
2. Игра "Ассоциации".

Задание: назвать 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - "наркотики", "наркомания", "зависимость". После этого участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

### 3. Игра "Марионетки".

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

### 4. Игра "Отказ"

Цель: упражнять обучающихся в овладении навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группам из 4-5 человек предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить «смесь» у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать что-то покурить "за компанию".
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание: придумать как можно больше убедительных аргументов для отказа в этой ситуации. Каждая подгруппа "проигрывает" свою ситуацию перед остальными участниками. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

#### Основные характеристики пассивных и неуверенных людей:

- Позволяют другим не считаться со своим мнением.
- Не просят того, что хотят, надеются, что другие сами догадаются, что им нужно.
- Их не замечают.
- Их гораздо больше волнует то, чтобы к ним сохранялось хорошее отношение, чем то, как они могут достичь желаемого.
- Считают себя гораздо слабее, чем они есть на самом деле.

#### Основные характеристики агрессивных людей:

- Хотят победить любой ценой, при этом им все равно, любят их или нет (пренебрежение другими).
- Манипулируют окружающими.
- Пользуются всеми средствами для достижения желаемого, вплоть до насилия.
- Относятся к окружающим враждебно.



- Кричат, угрожают, не слушают окружающих.
- Требуют того, что хотят, предъявляют претензии.
- Люди обычно боятся их и не любят.
- Часто добиваются того, чего хотят.

Основные характеристики уверенных в себе людей:

- Понимают свои чувства, знают свои сильные и слабые стороны, ясно выражают свои чувства.
- Хорошо относятся к себе и к окружающим.
- Если хотят что-либо изменить, уверенно, четко, ясно и коротко говорят, что хочется.
- Говорят людям, когда не нравится их поведение, но сохраняют атмосферу дружеского общения.
- Хвалят все, достойное похвалы.
- Стремятся, к тому, чтобы их любили, но не в ущерб собственным интересам. Их обычно любят, им симпатизирует большинство людей.
- Что бы ни происходило, стремятся отстаивать свое мнение.
- Обычно достигают того, чего хотят.

5. «Интересное и полезное» - быстрый круг, обсуждение.

10. Занятие

**Тема: Почему люди курят.**

**Цель:** уточнение причин приобщения к курению, подведение к необходимости умения позитивного решения проблем.

1. Приветствие «Я лучше всего умею...».
2. Работа группами по 4-5 человек: определить и записать все возможные причины начала курения в подростковом возрасте. Обсуждение.
3. Игра «Прошу...». Обучающиеся по просьбе ведущего выполняют команды, если перед ними произносится слово «прошу», через 5-6 команд ведущий намеренно произносит команду без этого слова. Вывод о возможности быстрого и незаметного привыкания к ПАВ.
4. Работа с таблицами:

Зависимость

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения употребления
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Деньги Здоровье Любовь Дружба Семья .....
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье, слабость, снижение памяти, внимания, раздражительность	
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломка», ухудшение самочувствия, озноб, боль	

Привычка	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...


5. Дискуссия о необходимости приобретать полезные привычки и умения справляться с трудностями, заполнять свое время полезными занятиями.
6. Упражнение «Из зыбучего песка».
7. «Интересное и полезное».

#### 11. Занятие

**Тема: Последствия курения.**

**Цель:** Закрепление знаний обучающихся о различных аспектах отрицательного действия табака.

1. Приветствие. Добрые пожелания и комплименты по кругу.
2. Демонстрация воздействия продуктов курения на легкие с помощью модели - губки и раствора краски.
3. Просмотр презентации «Стоп смокинг», обсуждение, уточнение понятия «пассивное курение».
4. Игра «Реклама». Группам участников по 4-5 человек раздаются картинки с изображением различных занятий (занятия за компьютером, занятие спортом, чтение книг, просмотр телевизора всей семьей, поход в театр, турпоход, посадка деревьев, уборка мусора и т.д.). Группа придумывает рекламу выбранному занятию.  
Вывод: полезные занятия приносят пользу и удовольствие и себе, и окружающим, не оставляют времени и сил на вредные привычки.
5. Упражнение на ватманах «10 причин не курить» (3 группы).
6. Компьютерное тестирование «Курение».

#### 12. Занятие

**Тема: Отказ.**

**Цель:** Формирование комплекса знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака.

1. Приветствие «Пожелания в конверте». По кругу передается конверт с именем участника, куда другие участники по очереди вписывают добрые пожелания или рисуют маленькие рисунки.
2. Разминка «Превращения в лесу чудес...».
3. Упражнение «Влияние курения на организм человека» (на фигуре человека нарисовать органы, подверженные болезненным изменениям). Обсуждение.
4. Ролевая игра «Отказ», ситуации вовлечения в употребление ПАВ.

Ситуация 1. Ты – новичок в школе и еще не нашел новых друзей. После уроков на улице тебе встретились двое ребят из нового класса. Они предлагают тебе зайти к одному из них домой – выпить (вина, пива), послушать музыку.

Ситуация 2. Твой одноклассник, пользующийся большим авторитетом в классе, приглашает тебя в свою компанию. Там тебе предлагают покурить вместе со всеми: ведь ты же не «лох», «папенькин сынок» и можешь быть «свободным человеком».

#### 5 способов отказа:

1. Вежливо и спокойно сказать: «нет, спасибо».

2. Не только отказать, но и объяснить причину отказа: «нет, потому что...»
3. Настойчиво и уверенно повторить свой отказ: «нет и все!»
4. Просто уйди! Иногда это лучший выход.
5. Ответь холодным взглядом на опасное предложение. Сделай вид, что ты не слышал его.

Определенные качества позволяют более успешно противостоять провоцирующему поведению. К таким качествам можно отнести:

- самостоятельность;
- критичность мышления;
- высокую самооценку;
- высокую стрессоустойчивость;
- низкую тревожность;
- наличие чувства юмора.

Вывод: Эти качества не являются врожденными, их можно успешно развивать и корректировать именно в подростковом возрасте, когда происходит активное развитие личности. Не каждый изначально обладает качествами, позволяющими уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях, поэтому необходимо учиться правильному поведению в таких ситуациях, обсуждать возможные выходы и решения проблем с друзьями, родителями, психологом.

5.Рисование и презентация плакатов «Мой стиль жизни - спорт!», «Здоровый образ жизни» (2 подгруппы).

### 13.Занятие

**Тема: Алкоголь**

**Цель:** познакомить обучающихся с неблагоприятными последствиями, связанными с употреблением алкоголя.

1.Приветствие. Построится по росту, по цвету волос, по цвету глаз.

2. Игра «Пирамида».

Цель: На примере игры показать механизм вовлечения в употребление психоактивных веществ.

3.Антиреклама.

Вспомогательные материалы: картинки и вырезки текста из журналов, картон, клеящие карандаши, фломастеры. Методы: создание коллажа, обсуждение. Класс делится на 2 группы. Обучающиеся заранее приготавливают соответствующие фотографии и картинки из журналов, заголовки, тексты и т.д. Коллажи должны иметь общую тему, общее название, информировать о причинах и последствиях употребления алкоголя, методах пропаганды спиртных напитков. Можно предложить ученикам представить положительные и отрицательные стороны явлений, связанных с алкоголем. Результаты представляются всему классу, группа отвечает на вопросы.

4. Итог - заключительный вывод ведущего. Обратная связь.

### 14.Занятие

**Тема: Заблуждения и мифы об алкоголе.**

**Цель:** Разобрать существующие общепринятые заблуждения и мифы о «полезных» свойствах алкогольных напитков.

1. Приветствие. Что было хорошего, приятного за последнее время.

2. Игра «Белая ворона».

3. Задание в группах(3-4 группы по 6-7 человек): На листе А3 записать как можно больше общепринятых утверждений, мифов, заблуждений об алкоголе (н-р: помогает согреться, лечит от простуды, снимает усталость и т.д.). Обобщить и обсудить действительный

механизм воздействия алкоголя на организм человека, нервную систему, на психику, на взаимоотношения с окружающими и т.д.

4. Демонстрация видеofilmа «Влияние алкоголя на организм человека».

5. Дискуссия «Свойства алкоголя».

6. Компьютерное тестирование «Алкоголь».

## 15. Занятие

**Тема: Поведение в трудных ситуациях.**

**Цель:** выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников. Научиться находить резервы, которые помогут преодолеть чувство тревоги, одиночества, застенчивости.

1. Приветствие «Веселый зоопарк» (изобразить какое-либо животное).

2. Упражнение в парах «Слепой и поводырь».

Обсуждение: В какой роли наиболее приятное самочувствие? Какие чувства возникали, в случае несовпадения желаний «слепого» и действий «поводыря»?

3. Дискуссия «Принятие решения».

Цель: познакомить обучающихся с этапами принятия решений (продумывание вариантов решения, оценка каждого варианта, выбор окончательного варианта).

Этапы принятия решения:

1. Продумывание разных вариантов решения без их оценки.

2. Оценка каждого варианта решения (реальность, желательность последствия, реакция значимых людей).

3. Принятие окончательного варианта решения.

4. Упражнение в парах «Ситуация выбора». Придумать и инсценировать ситуацию выбора и принятия решения, используя примеры:

Радость + доверие =
Страх + неуверенность в себе =
Выпячивание себя + радость =
Надежда + доброжелательность =
Нежность + дружелюбие =
Злость + страх =
Обида + недоверие =
Тревога + радость =
Тревога + страх =
Радость + интерес =

Сомнение + радость =
Беспокойство + злость =
Восхищение + интерес =

5. Быстрый круг «Интересное и полезное».

16. Занятие

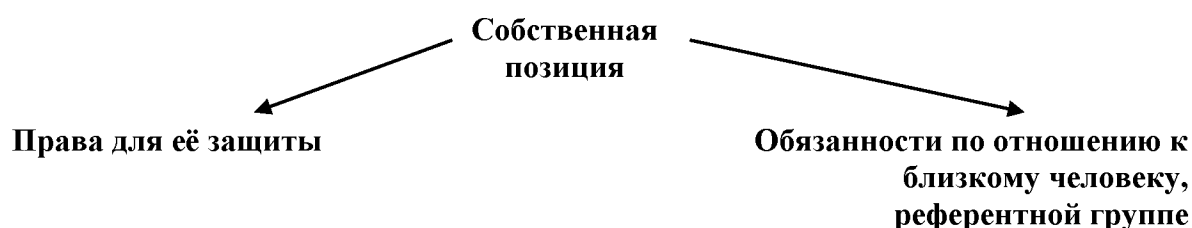
**Тема: Ответственность за принятие решения. Понятие группового давления.**

**Цель:** уточнение представления обучающихся о доле их ответственности за собственное будущее, познакомить их с понятием группового давления, упражнять в способах уверенного поведения.

1. Приветствие.

2. Игра «Разожми кулак». Разбиться на пары, попробовать разжать кулак партнера любым способом, но без использования физической силы.

3. Дискуссия на тему «Моя свобода и ответственность».



**3. Игра: «Ответ - «НЕТ»».**

**Цель:** обучающиеся учатся говорить "нет" в различных ситуациях, каждый ученик может побывать в такой ситуации и сказать «нет». Раздаются листочки с ситуациями, у каждого – своя.

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво; покурить;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться, обмануть родителей;

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;

— ты попросил своего старшего брата купить им пива;

— ты с ними выпил.

Обсуждение:

- Есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего "лица"?
  - Есть ли последствия отказа и защиты своей точки зрения (например, потеря друга, очень плохое самочувствие)?
  - Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал "нет"?
4. Обратная связь «Я для себя решил...».
  5. Анкета «Отношение обучающихся к употреблению психоактивных веществ».

17. Занятие

**Тема: Живу свободно.**

**Цель:** переживание опыта оптимального состояния организма, закрепление резко негативного отношения к курению, употреблению алкоголя, наркотиков.

1. Приветствие. Упражнение «Я люблю себя за то, что...».

2. Упражнение «Солнце радости». Раздаются шаблоны солнышка с лучами, участники вписывают в каждый луч что-то хорошее, от чего человек может быть счастлив. Вывод: в жизни много поводов для радости и счастья.

3. Игры «Волшебник». Учащимся раздаются по три небольших листочка, где они записывают пожелания, затем их раскладываем на трех больших листах «ДЛЯ СЕБЯ», «ДЛЯ ДРУГИХ», «ДЛЯ ВСЕХ».

4. Упражнение «Линия жизни». Предлагается расписать свое будущее с интервалами в пять лет (20, 25, 30,...). обсуждаются, какие способы и средства помогут для достижения цели.

5. Скульптура из бумаги «Город будущего» (2 группы).

### Список литературы

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. - М., 1996.
2. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Что губит нас. - Л., 1990.

3. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. – М., 1999.
4. Педагогика и психология здоровья. - М., Академия, 2003.
5. Смирнов Н.К. Теория и практика антинаркотического воспитания личности. – М., 2000.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М., Академия, 2002.
7. Спасибо, не курю! – М., Молодая гвардия, 1990.
8. Жорж.Ж. Детский стресс и его причины .- М.2003.
9. Методическое пособие по программе профилактики наркозависимости «Сталкер» - НПФ «Амалтея» Санкт-Петербург, 2003.
10. Методическое пособие «Предупреждение табакокурения у школьников» - М., 2004 г.
11. Бабинский М.Б., Белогуров С.Б., Ерхова Н.В. и др. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений – М.,2005.
12. Ковальчук М.А., Н.Г. Рукавишникова, Е.Н. Корнеева, Е.Г. Заверткина  
Коррекция поведения несовершеннолетней молодежи, склонной к употреблению психоактивных веществ – Ярославль,2004.
13. Безух К.Е. Модульный курс «Выбор за тобой» для подростков 14-17 лет - Ярославль,2008.
14. Тихомиров С.М. Первичная профилактика курения табака – «Армпресс», М., 2004.