

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято Педагогическим
советом МБУ ЦППМС
Протокол № 2
от « 14 » 09 2020

«Утверждаю»
Директор Летман С.И.
Приказ № 60
от 14.09.2020



Дополнительная образовательная программа
психолого - педагогической и медико –
социальной направленности.
Психопрофилактическая программа «СТАЛКЕР»
для обучающихся основной и средней (полной)
ступени

Авторы: Н.А. Зубова, С.Н. Тихомирова
Программа адаптирована к условиям МБУ ЦППМС

г. Белая Калитва

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: Проблема недостаточной информированности подростков по вопросам ПАВ значительна и актуальна, так как первые пробы ПАВ часто связаны с желанием узнать об их действии и отсутствии представлений о том, к каким неблагоприятным воздействием на организм это может привести. Недостаточная информированность порождает в подростковой среде массу мифов, старательно поддерживаемых потребителями и распространителями ПАВ, о возможной безвредности или даже о полезности наркотиков, их распространенности в обществе. На представления подростков влияет и реклама, пропагандирующая употребление алкоголя и табачных изделий, связывающая их с личностной и карьерной успешностью.

Учитывая недостаточное внимание, уделяемое образовательными программами этим вопросам, подростки зачастую оказываются в ситуации информационного дефицита о проблемах, связанных с потреблением ПАВ, или в условиях искаженной информированности и неопределенного социального отношения к потреблению наркотиков.

Участники программы: подростки 10-18 лет.

Цель: сформировать у подростков полное представление о проблеме потребления ПАВ, выработать установку на неприятие употребления наркотиков, сформировать навыки поддержания благоприятного психоэмоционального состояния, выработать оптимальные поведенческие стратегии в различных ситуациях.

Задачи:

- 1) Обеспечение подростков адекватной и актуальной информацией о проблеме ПАВ.
- 2) Выявление и разрушение мифов о ПАВ, существующих в подростковой среде.
- 3) Формирование критичной установки по отношению к позитивной

информации о применении ПАВ, воспитание критичности и независимости мышления.

Тип программы: психопрофилактическая.

Используемые методы:

- метод выступления в роли обучающего;
- метод обучения практикой действия;
- метод обсуждения в группах (психологический тренинг);
- метод использования наглядных пособий;
- метод использования аудио-визуальных средств;
- метод – чтение;
- метод – лекция

Принципы :

При проведении профилактической работы информация, доводимая до подростков, должна содержать:

- ясные и недвусмысленные утверждения о том, что противоречащее закону употребление наркотиков есть зло и оно пагубно для всех;
- ясное указание на то, что любое употребление наркотиков недопустимо. Употребление какого-либо наркотика даже в малых дозах приносит очевидный вред здоровью. Опасность употребления наркотиков должна преподноситься в не допускающих разночтений выражениях;
- современную и научно достоверную информацию.

Основными принципами в работе психолога должны быть:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;

- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Результаты, ожидаемые от реализации программы:

- 1) Сформированная эмоциональная, когнитивная и поведенческая установка на неприятие употребления ПАВ.
- 2) Повышен уровень информативности о влиянии ПАВ на организм и личность человека.
- 3) Осознание причинно-следственных связей, лежащих в основе взаимодействия людей и общества.

Критерии эффективности:

При проведении анкетирования регистрируются следующие параметры.

- Номер выбранного проводника.
- Информированность о вопросах потребления психоактивных веществ (ПАВ):
 - *Достаточн*: достаточность информации,
 - *Достоверн*: достоверность информации.
- Отношение к потреблению ПАВ:
 - «–» к ПАВ: отрицательное отношение,
 - «?» к ПАВ: нейтральное отношение,
 - «+» к ПАВ: положительное отношение.
- Выраженность предпочтения ценностных категорий:
 - *Здоровье*,
 - *Активность*,
 - *Семья и родители*,
 - *Друзья*.
- Направленность поведенческих стратегий:
 - *Внеш*: ориентация на получение внешней помощи,
 - *Внутр*: ориентация на самостоятельное преодоление возникших проблем,

- *Неопр*: направленность не определена,
- *Актив*: предпочтение стратегии активности,
- *Избег*: предпочтение стратегии избегания.

Структура программы:

Программа состоит из 11 занятий и одной диагностической встречи, которые проводятся в групповой форме работы. «СТАЛКЕР» предназначен для работы с детьми и подростками от 10 до 18 лет. Для дифференцированного подхода в программе предложены два варианта: для работы с детьми среднего возраста (10-14лет) и старшего возраста (14-18 лет). Регулярность занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 90 минут.

Тематический план:

№ п/п	Тема занятия:	Задачи:
1	Диагностика.	- Автоматизированный опросник определения уровня информированности подростков о вопросах потребления ПАВ, отношение к наркотикам, предпочитаемые способы поведения в проблемных ситуациях.
2	«Стрессы».	-Информационная часть «Стрессы»; -Упражнение «Минута» - определение адаптивных способностей организма. -Упражнение «Списки» - выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций. -Упражнение «Стаканчик» - моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживаниями стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.
3	«Вовлечение в наркоманию».	в-Информационная часть «Вовлечение в наркоманию». -Упражнение «Манифест» - осознание своей уникальности и независимости. -Упражнение «Только ты» - выделение и осознание отличительных индивидуальных особенностей.

		-Упражнение «предложение» - моделирование ситуации вовлечения и противостояния групповому мнению. Упражнение «Отказ» - формирование навыка отказа.
4	«Зависимые состояния».	-Информационная часть «Зависимые состояния». -«Я и мои привычки» - выявление значимости полезных привычек и их характера. -Упражнение «Праздник независимости» - осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений. -Упражнение «Я должен» - работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.
5	«Воздействие наркотиков на организм».	-Информационная часть «Воздействие наркотиков на организм». -Упражнение «Знакомство рук» - снятие запрета на телесный контакт, работа с напряжением тела, осознание чувственных переживаний от телесного контакта. -Упражнение «Марионетка» - актуализация и переживание телесного ощущения несвободы. -Просмотр видеороликов. -Метод прогрессивной мышечной релаксации – обучение навыкам мышечного расслабления.
6	«Влияние наркотиков на личность».	-Информационная часть «Воздействие наркотиков на личность». -Упражнение «Жизнь с болезнью» - продемонстрировать неизбежность потерь при употреблении наркотиков. -Упражнение «Эпитафия» - переживание конечности своей жизни, осознание существования смерти, осмысление своей жизни и личного участия в ней.
7	«Отказ от наркотиков».	-Информационная часть «Отказ от наркотиков». -Упражнение «Конверт для добрых пожеланий» - эмоциональная разрядка, получение участниками эмоциональной поддержки от группы. -Упражнение «Потери и находки» - переоценка жизненных

		потерь и находок. Упражнение «Планирование жизни» - осознание целей и ценностей своей жизни. Упражнение «Просьба о помощи» - обучению навыку обращения за помощью к окружающим.
8	«Алкоголизм».	-Информационная часть «Алкоголизм». -Мозговой штурм «За и против алкоголя» - принятие группового решения об отношении к употреблению спиртных напитков. -«Альтернативная реклама» - принятие на личном уровне выработанных группой решений. Умение критически относиться к рекламной информации.
9	«Курение».	-Информационная часть «Курение» -Опрос – выявление тех, кто имеет опыт курения, и отношение группы к проблеме курения. -Психодрама – выявить причины, которые толкают человека к курению, и возможные пути отказа от него. - Заключение-обсуждение – вызвать у подростков осознание необходимости самим принимать решения, касающиеся их судьбы.
10	«СПИД»	- Информационная часть «СПИД». -Просмотр видеоролика. -Групповая дискуссия. -Упражнение «Вакцина от СПИДА» - игра дает возможность наглядно и подробно представить участникам особенности одного из кризисных моментов для человека, живущего в обществе, где распространяется ВИЧ-инфекция. Переживание состояния человека, ожидающего результат анализа на СПИД. -Упражнение «Я знаю» - получение обратной связи и поддержки от членов группы

11	«Возможность добиваться состояния психического комфорта безраскрепощения как способа приведения себя в состояние употребления ПАВ».	- Информационная часть. - Упражнение «Минута» - выявление изменения адаптивных способностей. - Упражнение «Удовольствия» - осознание возможности снятия напряжения через регрессию. - Упражнение «Детский сад» - осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния. - Упражнение «Солнце радости» - совместный рисунок.
12	Выходная диагностика.	-Автоматизированный опросник определения уровня информированности подростков о вопросах потребления ПАВ, отношение к наркотикам, предпочитаемые способы поведения в проблемных ситуациях.

Программа включает: 1) Психологическое тестирование – целью тестирования является определение информированности подростков о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявление предпочитаемых стратегий поведения.

2) Теоретические занятия – предоставляют актуальную и достоверную информацию о наркотиках, алкоголе, табакокурении, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости.

3) Психологический тренинг – после работы с каждой темой или в виде самостоятельного психологического тренинга.

4) Повторное психологическое тестирование – после прохождения всего курса работы.

Срок реализации программы: 3 месяца (12 занятий).

Форма проведения: групповые занятия в форме тестирования, тренингов, теоретических занятий.

План - конспекты занятий для подростков 14-18 лет

1. Первичная диагностика

2. Тема: СТРЕССЫ

«Минута» -5 мин.

Цель: Определение адаптивных способностей.

«Списки»- 10мин.

Цель: Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

«Стаканчик»-15 мин.

Цель: Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

«Диафрагмально-релаксационное дыхание» -10 мин.

Цель: знакомство с методами саморегуляции, подготовка к работе с биокомпьютерными тренерами.

3. Тема: ВОВЛЕЧЕНИЕ В НАРКОМАНИЮ

«Манифест»-10мин.

Цель: Осознание своей уникальности и независимости.

«Только ты» - 10мин.

Цель: Выделение и осознание своих отличительных индивидуальных особенностей.

«Предложение»-20мин.

Цель: Моделирование ситуации вовлечения и противостояния групповому мнению.

«Отказ»- 15 мин.

Цель: Формирование навыка отказа.

4.Тема: ЗАВИСИМЫЕ СОСТОЯНИЯ

«Я и мои привычки»-10мин.

Цель: Выявление значимости полезных привычек и их характера.

«Праздник независимости»-25 мин.

Цель: осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений.

«Я должен»-10мин.

Цель: работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи»

5.Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

«Знакомство рук»-10 мин.

Цель: построение отношений через телесные ощущения, выражение отношений в процессе соприкосновений руками.

«Марионетка» -20 мин.

Цель: Актуализация и переживание телесного ощущения несвободы.

«Метод прогрессивной мышечной релаксации»-10 мин.

Цель: Обучение навыкам мышечного расслабления.

6. Тема: ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ЛИЧНОСТЬ

«Жизнь с болезнью» -20мин.

Цель: Продемонстрировать неизбежность потерь при употреблении наркотиков.

«Эпитафия» -7 мин.

Цель: Переживание конечности своей жизни, осознание существования смерти, осмысления своей жизни и личного участия в ней.

7. Тема: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

«Конверт для добрых пожеланий»-15 мин.

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

«Потери и находки»-10 мин.

Цель: переоценка жизненных потерь и находок.

«Планирование жизни»-20 мин.

Цель: осознание целей и ценностей своей жизни.

«Просьба о помощи»-15 мин.

Цель: обучение навыку обращения за помощью к окружающим.

8. Тема: АЛКОГОЛИЗМ

Мозговой штурм « за и против алкоголя»-25 мин.

Цель: Принятие группового решения об отношении к употреблению спиртных напитков.

«Альтернативная реклама» -20мин.

Цель: принятие на личностном уровне выработанных группой решений.

Умение критически относиться к рекламной информации.

9. Тема: КУРЕНИЕ

Опрос-10 мин.

Цель: Выявить тех, кто имеет опыт курения, и отношение группы к проблеме курения.

Психодрама-25 мин

Цель: Выявить причины, которые толкают человека к курению и возможные пути отказа от него.

Заключение –обсуждение -10 мин.

Цель: Вызвать у подростков осознание необходимости самим принимать решения, касающиеся их судьбы.

10. Тема: СПИД

«Вакцина от СПИДа»-30 мин.

Цель: пережить состояние человека, принимающего решение о прохождении тестирования на ВИЧ, ожидающего результат и получающего отрицательный/положительный результат.

«Я знаю...»-15 мин.

Цель: получение обратной связи и поддержки от членов семьи.

«Степной огонь»-40 мин.

Цель: игра дает возможность наглядно и подробно представить участникам особенности одного из кризисных моментов для человека, живущего в обществе, где распространяется ВИЧ-инфекция.

11.Тема: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

«Минута»-15 мин.

Цель: выявление изменения адаптивных способностей. Проводится так же, как и на первом занятии. Результаты сравниваются с результатами в начале тренинга.

«Удовольствия»-15 мин.

Цель: Осознание возможности раскрепощения как способа приведения себя в состояние психологического комфорта.

«Детский сад»-15 мин.

Цель: Осознание многообразия способов коррекции своего эмоционального состояния.

«Солнце радости»-15 мин

12. ВЫХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

План - конспекты занятий для детей 10-14 лет.

1. ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

2.Тема: СТРЕССЫ

«Цвет»-5 мин.

Цель: Определение эмоционального состояния участников.

Опрос-15 мин.

Цель: Выявление наиболее часто встречающихся трудных ситуаций.

«Воздушный шар»-15 мин.

Цель: работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации.

Д-Р-Д -15 мин.

Проведение аналогично старшей группе.

3.Тема: ВОВЛЕЧЕНИЕ В НАРКОМАНИЮ

История -15 мин.

Цель: Выявить установки на восприятие ситуаций, связанных с наркотиками.

Дискуссия-10 мин.

Цель: Понимание взрослости, как зрелости, а не как возрастной или статусной категории.

Ролевая игра-15 мин.

Цель: навык поведения в провоцирующей ситуации.

Заключение-10 мин.

Цель: осознание проявлений своей взрослости.

4.Тема: ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

«Мои привычки»-10 мин.

Цель: Осознание множества различных привычных действий.«плохие и хорошие» привычки.

«Охмурение»-15 мин.

Цель: Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

«Поводырь»-20 мин.

Цель: актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

5.Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

«Разговор с телом»-25 мин.

Цель: Активизация кинестического сенсорного канала. Развитие умения понимать импульсы, идущие от тела.

«Полет-падение»-15 мин.

Цель: формирование опыта идеального состояния.

«Я люблю себя, потому что...»-5 мин.

Цель: принятие себя, осознание своих положительных качеств.

6.Тема: ВОЗДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА ЛИЧНОСТЬ

«Похвала»-10 мин.

Цель: Выявление значимых и социально –одобряемых качеств (инструментальных ценностей)

Групповая работа-15 мин.

Цель: уяснение значимости личностных качеств.

«Хорошо-плохо»-10 мин.

Цель: выработка установок на оценивание.

«Доверие»-10 мин.

Цель: Уяснение действия наркотиков на личность.

7.Тема: ОТКАЗ ОТ НАРКОТИК

Опрос -10 мин.

Цель: Понимание того, что зависимость-это болезнь, требующая лечения.

Ценности-10 мин.

Цель: Выявление ценностей, которые могут противостоять вовлечению в наркозависимость.

«Решения» -20 мин.

Цель: Связать принятие решение и тех ценностей, которые они затрагивают ; обсуждение возможных последствий, умение нести за них ответственность.

«Лес рук»-5 мин.

Цель: Актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие эмоционального напряжения.

или

«Путаница»-5 мин.

Цель: Актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие эмоционального напряжения.

8.Тема: АЛКОГОЛИЗМ

«реклама»-20 мин.

Цель: Умение противостоять рекламе алкоголя.

«Голосование»-10 мин.

Цель: Формирование образа друга, надежного человека.

Конкурс «Плакат»-15 мин.

Цель: Выражение своего отношения к алкоголю.

9.Тема: КУРЕНИЕ

Обсуждение темы-15 мин.

Цель: Проявление установки на отношение к курению и обеспечение полноты информации.

Ролевая игра-25 мин.

Цель: приобретения опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению к курение.

Отказ-25 мин.

Цель: Закрепление навыка уверенного отказа.

10.Тема: СПИД

«Сюрприз»-15 мин.

Цель: продемонстрировать наличие мотивов, ведущих к неконструктивному поведению.

Ролевые игры-25 мин.

Цель: Усвоение знаний о способах передачи ВИЧ .

«Молодец»-10 мин.

Цель: получение обратной связи участниками группы, эмоциональная разрядка.

11. Тема: ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАТЬСЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО КОМФОРТА БЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

«ПРУ» -20 мин.

Цель: Актуализация ощущений групповой сплоченности.

Игра «Волшебник» -20 мин.

Цель: Осознание широких возможностей в достижении оптимального эмоционального состояния.

«Цвет»-5 мин.

Цель: определение эмоционального состояния участников.

«Общий рисунок»-10 мин.

Цель: переживание эмоционального комфорта, групповой сплоченности.

12. ВЫХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Информационное обеспечение программы

Для реализации программы имеется в наличии иллюстративный, демонстрационный, полный материал.

Полный материал к занятиям содержится в пособии «Сталкер». Профилактика наркозависимости. Научно-производственная фирма «Алматея». – Санкт-Петербург, 2003. Авторы: Н.А. Зубова, С.М. Тихомиров.