**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №24**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Старооскольского городского округа**

|  |
| --- |
|  |

**Профилактическая психолого-педагогическая**

**программа**

**употребления ПАВ**

**для обучающихся 7-11 классов**

**«Здоровый Я»**

Разработал педагог-психолог Зубкова Дарья Владимировна,

8-952-429-80-98

darya.zubckowa2014@yandex.ru

Старый Оскол

2021г

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Актуальность программы | 3 |
| Цель и задачи программы | 5 |
| Нормативно-правовые основы программы  Научные, методологические основы и методические принципы программы | 6  6 |
| Описание формы и режима занятий | 8 |
| Формы, методы и приемы работы | 8 |
| Учебно-тематический план | 9 |
| Содержание программы по профилактике употребления ПАВ для обучающихся 7-11 классов программы | 10 |
| Требования к специалистам, реализующим программу | 21 |
| Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации | 21 |
| Ожидаемые результаты реализации программы | 22 |
| Критерии эффективности | 23 |
| Информационно-просветительские материалы  для родителей обучающихся 7-11 классов  Список литературы | 23  28 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы обусловлена большим количеством детей, входящих в группу риска по употреблению ПАВ, выявленных с помощью ЕМПС, что составляет 10,2% от общего количества учеников, принявших участие в тестировании, количество которых равно 539. Также актуальность внедрения профилактических мер употребления ПАВ можно подтвердить данными, представленными на официальном докладе ГАК о наркоситуации в РФ в 2019 году. Среди подросткового населения (15-17 лет) в 2019 году зарегистрировано 492 случая отравлений наркотическими веществами.

В 14 субъектах Российской Федерации показатели отравлений наркотическими веществами среди подростков превышают среднероссийский показатель (11,6), в том числе в 6 субъектах – в 2 и более раза.

Как и в 2018 г., по мнению большинства опрошенных граждан (59,1 %) уровень распространенности наркомании в стране достаточно высок, а 42,8 % респондентов указывают, что на сегодняшний день достать наркотики сравнительно легко и даже очень легко.

Основными причинами распространения наркомании за последний год названы: моральная деградация общества, вседозволенность – 42,8 %; неудовлетворенность жизнью, социальное неблагополучие – 41 %; влияние наркобизнеса, доступность наркотиков – 30,5 %; безработица, экономические проблемы – 30,1 %; излишняя свобода, отсутствие организованного досуга – 29,1 %. При этом более половины граждан (53,3%) указали на отсутствие в регионе возможности интересно проводить свободное время. Рассматривая психологическую сторону данного вопроса, можно отметить, что употребление ПАВ в данном случае является способом получить положительные эмоции посредством выработки дофамина, а также является следствием изменения морально-нравственной системы ценности личности и общества. Можно предположить, что данные проблемы обусловлены отсутствием занятости населения, ввиду чего возникают неблагоприятные социально-экономические и культурные последствия.

Учитывая тот факт, что половина (54,2 %; 2018 г. – 51 %; в 2017 году – 56 %) респондентов, имеют однократный опыт потребления наркотиков, в несовершеннолетнем возрасте, обосновано начинать первичную профилактику употребления ПАВ еще в школьном возрасте.

Наиболее распространенными причинами, побудившими к употреблению запрещенных веществ, в 2019 г. выступили предложения друзей (17,9 %; 2018 г. – 14,2 %) и сложная жизненная ситуация (17,9 %; 2018 г. – 12,4 %). Количество респондентов, указавших эти причины как основные, в сравнении с 2017 г. увеличилось практически в 2 раза (7,8 % и 8,8 %, соответственно). При этом 9,3 % опрошенных считают, что один раз попробовать наркотики не страшно, а ведь даже после однократного употребления может сформироваться психическая и физическая зависимость от вещества.

Факторами, удерживающими от потребления наркотиков, были названы: осознанное отрицательное отношение к их потреблению (62,9 %; 2018 г. – 57,6 %), страх преждевременной смерти (25,1 %; 2018 г. – 24,4 %), полное привыкание (21,2 %; 2018 г. – 20,2 %) и опасность заболеть ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами В и С (20,7 %; 2018 г. – 21,5 %).

При эффективной организации досуга детей, которая возможна при осознании учащимися своих желаний, способностей и понимании психофизиологических возможностей, также при понимании особенностей своего ребенка родителями, риск употребления снижается по ряду причин: ребенок получает удовольствие от деятельности и реализует свой личностный потенциал в ней, время учащегося организовано и структурированно, негативные эмоции могут быть отреагированы социально-приемлемым способом через спорт, искусство или иную творческую деятельность.

При повышении компетентности в области здоровья, учащийся понимает последствия и необратимость урона, который может быть нанесен при употреблении психоактивных веществ. Также благодаря реализации нашей программы, ученики обучаются конструктивным способам борьбы с тревогой и стрессом, таким образом снижая риск попадания в ситуацию употребления ПАВ.

В связи с этим данная профилактическая программа является весьма востребованной, поскольку решает данные проблемы и способствует целостному развитию зрелой личности, устойчивой к воздействию негативных факторов окружающей среды.

**Участники:** учащиеся 7-11 классов, педагоги-психологи, родители обучающихся.

**Сроки реализации:** программа реализуется в течение учебного года. Программа включает 4 темы, которые рассчитаны на 5 занятий продолжительностью по одному часу. При необходимости и в зависимости от возможности образовательной организации, каждая тема может быть рассмотрена более, чем на одном занятии и видоизменяться специалистом-психологом. Продолжительность занятий также может варьироваться в зависимости от возможностей, графика и устава образовательной организации.

**Цель:** сформировать установку на здоровый образ жизни, которая включает в себя развитие духовной, физической и социальной стороны жизни учащегося, как фактора профилактики употребления ПАВ.

**Задачи**:

* сформировать правильные представления о «здоровье» и «здоровом образе жизни»;
* сформировать негативное отношение к ПАВ;
* дать правильные представления и знания о вредных и полезных привычках;
* выработать социально приемлимые навыки борьбы с тревогой и стрессом;
* сформировать навык говорить «нет»;
* раскрыть личностный потенциал учащегося.

**Нормативно-правовые основы программы:**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Конституция Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года)
3. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
5. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012г № 761.
6. «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы» Государственная программа Белгородской области.

**Научные, методологические основы и методические принципы программы**

В современной литературе проблема психологического здоровья, в том числе у школьников, представлена в трудах Белашевой И. В. Об эмоциональной компетентности в системе психологических факторов изменения здоровья человека.

Методологическими основаниями данной программы являются учение об установке Д.Н. Узнадзе, где предполагается, что установка означает неосознаваемую готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении, а в нашем случае, в направлении здорового образа жизни; концепция психического здоровья Б.С. Братуся; многоуровневая модель личностной саморегуляции Е.Р. Калитеевской, Д. А. Леонтьева; Теория деятельности А.Н. Леонтьева., рассматривающая функционирование личности и структуры психического отражения в процессах деятельности. Положения М.Р. Битяновой о необходимости психологического сопровождения развития ребёнка, о социализации ребенка через общение, установление многообразных отношений с окружающей средой (В.С. Мухина, М.И. Лисина, Т.А. Репина и др.).

Основные принципы программы:

1. Принцип конфиденциальности – информация, полученная от обучающегося не подлежит разглашению и не может быть передана третьим лицам за исключением случаев, когда есть угроза жизни и здоровью ученика или иных лиц.

2. Принцип взаимоуважения – отношение к обучающемуся как к полноценной личности; учет и уважение его ценностей и взглядов.

3. Принцип системности – осуществление работы с учетом цикличности развития группы, последовательность прохождения всех этапов формирования необходимых навыков и качеств личности и применение комплексного подхода в деятельности специалисты, который включает в себя психодиагностику, психопрофилактику и психокоррекцию, а таже работу с окружением обучающегося – педагогами, родителями и инымими значимыми для ребенка лицами.

4. Принцип целостности – психологическая работа с личностью включает в себя учет всего многообразия когнитивных, мотивационных, эмоционально-волевых и иных проявлений и комплексный подход к разрешению имеющейся проблемы на разных уровнях.

5. Принцип причинной обусловленности – работа психолога должна осуществляться для выявления и устранения причины неблагополучия, а не его следствия.

Работа, основанная на данные принципах, позволяет учитывать интересы ребенка и семьи на законодательном и этическом уровнях, а также обеспечивают безопасность образовательной среды.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Описание формы и режима занятий**

Проведение занятий осуществляется в форме тренингов. Тренинговая группа включает в себя 10-16 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю согласно графику образовательной организации.

Занятия включают в себя:

1. Начальную (разминочную) часть, где участники приветствуют друг друга, обсуждается тема занятия, проводится начальный шеринг.

2. Основную часть, которая состоит из упражнений, дискуссий и заключается в получении новых знаний и навыков по теме занятия.

3. Заключительную часть. На этом этапе повторяется то, что было сделано в основной части и проводится заключительный шеринг.

**Формы, методы и приемы работы**

Методические средства, используемые на групповых занятиях с элементами тренинга:

- информирование учащихся для подготовки к выполнению упражнений для раскрытия в доступной форме целей занятий и пояснение ряда психологических категорий;

-психогимнастические упражнения для включения учеников в работу группы и стабилизации эмоционального фона;

- анализ проблемных ситуаций и разбор кейсов как средство повышения компетентности обучающихся в области здорового образа жизни и здоровья в целом;

- элементы арт-терапи, способствующие эмоциональной разрядке, высвобождению психической энергии, осмыслению личностных переживаний, а также помогающие создать благоприятную атмосферу в группе;

- дискуссии как средство повышения компетенции в области освещаемого вопроса, а также улучшения коммуникативных навыков, выражения эмоций, конструктивного общения, самоутверждения и получения обратной связи;

- упражнения на межгрупповое взаимодействие, способствующие активизации групповых процессов, позволяющие лучше раскрыть личностный потенциал учащихся.

В качестве методических приемов используются упражнения:

1. дискуссии;
2. приёмы арт-терапии (рисуночные техники, сказкотерапия);
3. аутотренинги;

Данные техники удобны в применении и могут быть использованы специалистами без специального материально-технического оборудования, а также дают возможность адаптировать под те условия и задачи, которые решаются в тренинговой группе. Используемые методы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности и способствуют укреплению психологического здоровья.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Название темы** | **Длительность\ количество занятий** |
|
| **Тема 1. «Мое здоровье»** | | |
| **Содержание:** | | **1\2** |
| **1** | Что такое здоровье. |
| **2** | Критерии здоровья. |
| **3** | Здоровый образ жизни. |
| **4** | Что такое здоровый образ жизни. |
| **5** | Хорошее настроение и самочувствие |
| **Тема 2. «Дорога на пути к себе»** | | |
| **1** | Целеполагание | **1\1** |
| **2** | Как сформировать здоровую привычку |
| **3** | «Что я люблю?». Поиск способностей и ресурсов. |
| **Тема 3. «Взрослый Я»** | | |
| **1** | Учимся справляться с тревогой и злостью | **1\1** |
| **2** | Формирование навыка конструктивного отказа |
| **3** | Что такое ответственность. |
| **Тема 4. «Мои эмоции»** | | |
| **1** | Что такое эмоции и зачем они нужны | **1\1** |
| **2** | Как управлять своими эмоциями |
| **3** | Эмоции и разум |
| **ИТОГО** | |

**Содержание программы по профилактике употребления ПАВ**

**для обучающихся 7-11 классов**

**Занятие 1. «Мое здоровье».**

**Цель:** создание доверительной психологической атмосферы в группе и установление контакта между обучающимися, повышение компетентности учащихся в области психического здоровья и здоровья в целом.

**Материалы и оборудование:** бумага формата А4 в соответствии с количеством участников, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия: -** Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами приступаем к занятиям, которые будут проходить у нас в форме тренинга - несколько раз мы будем с вами встречаться, общаться, делиться мнениями, узнавать много нового и интересного и для начала установим правила поведения в группе и поделимся, с чем мы сегодня пришли.

Дети совместно с ведущим придумывают и проговаривают правила поведения в группе, проводят начальный шеринг, затем переходят к дискуссии.

**1. Дискуссия.** Предлагаю обсудить очень важную и поэтому очень интересную тему: «Что такое здоровье?». Предлагаю ответить Вам на такие вопросы:

* Что такое здоровье?
* Какого человека можно считать здоровым?
* Что такое здоровый образ жизни?
* Как оставаться здоровым долгие годы?
* Как Вы поддерживаете свое здоровье?

Дети дают свои ответы, они обсуждаются в группе. Далее ведущий группы (психолог) дает определение понятиям «здоровье», рассказывает о критериях здоровья, идет дискуссия.

Определение здоровья ВОЗ: **здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Критерии психического здоровья по ВОЗ:

1. Чувство собственного достоинства

2. Положительное отношение к своему телу

3. Способность создавать дружеские и социальные отношения

4. Чистая окружающая среда

5. Разумная работа и здоровые условия труда

6. Знание о здравоохранении и доступность полиса ОМС

7. Уверенность в достойном будущем.

**2. Упражнение «Мое тело - храм».**

Наше тело – это первое и последние, что остается с нами на протяжении всей жизни. Какими бы способностями и талантами мы не обладали, в каком настроении мы бы не прибывали, с нами всегда остается наше тело. Оно защищает нас от холода и жары, поддерживает нас во время ходьбы, дает возможность получить удовольствие от красивой одежды и так далее. Благодаря нашей силе воли, наше тело способно помогать нам устанавливать олимпийские рекорды. Но нужно помнить, что наше тело у нас одно и его нужно беречь: давать ему отдыхать, высыпаться, правильно питаться, давать нагрузку для поддержания кровообращения и укрепления мышц. Сейчас я предлагаю Вам нарисовать Ваше тело так, как будто оно ваш друг и защитник. Это может быть реалистичный рисунок, символический образ или любое другое изображение на Ваш выбор. Далее участники делятся рисунками и обсуждают их в группе.

**3. Подведение итогов.** Группа повторяет то, что учащиеся запомнили и подводит итоги.

Заключительный шеринг.

**Занятие 2. «Здоровый образ мыслей».**

**Цель:** повышение компетентности учащихся в области психического здоровья и здоровья в целом.

**Материалы и оборудование:** бумага формата А4 в соответствии с количеством участников, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия: -** Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами продолжим говорить о здоровье, и о таком очень близком и знакомом понятии как здоровый образ жизни и сначала поделимся, с чем мы сегодня пришли.

Начальный шеринг.

**1. Дискуссия.** На прошлом занятии мы уже касались такого понятия как ЗОЖ и сегодня остановимся на этом подробнее. Предлагаю Вам порассуждать на тему «Что же такое здоровый образ жизни?». Вопросы для дискуссии:

* Что такой здоровый и не здоровый образ жизни?
* Можно ли иметь вредные привычки и жить здорово?
* Как начать вести здоровый образ жизни?
* Какие преимущества нам дает здоровый образ жизни?
* Всегда ли связаны спорт и здоровый образ жизни?
* Может ли успешный человек не быть здоровым?
* Как связаны между собой счастье и здоровье?
* Что нужно делать, чтобы сохранять хорошее самочувствие.

Дети делятся мнениями и обсуждают их друг с другом. Затем психолог дает определение понятию «здоровый образ жизни», продолжается дискуссия.

**Здоровый образ жизни,**ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней  и укрепление человеческого организма в целом.

**2. Упражнение «Здоровый, значит счастливый».**

Предлагаю по кругу сделать друг другу комплимент и отметить лучшее качество вашего соседа и затем обсудить, как изменилось после этого ваше самочувствие и настроение.

**3. Подведение итогов.** Группа повторяет то, что учащиеся запомнили и подводит итоги.

Заключительный шеринг.

**Занятие 3. «Дорога на пути к себе».**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции и целеполагания, умения понимать свои желания и способности.

**Материалы и оборудование:** бумага формата А4 в соответствии с количеством участников, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия:** здравствуйте, дети! Сегодня мы поговорим с вами о том, как бороться с ленью и как воспитывать в себе полезные привычки. Сначала давайте поделимся друг с другом, с каким настроением вы сегодня пришли, а затем приступим к работе.

Начальный шеринг.

**1. Упражнение «Дневник целей».**

Каждый из нас наверняка хотел бы чему-то научиться, завести полезные привычки, и избавиться от плохих. В этом нам может помочь дневник. Например, если вы имеете привычку сильно злиться, когда допускаете ошибки при выполнении какого-либо задания, вы можете записать эту ситуацию в дневник и рядом отметить, как вы можете вести себя в этой ситуации по-другому?

Например: если я делаю ошибку, я начинаю злиться и мне хочется кричать, что я могу делать вместо этого?

* Сделать 5 глубоких вдохов
* Спросить себя, почему я допустил ошибку?
* Нарисовать что-то приятное
* Договориться с собой, что не буду кричать, и куплю себе за это шоколад
* Другое

А как же мы можем сформировать полезную привычку?

1. Поощрять себя. Например, если 7 дней подряд я буду выполнять зарядку по утрам в течение 10 минут, я схожу в кино. Или, за каждые пройденные 3 км пешком, я съем что-то вкусное.
2. Техника «Договор». Вы можете представить себе, что внутри вас живете маленький и взрослый Вы. В моменты, когда вам не хватает силы воли для задуманного дела, вы можете попросить поддержки у внутреннего взрослого себя, подумать, как он мог бы поддержать и подбодрить вас.
3. Перечислить успехи, которые мы можем достичь с помощью нашей полезной привычки: стать здоровым, выиграть соревнования, получить хорошую работу, завести новые знакомства, стать увереннее в себе и др.

**2. Упражнение «Что я люблю?»**

**Цель:** осознание своих сильных сторон, повышение осознанности, обретение ресурса.

Участникам предлагается начертить на листе бумаги 2 колонки. В первую колонку участники пишут то, что у них лучше всего получается делать или какими положительными качествами они обладают, во вторую – учащиеся пишут то, что они больше всего любят делать или то, что им нравится и чему они хотели бы научиться. Далее проходит обсуждение получившегося и переход ко второму упражнению.

**3. Упражнение «Знаю что, но не знаю как»**

**Цель:** сформировать навык достижения целей и желаемых результатов.

Ведущий рассказывает о правилах постановки цели, а затем обсуждает их с детьми.

Правила постановки целей:

1. Цель должна быть реально достижимой
2. Достижение цели в большей степени должно зависеть от нас
3. Цель должна быть конкретной и иметь четкие временные рамки, в которые она должна быть достигнута
4. Цель должна быть экологичной, то есть не наносить вреда окружающим
5. Цель должна быть сформирована в положительном ключе (без частицы «не»).

**4. Подведение итогов.** Группа повторяет то, что учащиеся запомнили и подводит итоги.

Заключительный шеринг.

**Занятие 3. «Взрослый Я».**

**Цель:** формирование уверенности в себе, развитие навыков борьбы с тревогой и стрессом, формирование навыка отстаивать свои границы.

**Материалы и оборудование:** листы А4 в соответствии с количеством участников, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия:** здравствуйте, дети! Сегодня мы затронем очень важную тему – как отстаивать свое мнение и научимся правильно говорить «нет» в ответ на просьбы, которые нам неприятны. Сначала поделимся друг с другом, с каким настроением мы сегодня пришли.

Начальный шеринг.

**1. Упражнение «Гашу злость».** Часто в нашей жизни бывают такие ситуации, когда мы волнуемся или злимся в ситуации неопределенности: на экзамене или контрольной, когда не знаем, какая оценка нас ждет, при обучении чему-то новому, а также при общении с людьми, когда нам говорят о чем-то неизвестном или опасном. В этом случае наше дыхание учащается, ускоряется сердцебиение, и тогда на помощь нам может прийти такое упражнение: расслабьтесь, если есть возможность, закройте глаза, представьте, что в далеке вы видите свет – это горит свеча, этот огонь символизирует тревогу, страх, злость, раздражение, которые вы испытываете. Сосредоточьтесь на том, что вы сильнее этого пламени и полностью контролируете его яркость, при желании вы можете в любую минуту его погасить. Сделайте глубокий вдох носом и наберите полную грудь воздуха, задержите дыхание на 5 секунд и затем выдохните и направьте весь воздух на пламя свечи. Сделайте такой глубокий вдох и выдох еще 2 раза и задуйте свечу – теперь огонь погашен, темнота рассеивается, воздух чистый и свежий и Вы полны сил и спокойствия.

**2. Упражнение «Потому что не хочу».**

**Цель:** формирование навыка конструктивного отказа.

Участникам группы предлагается разыграть ситуации, где один из участников будет просить о чем-то неприятном для другого собеседника. Ученик, которого просят о неприятном одолжении, должен суметь отказать так, чтобы его услышали и не настаивали в просьбе, а собеседник должен попробовать уговорить оппонента.

Например:

- Участник 1: «Привет, сделай, пожалуйста за меня домашнюю работу, я не успеваю из-за тренировки»;

- Участник 2: «Извини, я не могу, иначе я не успею закончить свои уроки»

- Участник 1: «Тебе что, трудно? Я же могу получит двойку»

- Участник 2: «Мне очень жаль, и я не хочу, чтобы у тебя были плохие оценки, приходи на выходных ко мне, и я помогу тебе со сложными темами», «Давай вместе подойдем к учителю и попросим дополнительный день для выполнения домашней работы».

Ведущий: если просьба или предложение, которые нам адресованы, не нравятся нам, то мы имеем полное право отказаться о них, ведь так мы сохраним свое здоровье и психологическое благополучие. Если нас что-то настораживает в словах собеседника, не нужно бояться отказать ему, ведь он не боится навредить нам своим предложением, а думает в первую очередь о своем удобстве и в таком случае мы сами должны побеспокоиться о своем комфорте. Если вы чувствуете, что собеседник нарушает своими словами наши ценности, можно просто перевести разговор на другую тему, завершить разговор или прямо сказать о том, что вам не нравится то, о чем сейчас идет речь, в зависимости от ситуации и от того, с кем вы ведете диалог.

Как сказать «нет»:

1. В первую очередь быть вежливым при отказе: «Извини, но я не могу принять твое предложение», «Спасибо, в другой раз» и т.п.
2. Если вы боитесь обидеть собеседника, можно пообещать выполнить просьбу, но не сейчас, а в другое время, когда это будет удобно Вам или сказать, что не можешь согласиться потому, что уже помогаешь кому-то другому.
3. Сказать, что можешь выполнить просьбу только на твоих условиях, например: «Хорошо, я помогу тебе, но только если сначала ты поможешь мне с моими домашними обязанностями и уроками»
4. Взять паузу: сказать о том, что Вам нужно подумать, прежде чем принять решение.

Если вы откажете кому-либо в просьбе, Вы должны понимать, что настоящий друг и порядочный человек не будет на Вас за это обижаться или предлагать что-то, что Вам не понравится.

**3. «Моя ответственность».** Ведущий раскрывает понятие «ответственность», говорит о том, что такое персональная ответственность, какие возможности и последствия связаны с этим понятием и предлагает провести дискуссию на эту тему. Для учащихся старших классов (9-11кл.) можно включить в дискуссию понятия «право выбора», «личные границы».

**Ответственность** – это внутренняя саморегуляция зрелой личности, опосредованная ценностными ориентирами.

**4. Подведение итогов.** Группа повторяет то, что учащиеся запомнили и подводит итоги.

Заключительный шеринг.

**Занятие 4. «Мои эмоции»**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** бумага формата А4 в соответствии с количеством участников, карандаши, фломастеры, ластики.

**Ход занятия: -** Ведущий: Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами обсудим, что такое эмоции, зачем они нужны и как ими управлять, начнем, как обычно, с шеринга.

Начальный шеринг.

**1. Дискуссия «Что такое эмоции и зачем они нужны?»**

Участники высказывают свои мысли и обсуждают их друг с другом, после чего ведущий предоставляет информационный блок, рассказывает о рациональной и эмоциональной сторонах психики.

**Эмоции –** этоособый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме удовлетворения, радости, страха и т. д. значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Функции эмоций:

* *Функция оценки:* эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл события или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло.

Все знают, как важно первое впечатление, которое мы производим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия, но не всегда первое впечатление правдиво, поэтому важно также давать рациональную оценку ситуации.

* *Функция мобилизации*: выброс в кровь необходимых гормонов, помощь в распознании угрожающих стимулов.
* *Функция следообразования*: эмоция часто возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, т.е. тогда, когда действовать уже поздно. Помогает дать оценку ситуации или предупреждение.
* *Функция компенсации информационного дефицита*. Описанная выше оценочная функция эмоций особенно полезна в том случае, когда нам не хватает информации для рационального принятия решения. Эмоция является своеобразным «запасным» ресурсом для решения задач.
* *Функция коммуникации:* выразительный компонент эмоций помогает при общении, например, при описании боли, вызывает пробуждение сочувствия у других людей. «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека.
* *Подкрепляющая функция* эмоций заключается в том, что негативные эмоции подкрепляют избегание той или иной ситуации (при получении боли), а положительные эмоции закрепляют модель поведения
* *Запуск стереотипных реакций:* в критических ситуациях запускают стереотипные реакции (страх – бегство; ярость - борьба).

**2. «Диалог разума».**

**Цель:** развитие навыков конструктивного поведения в сложных ситуациях.

Детям предлагается изобразить в символической форме диалог между своими рациональной и эмоциональной сторонами.

**4. Подведение итогов.** Прощание, подведение итогов, рефлексия, заключительный шеринг.

*Противопоказания к участию в программе:*

- возраст менее 12 лет;

- несогласие родителей (законных представителей);

- наличие психических заболеваний;

- функциональные нарушения центральной нервной системы;

- негативное отношение к участию в тренинге.

**РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Требования к специалистам, реализующим программу**

Программа реализуется педагогом-психологом. Специалист должен знать основы возрастной психологии, социальной психологии, психологии здоровья, уметь организовывать групповую работу в малых группах и школьных коллективах. Также психолог должен соблюдать санитарно-гигиенические требования при работе с обучающимися общеобразовательных учреждений. Психолог должен придерживаться этического кодекса и работать в рамках аксиологического подхода.

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:**

1. Наличие безопасной, удовлетворяющей потребности ребенка, образовательной среды: просторное помещение с достаточным количеством света, позволяющее проводить тренинг (достаточный уровнем освещения, стулья, доска).
2. Материалы: ватман, бумага формата А4, цветные карандаши\ручки\фломастеры, ластики, дидактический материал при необходимости.
3. Технические средства: компьютер, принтер (с возможностью цветной печати), копировальный аппарат, средства звуковоспроизведения.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

По итогам проведения программы «Школа – территория дружбы» у обучающихся, участвовавших в занятиях должны произойти следующие изменения:

- учащиеся получат правильные представления о том, что такой здоровье и здоровый образ жизни;

- у участников тренинговой группы сформируется установка на здоровый образ жизни;

- учащиеся, принимавшие участие в программе, смогут учится ставить цели и научатся использовать инструменты для их достижения;

- у учащихся будет сформировано негативное отношение к ПАВ;

- учащиеся овладеют конструктивными способами совладания с тревогой и стрессом;

- участники программы смогут эффективно следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

- родители обучающихся, участвовавшие в программе, повысят уровень собственной информированности в области здоровья и здорового образа жизни, а также повысят компетентность по вопросу профилактики употребления ПАВ;

- родители обучающихся научатся анализировать поведение детей и своевременно определять в поведенческих проявлениях признаки психологического неблагополучия, овладеют приёмами и способами оказания психологической поддержки и помощи ребёнку.

**Система организации внутреннего контроля** за реализацией программы представляет собой учет посещаемости участниками занятий в журнале. Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, проводящий занятия. Ответственный за реализацию программы педагог-психолог образовательной организации.

**Критерии эффективности программы**

Критериями эффективности программы выступают достижение ожидаемых результатов программы, а также положительные изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся, отмеченные специалистом-ведущим и самими учащимися в качестве обратной связи.

**ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 КЛАССОВ**

**Родительское собрание «Профилактика употребления ПАВ»**

***Цель*** мероприятия: информирование о предупреждающих факторах употребления ПАВ, а также повышение компетентности в области знаний о последствиях употребления ПАВ.

***Задачи мероприятия:***

1) осведомить родителей об актуальность обсуждаемого вопроса;

2) рассказать о предупреждающих факторах употребления ПАВ;

3) рассказать о маркерах и факторах, повышающих риск вовлечения ребенка в ситуацию употребления ПАВ;

4) рассказать о возможных моделях поведения взрослого в ситуации, если его ребенок вовлечен в ситуацию употребления ПАВ.

*Ход собрания*

В нашей стране, регионе и в школе в частности остается актуальной проблема профилактики употребления психоактивных веществ. Нужно понимать, что в группу риска может понять абсолютно каждый ребенок из любой семьи. Дети из обеспеченных семей часто оказываются лишенными должного родительского внимания ввиду их большой занятости. Дети из интеллигентных и порядочных семей часто тревожатся из-за оценок, если они не являются отличными и могут думать, что достигли недостаточно успехов в учебе, что делает их тревожными и эмоционально уязвимыми и в такой ситуации запросто можно поддаться соблазну к употреблению запрещенных веществ для снятия эмоционального напряжения и тревоги. Главное, что должны понять родители, это то, что родитель должен давать абсолютную любовь и защиту, несмотря на успехи ребенка в учебе и другие достижения в различных сферах. Это не означает, что детям нужно во всем потакать, баловать и не ставить запретов. Это означает то, что ребенок должен чувствовать и понимать, что в любой ситуации, которая бы с ним не произошла, родитель выступит для него поддержкой, опорой и защитой. Родитель должен быть всегда в доступе! Ребенок должен доверять родителю. При выполнении этих условий, ребенок будет легко справлять с эмоциональными переживаниями, будет иметь ресурс для решения жизненных задач, что является самым важным условием профилактики употребления ПАВ.

Что делать родителю?

* Спрашивайте ребенка, как у него дела в школе, как прошел его день, что произошло. Старайтесь получить конкретные ответы, а не общие фразы.
* Узнавайте, какие эмоции приносит ребенку та или иная деятельность или общение с людьми.
* Заведите общие семейные ритуалы, где все будут получать положительные эмоции: совместный обед, просмотр фильма, настольные игры и т.п.
* Прививайте культуру здорового образа жизни: питания, физической активности, активного и разнообразного отдыха с учетом потребностей каждого из членов семьи.
* Не прячьте свои чувства и будьте честными с детьми: не бойтесь показать слабость, волнение или тревогу. При запретах предлагайте альтернативу и всегда аргументируйте свою позицию и не ограничивайтесь словами «Потому что я так сказал(а)», «Ты еще мал со мной спорить» и т.п.

Теперь давайте коснемся последствий вовлечения ребенка в ситуацию употребления ПАВ. Какими же могут быть последствия?

1. Социальные: проблемы в адаптации, учебе и трудоустройстве, осуждение и непринятие ребенка, употребляющего ПАВ, конфликты и т.д. Изменяются мотивы деятельности, круг общения строится вокруг употребления психоактивных веществ.

2. Правовые: административная и уголовная ответственность ребенка и его законных представителей. Сформировавшаяся зависимость может привести к кражам, разбою и прочим преступлениям.

3. Медицинские: формирование психической и физиологической зависимости, которые могут сформировать уже после первого употребления ПАВ! Сначала возникают раздражительность, слабость, снижаются концентрация и устойчивость внимания. Начинают развиваться различные заболевания всех систем и органов, необратимо разрушаются мозг и сосудистая система, повышается вероятность бесплодия и других проблем, связанных с репродуктивной функцией; снижается общий уровень иммунитета.

4. Психологические: снижение настроения, вспыльчивость, пассивность, замкнутость от внешнего мира, искажение системы ценностей. Учитывая особенности подросткового возраста, употребление ПАВ может повысить риск суицида в ситуации, когда получение психоактивного вещества становится недоступно.

Подводя итог, хочется отметить, что всего этого можно не допустить, оставаясь внимательным и любящим родителем к своему ребенку.

**Родительское собрание «Как организовать досуг ребенка?»**

***Цель*** мероприятия: предоставление рекомендаций для родителей по организации досуга и деятельности ребенка.

***Задачи мероприятия:***

1) расширить знания о необходимости осуществления деятельности ребенком для реализации личностного потенциала;

2) предоставить практические рекомендации по организации досуга и деятельности ребенка.

***Ход собрания***

Поговорка «Все пороки от безделья» как никогда уместна, если мы говорим о вовлечении подростка в неблагоприятную социальную ситуацию. Чтобы этого избежать, необходимо вовремя заметить способности и склонности ребенка и дать ему возможность реализовать их в деятельности.

Отдавая ребенка в школу, родители часто придают значение лишь академическим успехам и успеваемости, забывая о том, что не все потребности ребенка могут быть удовлетворены в школе и что не все свои способности он может там раскрыть. Необходимо быть наблюдательным родителем и прямо спрашивать у ребенка, что ему нравится, чем бы он хотел заниматься и давать возможность пробовать себя в разных сферах. Большой ошибкой, которую часто допускают родители, является пренебрежение желаниями ребенка посещать какую-либо другую школу или секцию в связи с тем, что это отразится на его успеваемости. Но если личностный потенциал учащегося не будет проявлен и реализован, психологическое состояние ребенка ухудшится, что негативно скажется на поведении, успеваемости и вообще мотивации к учебной деятельности.

Правильная организация деятельности ребенка делает его, в первую очередь, счастливым, помогает устанавливать социальные связи по интересам, а также может служить социальным лифтом и удовлетворять ряд психологических потребностей: в уважении, в принятии, в «мы-чувстве», в самореализации и так далее.

Не нужно бояться, если ребенок допускает ошибки или ошибается и это же необходимо транслировать ребенку. Ошибка – это лишь показатель того, в каком месте нужно поработать больше, а не повод считать себя плохим или неудачником. Не нужно боятся пробовать виды деятельности, если у ребенка не получилось много, это не значит, что не может быть успешным, это значить лишь то, что Ваш ребенок не может всего уметь и еще не нашел себя.

К тому же, ребенок, занимающийся дополнительным образованием или другой внешкольной деятельностью, обременен рядом обязательств, а также имеет ограниченной запас свободного времени, что является профилактическим фактором употребления ПАВ.

**Список литературы:**

1. Белашева, И. В. Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции [Электронный ресурс] / И. В. Белашева. - Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – Режим доступа <https://www.ncfu.ru/export/uploads/Dokumenty-Nauka/materialy-III-konferencii-psihologicheskoe-zdorove-lichnosti-teoriya-i-praktika_2021.10.2016.pdf>, (дата обращения: 22.02.2021)

2. . Денисова, Е. А. Психология здоровья: электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / Е. А. Денисова [и др.]. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017. – Режим доступа <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6208/1/Denisova%20Kuzmichev%20Chapala%20Malisheva_EUI_Z.pdf> (дата обращения 24.02.2021)

обращения 24.02.2021)

3. Ивашова А. Сотрудничество. Программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. - 2003.-N28.

4. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 318 с.

5. Метелкина, Т.Н. Психологическое здоровье учеников и личностные особенности учителя [Текст]  / Т. Н. Метелкина // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – С. 50-53.

6. Никифоров, Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. [Электронный ресурс] / Г. С. Никифоров. — СПб.: Речь, 2002. — Режим доступа <https://www.studmed.ru/view/nikiforov-gs-psihologiya-zdorovya_aab62a8b69a.html> (дата обращения 20.02.2021).

7. Пахальян В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // Прикладная писхология. - 2002. - № 5-6. - С.83-94.

8. Хухлаева О. В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис.... докт. психол. наук. М., 2001. - 42 с.

9. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Под ред. Дубровиной И. В. - Москва: Академия, 1995. - 168 с.

10.Большой психологический словарь – режим доступа <http://med.niv.ru/doc/dictionary/big-psychological/articles/169/emocii.htm> (дата обращения 25.02.2021)

11. Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2019 году [Электронный ресурс]. – Москва, 2020. – Режим доступа <https://drugmap.ru/wp-content/uploads/2020/08/Doklad-GAK-2019-KMM.pdf> (дата обращения: 19.02.2021)