

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета  
«Физическая культура» Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании Методического  
совета  
ГБОУ Ш-И № 289  
Протокол №   1    
от «   30   »   08   2023г.

**ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического  
совета  
ГБОУ Ш-И №289  
Протокол №   1    
от «   30   »   08   2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Исполняющий обязанности  
директора  
ГБОУ Ш-И № 289  
Еолчиянц Т.А.  
Приказ №            219             
от «   01   »            09            2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **психолого-педагогического сопровождения**

#### **«Профилактика употребления ПАВ учащимися 6-8 классов»**

**Класс: 6,7,8**

**Педагог-психолог Веселкова Ирина Васильевна**

**Срок реализации программы:** в течение года

**Год реализации программы:** 2023/2024 учебный год

**Общее количество часов по плану:** 4

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения** составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования.

## **Пояснительная записка**

Подростковый возраст обычно характеризуется как, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Среди характерных особенностей подросткового возраста можно выделить: эмоциональную незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенную внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. Данные особенности делают подростков уязвимыми перед влиянием неблагоприятных факторов внешней среды; трудности в школе, в семье или в отношениях со сверстниками на фоне демонстрации в средствах массовой информации свободного образа жизни, приводят подростков к желанию доказать всем свою взрослость, в том числе через приобщение к употреблению различных психоактивных веществ.

Данная программа разработана на основе программы Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю.»Учимся вместе».

**Цель:** профилактика употребления ПАВ

**Задачи:**

- сформировать представления о плохим привычках и способах преодоления
- осознать учащимися личностных ценностей
- определить альтернативные способы проживания негативных эмоций

## **Структура и содержание программы**

**Форма занятий:** очная. Продолжительность программы 4 встречи с частотой 1 раз в 2 недели

Участники программы: учащиеся 6-8-х классов

### **Особенности организации образовательного процесса**

занятия по данной программе проводятся в групповом режиме. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

### **Принципы психолого-педагогической программы:**

1. Принцип соблюдения интересов ребенка – решать проблему в интересах ребенка;
2. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
3. Принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

**Реализация программы предполагает соблюдение следующих условий:**

- Коррекционная работа осуществляется специалистом соответствующей квалификации, имеющим специализированное образование.

### **Требования к реализации программы**

Занятия по программе предусматривают соблюдение определенных требований: Доверительный стиль общения.

- Общение по принципу «здесь и сейчас».
- Основная задача педагога-психолога – помочь ученику увидеть себя в самых разнообразных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все говорят о том, что их волнует именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними.

- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий учащиеся отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.<sup>3</sup>

- Недопустимость непосредственных оценок. При обсуждении оценивается не сам учащийся, а его действия, поступки.

- Активное участие всех учащихся.

- Уважение того, кто говорит. Когда кто-то из учеников высказывается, остальные внимательно его слушают, давая возможность высказаться.

### **Показатели эффективности**

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;

- развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации

Развивающая программа предназначена для её использования школьными психологами и психологами учреждений дополнительного образования. Содержание программы носит вариативный характер, продолжительность реализации, структура и содержание программы могут быть изменены в зависимости от конкретных условий образовательного учреждения или муниципального образования. Программа может быть реализована при работе с детьми, обучающимися в общеобразовательных классах массовых школ и различных учреждениях дополнительного образования.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ раздела	Цели	Содержание	Сроки реализации
Раздел 1	формирование представлений о плохих привычках и способах преодоления	<b>Занятие 1 «Плохие привычки»</b>	Декабрь
Раздел 2	поиск альтернативных способов проживания негативных эмоций	<b>Занятие 2 «Стресс и ПАВ»</b>	Январь
Раздел 3	развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации	<b>Занятие 3 «Твоя позиция»</b>	Январь
Раздел 4	усиление личностных ресурсов, поиск жизненных целей и ценностей	<b>Занятие 4 «Цели на жизнь»</b>	Февраль

## **Занятие 1 «Плохие привычки»**

**Цель:** формирование представлений о плохих привычках и способах преодоления

### **Вступительное слово**

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что件лезно. Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, – это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает много.

### **Игра «Привычка».**

«Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь».

Учащиеся встают в круг и, если команда психолога начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент психолог перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание.

«Привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки».

### **Упражнение «Плохие привычки»**

Класс делится на группы по 3-4 человека, каждой группе выдается лист и предлагается кратко ответить на вопросы:

Что вы думаете о плохих привычках?

Какие плохие привычки вы знаете?

Напишите 3 причины, почему молодежь имеет плохие привычки

Какая привычка, от которой тяжело избавиться, была или есть у вас?

Пробовали ли от нее избавиться?

Далее происходит обсуждение в классе

### **Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»**

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений.

Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. В группе предлагается провести дискуссию о мерах профилактики и предотвращения приема ПАВ.

## **Занятие 2 «Стресс и ПАВ»**

**Цель:** поиск альтернативных способов проживания негативных эмоций

### **Упражнение «Стрессовые ситуации»**

На листе выпишите 3-5 ситуаций с друзьями, в школе и дома, которые вызывают у тебя напряжение. Подумайте и напишите, какие способы преодоления ситуаций, вызывающих напряжение, можно предпринять, чтобы справиться с этими ситуациями.

Обсуждение некоторых ситуаций

### **Упражнение «Альтернативный способ получения удовольствия»**

Учащимся раздаются листы

«Что такое удовольствие и как ты получаешь удовольствие.

Подумайте, как можно получать удовольствие, не принимая ПАВ, и выполни рисунок.

Обсудим в классе, что у вас получилось».

### **Занятие «Чувства и ПАВ»**

Цель: поиск альтернативных способов проживания негативных эмоций

### **Упражнение «Чувства»**

Дополни предложения, вставив нужные слова.

Чувства – это переживания, которые человек испытывает в разных \_\_\_\_\_.

Каждый человек переживает разные \_\_\_\_\_ в разных ситуациях своей жизни.

Приятные чувства, например, \_\_\_\_\_, иногда называют положительными чувствами.

Неприятные чувства, например, \_\_\_\_\_, иногда называют отрицательными чувствами.

Каждый человек может научиться \_\_\_\_\_ своими чувствами.

Неприятных чувств можно \_\_\_\_\_, если думать о последствиях своих поступков.

Из этого задания видно - чувства бывают со знаком плюс и минус. Когда мы говорим, что чувствуем себя хорошо, значит, что мы испытываем разные чувства: покой, радость, интерес, удивление, уверенность, расслабленность, гордость. Когда говорим о том, что чувствуем себя ужасно, то имеем в виду, что испытываем такие чувства, как вина, обида, досада, страх, боль, тревога, напряжение, гнев. Подумай, в каких ситуациях ты испытываешь приятные чувства, а в каких – не очень приятные, и выполни следующее упражнение.

### **Упражнение « я...»**

Закончи следующие предложения:

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОЧЕНЬ ХОРОШО, КОГДА ...

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ Я ОБЫЧНО .... (твои действия)

Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ ОЧЕНЬ ПЛОХО, КОГДА ...

В ТАКИХ СЛУЧАЯХ Я ОБЫЧНО ...

### **Упражнение «Альтернатива 2»**

Запиши альтернативы употреблению алкоголя или наркотиков, когда человек испытывает неприятные чувства:

Одиночество

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Зависть

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Печаль

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Обсудим в классе, что у вас получилось.

### Занятие 3 «Твоя позиция»

**Цель:** развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации

В ситуации, когда человека заставляют что-то сделать (манипулируют, давят), он может вести себя пассивно, агрессивно и уверенно (значит, что он остается при своем мнении).

#### Упражнение «Тест»

Вставь пропущенные слова в предложения. У тебя получатся два определения поведения: агрессивное и пассивное

• \_\_\_\_\_ поведение - это когда человек ничего не делает.

• \_\_\_\_\_ поведение - это когда человек поступает так, что другой чувствует себя глупо, пугается или злится.

Подбери синонимы к словам агрессивный и пассивный из списка:

Агрессивный \_\_\_\_\_

Пассивный \_\_\_\_\_

Вызывающий, безучастный, вялый, враждебный, наступательный, несамостоятельный, зависимый, оскорбительный.

**Мини-лекция «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.

•  
**Упражнение «Нет, спасибо!»**

Класс делится на пары.

Выберите вместе со своими товарищами одну из фраз:

- Пива хочешь? Почему нет?
- Тебе запрещают родители? Пожалуйста, я уже налил тебе!
- Почему бы тебе не выпить стакан вина?
- Ты не пьешь? Слабак! Тебе еще нужно пить молоко!
- Не будь таким несговорчивым! Покури травку с нами!

Напишите эту фразу большими буквами вверху листа.

Обсудите в паре, что вы можете ответить, когда не хотите выпивать или пробовать наркотик?

Напишите 2-3 аргумента

Обсуждение в классе результатов

**Занятие 4 «Цели на жизнь»**

**Цель:** усиление личностных ресурсов, поиск жизненных целей и ценностей

Наши цели представляют собой несколько категорий. Например, такие, как сила, способность защитить себя, самостоятельность - эти ценности позволяют чувствовать себя человеку независимым. Такие, как хорошие отношения, друзья, любовь - это ценности, которые относятся к общению между людьми. Есть у нас ценности наших состояний -душевный покой, удовольствия. Имеется группа целей, которые говорят об отдельных качествах человека - честность, гордость, способность быстро принимать решения. И, наконец, есть такие цели, которые говорят о достижениях в жизни - профессия, деньги, образованность.

**УПРАЖНЕНИЕ «Карточка желаний»**

Внимательно прочитай следующие вопросы и ответь на них:

- Что бы ты хотел изменить в своей жизни?
- Представь, что ты волшебник и все можешь: какой ты хотел бы видеть свою жизнь?
- Каковы твои цели/планы на будущее? Запиши ответы на "карточке желаний".

**Пример карточки**

Я очень хочу

- ... не зависеть от родителей, стать более самостоятельным
- ... перестать ссориться с родителями
- ... избегать ссор с братом / сестрой
- ... больше времени проводить в семье
- ... не зависеть от компании
- ... закончить школу
- ... поступить учиться в ...
- ... работать в ...



- ... самостоятельно принимать решения в жизни
- ... хорошо относиться к людям
- ... иметь близких людей, которым доверяешь
- ... иметь детей
- ... быть здоровым
- ... другое: \_\_\_\_\_

Напротив каждого желания отметить - "очень важно", "важно" или "наименее важно" (т.е. это может подождать).

Запиши восемь самых важных целей в порядке важности на отдельный лист бумаги. Поясни каждую цель. Подумай, какими способами ее можно достичь.

### **Упражнение «Мои ценности»**

Давайте с вами представим, что наша школа - древний замок. А во всех замках обязательно есть тайные сокровищницы, в которых хранится все самое ценное, что есть у их обитателей, то, что передается из поколения в поколение, то, что составляет основное богатство рода. Вот перед вами три сундука, в них мы и будем хранить наше богатство. Но поскольку залежей золота и драгоценных камней на территории нашей школы нет, хранить здесь мы будем то, что дорого каждому из нас. Для кого-то это может быть магнитофон или плеер, для кого-то дружба с верным товарищем, для кого-то мамина любовь, для кого-то верность подруги.

Запишите на трех карточках три самые большие ценности вашей жизни.

Теперь подумайте, какая из этих ценностей для вас важнее всего, опустите эту карточку в самый большой сундук. В сундучок поменьше опустите карточку, на которой вы написали вторую по значимости ценность, в самый маленький – третью карточку

. Ну а теперь давайте посмотрим, насколько мы богаты, что мы оставим в наследство будущим поколениям (общее обсуждение «сокровищ», оказавшихся в сундуках).

Вывод: Знаете, ребята, мне кажется, что, несмотря на отсутствие золота и бриллиантов, мы с вами действительно богатые люди, ведь мы можем передать нашим потомкам доброту, справедливость и дружбу, пусть эти ценности и станут нашими настоящими сокровищами.

Рефлексия:

- Что сегодня вам понравилось больше всего?
- Что не понравилось?
- Что заставило задуматься?
- О чем было трудно говорить?

### **Список использованной литературы**

1. Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю.»Учимся вместе».  
Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков