

Муниципальное бюджетное учреждение  
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Согласована:  
Педагогическим советом

Протокол № 4 от 09.01.2024г



**Воспитательная программа**

**«ТВОЙ ВЫБОР»**

**(профилактической направленности)**

*(срок реализации программы – 5 лет)*

п. Центральный  
2024 год

## Оглавление

Паспорт программы .....	3
Нормативно-правовые обеспечение программы .....	9
Пояснительная записка.....	11
Описание проблемной ситуации .....	12
Цели, задачи, актуальность программы.....	12
Целевая аудитория .....	13
Формы и методы реализации программы.....	14
Сроки и механизм реализации программы .....	15
Ресурсы для эффективной реализации .....	18
Материально-техническое оснащение:.....	18
Сферы ответственности участников реализации и организация контроля.....	18
Организация контроля:.....	19
Результаты .....	20
Факторы, влияющие на достижение результатов.....	20
Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность .....	20
Описание программных мероприятий .....	21
Методическое обеспечение.....	35
Апробация программы .....	36

## Паспорт программы

<p><b>Наименование программы</b></p>	<p>«Твой выбор» (популяризация здорового образа жизни, профилактика наркомании, токсикомании и правонарушений среди несовершеннолетних)</p>
<p><b>Дата утверждения программы</b></p>	<p>Рекомендовано методическим советом №1 от 30.08.2023г, Приказ директора № 162 от 31.08.2023 г.</p>
<p><b>Информация о разработчиках программы</b></p>	<p>Набережнова Н.Г. – учитель, специалист МОП (муниципальная опорная площадка), Шнайдер Е.Р. – старшая вожатая, Шушпанникова Н.А. – социальный педагог, МБОУ Большекуликовская СОШ, тел. 8(475)33-55169, сайт <a href="https://shkolabolshekulikovskayacentralnyj-r68.gosweb.gosuslugi.ru/">https://shkolabolshekulikovskayacentralnyj-r68.gosweb.gosuslugi.ru/</a> почта <a href="mailto:bolsosh@r33.tambov.gov.ru">bolsosh@r33.tambov.gov.ru</a></p>
<p><b>Участники реализации программы, место</b></p>	<p>учащиеся МБОУ Большекуликовской СОШ, учителя, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования; инспектор ПДН; родители.</p>
<p><b>Основание для разработки программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— <a href="#">Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»</a></li> <li>— <a href="#">Закон Тамбовской области от 03.07.2017 №117-3 «Об отдельных вопросах по профилактике правонарушений в Тамбовской области» (с изменениями на 27.12.2022) (в ред. Закона Тамбовской области от 27.12.2022 №221-3)</a></li> <li>— <a href="#">Приказ управления образования и науки области от 07.10.2022 №2699 "О создании регионального банка эффективных практик, направленных на профилактику проявлений различных видов деструктивного поведения в подростковой среде"</a></li> <li>— <a href="#">Постановление от 26.11.2021 №91 «О Законе Тамбовской области «О внесении изменений в Закон Тамбовской области «О мерах по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей»</a></li> <li>— <a href="#">Постановление от 26.11.2021 №93 «О Законе Тамбовской области «О внесении изменений в Закон Тамбовской области «О порядке создания и осуществления</a></li> </ul>

	<p><a href="#"><u>деятельности комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав в Тамбовской области</u></a></p> <p>— <a href="#"><u>Постановление от 16.01.2018 №28 «Об утверждении Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, и формирования банка данных о семьях и несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении» (с изменениями на 21.04. 2022) (в ред. Постановлений администрации Тамбовской области от 05.07.2019 №793, от 10.11.2021 № 832, от 21.04.2022 №323)</u></a></p> <p>— <a href="#"><u>Постановление от 03.12.2018 №992 «Об утверждении Реестра мест, нахождение в которых детей не допускается на территории Моршанского района, в новой редакции»</u></a></p> <p>— <a href="#"><u>Постановление 15.01.2014 № 24 «О внесении изменений в постановление администрации района от 25.11.2013 г. №1265 «Об утверждении муниципальной программы Моршанского района «Обеспечение безопасности населения Моршанского района, защита его жизненно важных интересов и противодействие преступности» на 2014-2024 годы»</u></a></p>
<p><b><i>Аннотация</i></b></p>	<p>Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.</p> <p>Основная идея создания программы профилактики «Твой выбор» - способствовать развитию ценностного отношения детей и молодёжи к своему здоровью и негативному отношению к наркотическим веществам; формировать личную ответственность за своё поведение, антинаркотические установки, пропагандируя здоровый образ жизни и профилактическую работу.</p> <p>Программа «Твой выбор» направлена на создание условий для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- духовного, культурного, интеллектуального, психического, профессионального, социального и</li> </ul>

	<p>физического развития и самореализации молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействия общественной деятельности, направленной на поддержку молодежи;</li> <li>- поддержки инициатив молодежи при формировании условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи;</li> <li>- организации досуга, отдыха, оздоровления молодежи и предоставления социальных услуг молодежи;</li> <li>- сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе пропаганде условий для духовного, культурного, интеллектуального, психического, профессионального, социального и физического развития и самореализации молодежи;</li> <li>- усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам.</li> </ul>
<p><b>Описание проблемной ситуации</b></p>	<p>Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, токсикомании и правонарушений несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей.</p> <p>Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества.</p> <p>Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Ведь «болезнь легче предупредить, чем лечить». Поэтому необходима широкая пропаганда среди детей здорового образа жизни и ранняя профилактика наркомании и токсикомании.</p> <p>Специалистами в данной области выявлено свыше 50 наиболее распространённых причин, по которым школьники начинают употреблять ПАВ, и только 3 причины, по которым они этого не делают. К последним относятся: страх, увлеченность ЗОЖ, положительный пример близкого взрослого или кумира.</p>

	<p>Разработанная профилактическая программа «Твой выбор» призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных причин и способствуя влиянию положительных.</p>
<p><b>Цель реализации программы</b></p>	<p>Создание в МБОУ Большекуликовской СОШ системы информационно-пропагандистской работы с родителями и обучающимися по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни; профилактике наркомании, токсикомании и правонарушений среди несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде.</p>
<p><b>Задачи программы</b></p>	<p><i>Общие задачи:</i></p> <p>Развитие социальной и личностной компетентности подростков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование позитивных отношений с окружающими;</li> <li>— приобретение умения выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни;</li> <li>— повышение самооценки подростков.</li> </ul> <p>Выработка у учащихся навыков самозащиты и ответственного поведения в пользу своего здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;</li> <li>— информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ;</li> <li>— профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.</li> </ul> <p>Предупреждение возникновения проблем у подростков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обучить детей методам решения жизненных проблем, научить вести себя в конфликтных ситуациях;</li> <li>— сформировать навыки регуляции эмоций, эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения в стрессовых ситуациях;</li> <li>— предупреждение употребления психоактивных веществ детьми.</li> </ul> <p><i>Реабилитационные задачи:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— мотивация к познавательной деятельности в сфере досуговых технологий;</li> <li>— усвоение социально-правовой нормативности;</li> <li>— коррекция ценностных установок воспитанников;</li> <li>— формирование позитивной «Я» - концепции воспитанников;</li> <li>— освоение воспитанниками социальных ролей;</li> <li>— развитие самоконтроля и формирование самосознания воспитанников.</li> </ul>
<b>Целевая аудитория</b>	<p>Участником программы является любой воспитанник МБОУ Большекуликовской СОШ. Основным звеном программы является коллектив детей, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании и токсикомании.</p> <p>К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности.</p> <p>Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.</p>
<b>Методическое обеспечение</b>	Нормативно-правовое обеспечение, научно-методическое обеспечение, источники информации для учащихся, источники информации для педагогов и родителей.
<b>Формы и методы реализации программы</b>	Групповые, парные и индивидуальные занятия; беседы и дебаты; мозговые штурмы, ролевые игры, коллективно-творческие дела; акции и фоновые мероприятия.
<b>Сроки реализации программы</b>	<p>1 этап – подготовительный 2023 год.  2 этап – практический 2023-2028 гг.  3 этап – обобщающий 2028 год.</p> <p>Механизм реализации программы осуществляется через мониторинговые исследования, взаимодействие участников, психолого-педагогическое сопровождение, внедрение здоровье-сберегающих технологий, привлечение социума.</p>
<b>Ресурсы для</b>	Банк научно-методических и дидактических материалов

<b>эффективной реализации</b>	(сборники, буклеты, тематические разработки, информационные листы); материально-техническое оснащение (кабинет БОС – коррекции психоэмоционального состояния: «Волна», «Экватор», «Статус»; компьютерное и демонстрационное оборудование; «Доступная среда»)
<b>Сферы ответственности участников реализации</b>	Работа классных руководителей, учителей, педагогов дополнительного образования, социального педагога, специалиста МОП, психолога, старшего вожатого; деятельность заместителя директора по воспитательной работе.
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность</b>	<p>– Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения учащегося.</p> <p>Показателем эффективности программы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— повышение процента занятости обучающихся, активно участвующих в общественной деятельности школы;</li> <li>— повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка;</li> <li>— положительная мотивация на здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Организация контроля</b>	Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Координатором программы является социальный педагог.
<b>Факторы, влияющие на достижение результатов</b>	Большое влияние на подрастающее поколение оказывает та среда, в которой находится ребёнок. Изучив состояние микрорайона, где расположена школа, можно сделать следующие выводы. В микрорайоне отсутствуют спортивные центры, нет музеев и выставок (есть только школьный музейный уголок), библиотека, ДК посещается мало, и поэтому именно школа должна стать социокультурным центром.



## Нормативно-правовые обеспечение программы

- Конвенция о правах ребенка
- Декларация прав человека
- Конституция РФ
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 07.05.2013 № 104-ФЗ) “Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних”
- Федеральный закон от 27.07. 2006 г. № 152-ФЗ “О персональных данных” (с изменениями на 02.07. 2021 года)
- Указ Президента РФ от 17.05.2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».
- Федеральный закон «О внесении изменений в ФЗ “О персональных данных”
- Закон Тамбовской области от 09.11.2009 № 576-З «О мерах по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей»
- Закон Тамбовской области от 31.12.2009 № 609-З «Об Уполномоченном по правам ребенка в Тамбовской области»
- Закон Тамбовской области от 03.07.2017 № 117-З «Об отдельных вопросах по профилактике правонарушений в Тамбовской области»
- Постановление администрации Тамбовской области от 16 января 2018 г. № 28 «Об утверждении Порядка взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, и формирования Банка данных о семьях и несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении»
- Государственная программа Тамбовской области «Обеспечение безопасности населения Тамбовской области и противодействие преступности» на 2015-2020 годы, утвержденная постановлением администрации Тамбовской области от 06.10.2014 г. №1203

- Региональная программа Тамбовской области «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на территории Тамбовской области» на 2022-2026
- Комплекс мер Тамбовской области по развитию системы оказания помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечения безопасности детей на 2022-2023
- Приказ управления образования и науки Тамбовской области «Об организации деятельности тьюторов-наставников для несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом»
- Постановление от 03.12.2018 №992 «Об утверждении Реестра мест, нахождение в которых детей не допускается на территории Моршанского района, в новой редакции»
- Постановление 15.01.2014 № 24 «О внесении изменений в постановление администрации района от 25.11.2013 г. №1265 «Об утверждении муниципальной программы Моршанского района «Обеспечение безопасности населения Моршанского района, защита его жизненно важных интересов и противодействие преступности» на 2014-2024 годы»
- Устав МБОУ Большекуликовской СОШ
- Локальные акты школы

## Пояснительная записка

Безопасность населения (общественная безопасность) определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства. Особое значение имеет формирование культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.

Программа профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде является основой системного подхода к организации работы по предупреждению детской зависимости. Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание подростков страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.

Современная научная профилактика употребления ПАВ формировалась на протяжении ста лет и прошла несколько стадий развития – от запугивания до информирования. На данном этапе сформировано новое понятие – «защитные факторы». Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости – наиболее современный подход к профилактике.

Профилактика зависимостей, заболеваний, асоциального, нездорового поведения не может осуществляться без систематического формирования у детей, подростков, молодёжи навыков здорового жизненного стиля. Их следует проводить одновременно с привлечением всех органов и учреждений системы профилактики, общественных организаций, средств массовой информации. Мероприятия и акции по профилактике аддиктивного поведения и формированию здорового образа жизни могут проводиться в различных формах. Когда мы говорим о профилактике злоупотребления теми или иными веществами, естественно мы обращаемся в первую очередь к учащимся, поскольку именно в этом возрасте и этой среде происходит массовое приобщение к наркотикам. Однако в профилактике необходимо обращение и к окружающему взрослому населению, которое несет ответственность за подрастающее поколение. Проблема профилактики должна рассматриваться во всей ее целостности.

Программа профилактики направлена на формирование навыков сопротивления наркотикам (ПАВ) на основе усиления ответственности личности в использовании ПАВ, увеличения социальной компетентности (межличностные отношения, самодостаточность, и твердость в сопротивлении), в соединении с укреплением негативного отношения к наркотикам. Разработанная профилактическая программа призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных и способствуя влиянию положительных.

## Описание проблемной ситуации

Разработка данной программы продиктована необходимостью создания в школе системы работы по профилактике наркомании, токсикомании и правонарушений несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде. Это обусловлено тем, что у значительной части несовершеннолетних и молодёжи определяются признаки тех или иных зависимостей.

Прежде всего, это широкий спектр зависимостей от различных психоактивных веществ (ПАВ), таких как никотин, алкоголь, наркотические и одурманивающие вещества. По данным анкетирования за период с 2020 по 2022 год к 15-летнему возрасту 25 % детей имеют различный опыт употребления ПАВ.

Для решения общей задачи – борьбы с наркоманией необходима координация действий всех субъектов системы с привлечением широкого круга общественности. Ведь «болезнь легче предупредить, чем лечить». Поэтому необходима широкая пропаганда среди детей здорового образа жизни и ранняя профилактика наркомании и токсикомании.

Специалистами в данной области выявлено свыше 50 наиболее распространённых причин, по которым школьники начинают употреблять ПАВ, и только 3 причины, по которым они этого не делают. К ним относятся: страх, увлеченность ЗОЖ, положительный пример близкого взрослого или кумира.

Разработанная профилактическая программа «Твой выбор» призвана оказать воздействие на все причины, нивелируя влияние отрицательных причин и способствуя влиянию положительных.

## Цели, задачи, актуальность программы

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Создание в МБОУ Большекуликовской СОШ системы информационно-пропагандистской работы с родителями и обучающимися по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни; профилактике наркомании, токсикомании и правонарушений среди несовершеннолетних, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### Общие задачи:

- Развитие социальной и личностной компетентности подростков:
  - формирование позитивных отношений с окружающими;
  - приобретение умения выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни;
  - повышение самооценки подростков.
- Выработка у учащихся навыков самозащиты и ответственного поведения в пользу своего здоровья:

- адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, привлечение молодёжи, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к занятию общественно значимыми видами деятельности;
- информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ;
- профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в ученической среде.
  - Предупреждение возникновения проблем у подростков:
- обучить детей методам решения жизненных проблем, научить вести себя в конфликтных ситуациях;
- сформировать навыки регуляции эмоций, эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения в стрессовых ситуациях;
- предупреждение употребления психоактивных веществ детьми.

#### Реабилитационные задачи:

- мотивация к познавательной деятельности в сфере досуговых технологий;
- усвоение социально-правовой нормативности;
- коррекция ценностных установок воспитанников;
- формирование позитивной «Я» - концепции воспитанников;
- освоение воспитанниками социальных ролей;
- развитие самоконтроля и формирование самосознания воспитанников.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ** состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формировании здорового образа жизни.

### **Целевая аудитория**

Участником программы является любой воспитанник МБОУ Большекуликовской СОШ. Основным звеном программы является коллектив детей, педагогов и родителей, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании и токсикомании.

К рискованному поведению подростка может привести значимая для него группа, которая приобретает серьёзное значение в формировании растущей личности. Поскольку среди особенностей развития подростков выделяются интенсивное формирование чувства собственного Я и при этом недостаточный уровень социальной компетентности, поэтому основой профилактической программы стала организация помощи учащимся по осознанию себя и своего жизненного пути.

## Формы и методы реализации программы

**Мозговой штурм.** Метод используют для развития творческого мышления. Это помогает ученикам не быть строгим судьёй себе и другим. Попросит группу учеников выдать столько идей, сколько они могут, может, зафиксировать их на доске. Никто в группе не должен оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?» По завершении мозгового штурма идёт оценка этих идей.

**Ролевые игры.** Ощущение себя «в чужой шкуре» помогает развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Можно попросить ребят представить себя в различных ситуациях – «драматическая ситуация» помогает вжиться в проблему. Можно принять ролевые игры, «проживая» какие-либо события.

**Развитие мнений через обсуждение и дебаты.** Многие вопросы требуют обсуждения, т. к. дети и педагоги часто имеют собственное мнение. Следовательно, очень важно определить своё собственное мнение. Во время обсуждения дети понимают, что бывает множество мнений по одному вопросу.

**Рекламные листки, буклеты, плакаты, эмблемы.** Чаше всего обучение состоит из получения информации и выполнения письменных заданий. Записи очень важны для систематизации знаний, для развития коммуникативных способностей. Можно сделать записи в форме рекламного листка или буклета – т.е. того, что может информировать других. Дизайн и иллюстрация становятся очень важными для детей, так как помогает им общаться.

**Истории.** Многие люди учатся на историях, которые являются важным путём передачи знаний и морали; и даже телевизионные «мыльные оперы» по-своему учат нас исследовать текущие события. Истории и рассказы позволяют ученикам переносить свой личный опыт в форму фантазий, и поэтому они не сообщают о себе те вещи, о которых хотелось бы умолчать. Различные люди по-разному интерпретируют одну и ту же историю. Народные сказки, рассказы о жизни, фантастика часто нужны нам, так как помогают лучше понять свои проблемы.

**Работа с неформальными лидерами.** Можно привлекать старшеклассников для работы с младшими, предварительно обучив их. Это особенно важно во время проведения антинаркотической работы: старшие школьники более информированы о наркотиках, иногда даже лучше, чем учителя. Бывает, что доверие к ним больше, чем к педагогу.

**Работа в группах и парах.** Ребёнок учится на чужих примерах, чужом опыте, поэтому работа в группе очень важна. Но управлять группой должен преподаватель, в обязанности которого входит следить, не доминирует ли кто-либо над другими, все ли участвуют в работе. В состав группы не должны постоянно входить только друзья, а с целью улучшения атмосферы в группе необходимо научиться уважать чужую точку зрения, что способствует развитию коммуникативных навыков.

### **Организация профилактической работы предполагает:**

- Включение в план работы школы мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании правонарушений среди несовершеннолетних на учебный год.
- Согласование плана работы с ПДН, КДН и ЗП и утверждение его директором школы.
- Ознакомление с планом мероприятий педагогического коллектива.
- Обсуждение направлений работы по профилактике употребления ПАВ и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях МО классных руководителей.
- Обмен информацией о ходе профилактической работы между учебным заведением и структурными подразделениями района.
- Обсуждение хода работы по ранней профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на заседаниях МО классных руководителей, на совещаниях при директоре, на родительских собраниях.
- Деятельность школьной библиотеки по профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних через выставку литературы, читательские конференции и диспуты.
- Борьбу с абсентеизмом (пропуски занятий без уважительных причин), которая, являясь одним из основных направлений в воспитательной и учебной работе, обеспечивает успешную профилактику наркомании и правонарушений, а также формирование у подростков навыков законопослушного поведения.
- Ежедневный контроль успеваемости со стороны классного руководителя и родителей.
- Организацию досуга учащихся, широкое вовлечение их в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу, которые способствуют развитию творческих инициатив ребёнка, активному полезному проведению свободного от учёбы времени, формированию законопослушного поведения.

### **Сроки и механизм реализации программы**

#### **1-й этап - подготовительный 2023 год**

- Аналитико-диагностическая деятельность.
- Поиск инновационных форм и способов первичной профилактики употребления наркотических и психотропных средств.
- Установление причин возникающих у детей трудностей и конфликтных ситуаций.
- Определение стратегии и тактики деятельности.

#### **2-й этап - практический 2023-2028 гг.**

- Использование в учебно-воспитательном процессе школы личностно-ориентированных приемов и методов для формирования личностных

ресурсов, обеспечивающих развитие у ребёнка активного жизненного стиля поведения.

- Оказание социальной и психолого-педагогической поддержки детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.
- Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков учащимися.

### **3-й этап - обобщающий 2028 год**

- Обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации.
- Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами.
- Определение дальнейших перспектив развития программы.

**Механизм реализации программы** осуществляется через:

- мониторинговые исследования и определение перспектив.
- взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей; сотрудничество с КДН и ЗП, ПДН.
- психолого-педагогическое сопровождение работы по профилактике наркомании.
- внедрение здоровьесберегающих технологий, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- привлечение социума и родителей для успешного функционирования программы по профилактике наркомании.
- повышение роли дополнительного образования детей; организацию совместной деятельности детей и взрослых: военно-патриотическое, интеллектуальное, научно-техническое, художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, туристско-краеведческую работу.

**Программа предполагает:**

- Организацию управления и контроля системы профилактической работы в школе.
- Проведение бесед с учащимися и их родителями о действии наркотических веществ на организм человека и его последствиях.
- Деятельность участников образовательного процесса по предотвращению употребления и распространения психоактивных веществ.
- Индивидуальную работу с учащимися.
- Работу с родителями.

**Основные требования к условиям реализации программы:**

- Занятия с подростками краткосрочные не более 40-45 минут, но интенсивные, не увеличивающие учебную нагрузку детей;



- Для занятий группа (до 30 человек) может быть объединенной в один класс большей частью случайно, а не только в силу индивидуальных психологических особенностей;
- занятия может вести не только педагог-психолог, но и классный руководитель, и педагог, прошедший некоторую подготовку;
- один раз в четверть перед воспитанниками выступает заместитель директора по воспитательной работе или социальный педагог, один раз в полугодие – инспектор по делам несовершеннолетних. Педагоги и классный руководитель регулярно проводят беседы не менее чем два раза в месяц.

Занятия не должны напоминать школьникам уроки. Поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические высказывания ведущего. Целью занятий должно стать не столько получение учащимися определённых знаний, сколько формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Подход, при котором социальные установки формируются через игру, а не путём простой передачи знаний, представляется более эффективным при условии правильной его организации. Помимо психологических тренингов, бесед, классных часов в программу должны быть включены уроки здоровья.

#### **Реализация практической части занятий направлена на:**

- Повышение образовательного уровня родителей и детей по вопросам здорового образа жизни.
- Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, токсикомании; пропаганду здорового образа жизни.
- Формирование банка данных о семьях и детях, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- Повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения, здоровьесберегающей позиции и поведения.
- Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребёнком (подростком).
- Повышение процента занятости обучающихся, активно участвующих в общественной деятельности школы;
- Повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка;
- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.
- Оказание практической помощи родителям при возникновении проблемных ситуаций.

- Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни.
- Своевременное решение конфликтных ситуаций с помощью школьной службы медиации.

## **Ресурсы для эффективной реализации**

**Банк научно-методических и дидактических материалов** (сборники, буклеты, тематические разработки, информационные листы);

### **Материально-техническое оснащение:**

- кабинет БОС – коррекции психоэмоционального состояния: «Волна», «Экватор», «Статус»;
- компьютерное и демонстрационное оборудование;
- «Доступная среда».

## **Сферы ответственности участников реализации и организация контроля**

### **Работа педагогов и классных руководителей:**

- Реализация воспитательно-профилактической работы.
- Планирование работы с педагогически запущенными детьми.
- Определение «трудных» подростков в кружки, секции школы.
- Работа классных руководителей по успеваемости и посещаемости учебных занятий учащихся, состоящих на внутришкольном контроле, учете в ПДН (подразделение по делам несовершеннолетних), КДН (комиссия по делам несовершеннолетних).
- Работа с родительским комитетом.
- Индивидуальные беседы с родителями.
- Посещение обучающихся «группы риска» на дому.

### **Работа социального педагога, специалиста МОП, старшей вожатой, психолога:**

- Планирование работы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию.
- Создание картотеки «трудного» подростка.
- Диагностика учащихся, родителей, учителей.
- Составление совместного плана работы ПДН и Совета по профилактике правонарушений подростков.
- Контроль за определением учащихся, состоящих на ВШУ в кружки и секции школы.
- Планирование заседаний Совета по профилактике.
- Контроль за успеваемостью и посещением занятий.

- Организация труда и летнего отдыха детей.
- Посещение семей, организация свободного времени подростка. Индивидуальные беседы.
- Связь с правоохранительными органами (ПДН, КДН), органами социальной защиты, психолого-педагогическими центрами района, молодежной биржей труда и др.

#### **Деятельность заместителя директора по ВР:**

- Разработка и реализация Программы воспитания школы;
- Планирование работы с коллективом учащихся:
  - организация профилактической работы;
  - правовое просвещение учащихся;
  - работа с учащимися «группы риска»;
  - организация воспитательных мероприятий.
- Планирование работы с коллективом педагогов.
- Методическая работа:
  - Педсоветы и заседания МО классных руководителей;
  - совещания при заместителе директора по ВР;
  - семинары, практикумы, лектории;
- Индивидуальные беседы, консультации с учащимися, классными руководителями.
- Работа с родителями:
  - помощь в преодолении негативных явлений;
  - профилактика и корректирование негативной воспитательной среды в семье;
  - проведение родительских конференций.
- Работа в социуме:
  - изучение особенностей микрорайона, его негативных проявлений и воспитательного потенциала;
  - взаимодействие с общественностью по профилактике и изменению негативных тенденций социума.

#### **Организация контроля:**

Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Координатором программы является социальный педагог.

## Результаты

### **Факторы, влияющие на достижение результатов.**

Большое влияние на подрастающее поколение оказывает та среда, в которой находится ребёнок. Изучив состояние микрорайона, где расположена школа, можно сделать следующие выводы. В микрорайоне отсутствуют спортивные центры, нет музеев и выставок (есть только школьный музейный уголок). На базе школы реализуются программы дополнительного образования, есть школьная библиотека, центр детских инициатив. Функционируют: центр образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста», созданные новые места в ДО в рамках проекта федерального проекта «Успех каждого ребенка», юнармейские отряды, волонтерский отряд «Радуга», первичное отделение Движения Первых «Импульс». Поэтому именно школа должна стать социокультурным центром.

### **Ожидаемые конечные результаты реализации программы, их социальная эффективность**

– Создание условий для развития личности учащегося, формирование позитивной аутоидентификации, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление ПАВ, усвоении основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ, а также в реальном оздоровлении социального окружения.

Показателем эффективности программы является:

- повышение процента занятости обучающихся, активно участвующих в общественной деятельности школы;
- повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка;
- положительная мотивация на здоровый образ жизни.

По окончании курса подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать и отстаивать свое мнение, выражать чувства здоровыми способами;
- правильно вести себя в трудной ситуации, принимать решения в пользу здоровья;
- решать конфликты и справляться со стрессом;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения; критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений и планировать здоровое будущее; принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее; поддерживать и сохранять собственное здоровье.

## Описание программных мероприятий

### Организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей

Сроки	Мероприятия	Ответственный
Сентябрь	Изучение нормативных документов.	Все педагоги
В течение учебного года	Участие во Всероссийской межведомственной операции «Подросток».	Все педагоги
сентябрь	Диагностика по проблеме «Уровень здоровья учащихся»	Мед.работник
В течение учебного года	МО классных руководителей	Зам.директора по ВР, Социальный педагог, кл.руководители
сентябрь	Планирование работы классных руководителей с учащимися школы (тематические классные часы).	кл. руководители
В течение учебного года	Заседание МО классных руководителей по проблемам вредных привычек учащихся «Профилактика наркомании - главная задача воспитательного процесса», «Вредные привычки несовершеннолетних и их предупреждение» и др.	Зам.директора по ВР, Социальный педагог
В течение учебного года	Диагностика: «Уровень воспитанности», «Отношение к ПАВ», «Я и компания», «Уровень стрессоустойчивости», «Мотивация», Проведение диагностики по проблемам курения, злоупотребления спиртными напитками, наркотиками	Педагог-психолог, Социальный педагог, Специалист
В течение учебного года	Сбор материалов по профилактике здорового образа жизни и разработка методических рекомендаций по проведению воспитательной работы с учащимися	Социальный педагог, педагог-психолог, кл. руководители
В течение учебного года	Проведение спортивных мероприятий и участие в соревнованиях	учителя физкультуры, кл. руководители
1 раз в четверть	Встреча с работниками прокуратуры, КДН и ЗП, ПДН, ГИБДД	Зам.директора по ВР, Социальный педагог
1 раз в четверть	Проведение родительских собраний	Зам.директора по ВР, Социальный педагог

В течение учебного года	Родительский всеобуч «Родительская школа»	Зам.директора по ВР, Социальный педагог
В течение учебного года	Дни Здоровья	Социальный педагог, психолог, учителя физкультуры, старшая вожатая, кл. руководители
В течение учебного года	Оформление стендов, выпуск школьной газеты «Школьные новости», создание буклетов, информационных листов, плакатов по профилактике употребления психоактивных веществ.	Социальный педагог, психолог, учителя физкультуры, старшая вожатая, педагоги, кл. руководители
В течение учебного года	Занятия по программам дополнительного образования	Педагоги доп.образования
В течение учебного года	Мероприятия центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста»; созданных новых мест в ДО в рамках проекта федерального проекта «Успех каждого ребенка», Юнармия, волонтерского отряда «Радуга», первичного отделения Движения Первых «Импульс».	Социальный педагог, психолог, учителя физкультуры, старшая вожатая, педагоги, кл. руководители
В течение учебного года	Мероприятия общешкольные различной направленности	Социальный педагог, психолог, учителя физкультуры, старшая вожатая, педагоги, кл. руководители
В течение учебного года	Участие в акциях различной направленности	Социальный педагог, психолог, учителя физкультуры, старшая вожатая, кл. руководители
май	Участие в военно-спортивных сборах десятиклассников.	Зам.директора по УВР, преподаватель ОБЖ.

## Содержание программы

**Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:**

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.

2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.

4. Подход, основанный на альтернативной наркотикам деятельности. Развитие целесообразной позитивной активности.

5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

### Наименование разделов и тем:

<b>Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у обучающихся</b>	1. Общение. 2. Оказание помощи обучающимся в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ
<b>Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку</b>	1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ. 2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально- психологических особенностей подростка как основа эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных привычек. 3. Формирование образа — Я! у подростков. 4. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками. 5. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций
<b>Раздел 3. Помощь детям и подросткам в успешной ориентации во внешнем мире</b>	1. Оказание в приобретении подростком навыков самоконтроля и саморегуляции. 2. Развитие навыков личной безопасности подростка. 3. Формирование умения у подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.

## Содержание

### **Раздел 1. Формирование ценностных ориентаций у подростков.**

*Цель:* формирование личностных ресурсов у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема употребления психоактивных веществ (ПАВ).

**Тема 1. Общение.** Внутренние ресурсы личности. Понятия общения. Виды и стили общения. Формирование личностных установок обучающихся. Конструктивное общение. Практическая работа: Ролевые игры, направленные на отработку конструктивных приемов в ситуациях манипуляции, коммуникативной агрессии.

**Тема 2. Оказание помощи подросткам в преодолении деструктивного поведения, в овладении умениями конструктивного сопротивления в употреблении ПАВ.** Саморазрушающее поведение детей и подростков.

Методы и приемы оказания помощи детям в преодолении аддиктивного поведения. *Практическая работа:* Ролевые игры, направленные на приобретение навыков сдерживания вовлечения подростков в прием наркотических средств за счет выстраивания конструктивных отношений со сверстниками. Групповое обсуждение и выработка рекомендаций по предупреждению употребления ПАВ детьми и подростками, обучению навыкам конструктивного сопротивления вовлечению в употребление ПАВ.

**Раздел 2. Оказание психологической поддержки подростку с учетом его индивидуальности.**

*Цель:* развитие у подростков представлений о позитивном поведении при решении проблемных ситуаций.

**Тема 1. Психологическая поддержка как фактор первичной профилактики употребления ПАВ.** Психологическая поддержка. Принципы и способы оказания поддержки; сосредоточение на достоинствах ребенка; работа по повышению его самооценки, помощь в приобретении веры в себя и в свои способности, помощь в формировании позитивного —Я подростка. Формирование устойчивых доверительных отношений в семье – залог личностной успешности всех ее членов. Практическая работа: Психологическая игра по проигрыванию ситуаций, в которых уместно применить навыки психологической поддержки детям и подросткам (ребенок или подросток испытывает чувства вины, обиды, страха, неуверенности, находится в конфликте с окружающими).

**Тема 2. Знание возрастных, физиологических, индивидуально – психологических особенностей подростков как основы эффективного воспитания здоровых привычек и социально важных навыков.** Психофизиологические особенности детей и подростков. Сензитивные возрастные периоды и кризисы в развитии детей и подростков. Понятие темперамента; его типы



и свойства, особенности проявления темперамента, учет типа нервной системы ребенка в организации взаимодействия с окружающими. Практическая работа: Самодиагностика подростков по выявлению типа темперамента, определение индивидуальных особенностей членов семьи.

**Тема 3. Воспитание навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками.** Основные закономерности процесса общения и его структура. Знакомство с манипулятивными способами общения. Защиты от манипуляций. Конфликты и умение их разрешать. Непопулярность и социальная отверженность детей как возможные причины формирования отклоняющегося поведения. Помощь подросткам в налаживании межличностных контактов во взаимодействии со сверстниками. Роль родителей в формировании среды, развивающей у детей и подростков черты активной, ответственной личности, способной позаботиться о себе и других.

*Практическая часть:* Упражнения для подростков на отработку разных приемов обучения конструктивным навыкам общения. Способы самопомощи (способы распознавания своих потребностей, способы удовлетворения своих потребностей).

**Тема 4. Приемы и методы организации помощи подросткам в преодолении кризисных ситуаций.** Понятие о кризисных ситуациях в жизни детей. Условия воспитания психически здорового, личностно развитого человека, способного справляться с собственными проблемами и жизненными трудностями. Способы поведения. Стратегии помощи детям в преодолении кризисных ситуаций. Роль стресса в жизни: мобилизация, дезорганизация

*Практическая работа:* Упражнения, направленные на обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Групповое обсуждение темы: «Как найти выход из безвыходной ситуации?», обсуждение примеров, связанных с острыми переживаниями участников.

### **Раздел 3. Помощь подросткам в успешной ориентации во внешнем мире.**

*Цель раздела:* оказание помощи подросткам в формировании способности противостоять неблагоприятным воздействиям окружения, манипулированию. **Тема 1. Оказание помощи подросткам в приобретении навыков самоконтроля и саморегуляции.** Эмоции и чувства. Аффективные эмоциональные состояния. Управление эмоциями и чувствами. Самоконтроль как развиваемая человеком способность контролировать свои действия и поступки.

*Практическая часть:* Психодиагностическая работа по выявлению способности к самоконтролю. Обучающие упражнения на приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции.

**Тема 2. Развитие навыков личной безопасности подростка.** Личная безопасность. Правила безопасности. Ограничения, виды ограничений. Запрет, нарушение запрета. Правила и способы обеспечения безопасности подростков. Механизм возникновения конструктивного и неконструктивного поведения. Связь

ситуации, мыслей, чувств, поведения. Изменение собственных мыслей как способ изменения отношения к ситуации.

*Практическая работа:* Обобщение группового опыта по оказанию помощи подросткам в развитии навыков личной безопасности. Работа с примерами ситуаций, направленная на выявление негативных мыслей и обучение трансформирование их в позитивные.

**Тема 3. Формирование умения у детей и подростков противостоять негативному влиянию сверстников, взрослых.** Представление о манипулятивном общении в подростковой среде. Способы развития у подростков умения распознавать манипуляции в общении со стороны сверстников или взрослых. Способы противостояния негативному давлению со стороны окружающих.

*Практическая работа* с использованием ролевых игр и упражнений по обучению навыкам эффективного поведения в ситуации группового давления, манипулирования.

**ПЛАН**  
**первичной профилактики употребления наркотических**  
**и психоактивных веществ**

№	Содержание работы	Сроки	Участники	Ответственные
<b>Работа с обучающимися</b>				
1	Психологическая диагностика - алкоголя - наркомании - табакокурения	Ежегодно	7-9 классы	Зам. директора по ВР, Социальный педагог, психолог, кл. руководители
2	Контроль поведения детей, замеченных в употреблении наркотических и психоактивных веществ	Ежегодно	Педагоги	Зам. директора по воспитательной работе
3	Классные часы по проблеме употребления наркотических и психоактивных веществ	Ежегодно	5-9 классы	Классные руководители
4	Оформление уголка «Сделай свой выбор: выбери жизнь»	Ежегодно	5-9 классы	Зам. директора по воспитательной работе
5	Освещение профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ	Ежегодно	Редакция школьной газеты	Зам. директора по воспитательной работе

	на школьном сайте, группах социальной сети			
6	Беседы по вопросам профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ	Ноябрь, апрель	5-9 классы	Инспектор КДН, зам. директора по воспитательной работе
7	Беседа «Права, обязанности и ответственность человека и гражданина»	Сентябрь	7 класс	Педагоги, кл.руководители
8	Встреча «Юридическая ответственность несовершеннолетних»	Февраль	9 класс	Зам. директора по воспитательной работе
9	Тренинговые занятия	Ежегодно	7класс	Педагоги, психолог
<b>Работа с родителями</b>				
1	Родительские собрания по вопросам профилактики потребления ПАВ несовершеннолетними и раннего выявления незаконного потребления наркотиков	Сентябрь	Родители	Классные руководители, инспектор КДН, педагог-психолог школы, зам. директора по воспитательной работе
2	Психолого- педагогическое консультирование родителей по вопросам употребления наркотических и психоактивных веществ	Ежегодно	Родители	педагог-психолог
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>				
1	Совещание педагогов школы по вопросам профилактики	Ежегодно	Педколлектив	зам.дир. по ВР

## План мероприятий

№	Направления деятельности	Цель	Сроки
1	Подбор методической литературы, посвященной вопросам профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения в подростковой среде	Ознакомление с информацией о ПАВ и профилактическими программами и определение направлений деятельности для собственной работы	Август
2	Назначение ответственного за профилактическую работу, распределение объема работы между специалистами, решение вопросов стимулирования педагогического коллектива за ведением профилактической деятельностью	Координация деятельности специалистов профилактики	Сентябрь
3	Проведение совещания по обучению правилам и способам организации системы работы по профилактике употребления ПАВ в учебном заведении	Корректировка учебно-воспитательного процесса в связи с задачами профилактики; Оказание методической помощи педагогам в разработке профилактических занятий с детьми, родителями и коллегами	Октябрь
4	Анкетирование «Что вы знаете о вреде курения» «Тест-контроль по определению уровня знаний ВИЧ, наркомании» «Последствия употребления ПАВ» «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки»	Выявление информированности о причинах, формах и последствиях употребления ПАВ; Выявление учащихся, употребляющих ПАВ (курение, алкоголь и др.)	Сентябрь
5	Изучение жилищных условий, ближайшего окружения ребенка, склонного к употреблению ПАВ	Выявление социального статуса ребенка в среде сверстников, в семье, и причин употребления ПАВ (курение, алкоголь)	Октябрь

6	Взаимодействие с органами здравоохранения, социальной защиты, правоохранительными органами и другими, занимающимися профилактической и реабилитационной работой.	Планирование совместных мероприятий со специалистами	Регулярно
7	Организация медицинского осмотра детей. Направления детей по показаниям на психотерапевтическую или наркологическую помощь, социально-реабилитационный центр.	Выявление заболеваний и оздоровления учащихся.	Сентябрь Май
8	Организация просветительской работы с родителями: оформление стендов на темы «Родителям и педагогам: все о наркотиках», «Родители! Будьте рядом» и т.д.	Информирование родителей о проблеме употребления ПАВ	Ноябрь
9	Оформление стендов для учащихся «Сделай правильный выбор», «Береги себя и своих друзей», «Не допусти беды», «Алкоголь и подростки», «Курение и подростки», «Школьникам о ВИЧ инфекции», «Здоровый образ жизни- залог здорового будущего» и др.	Информирование учащихся о проблеме употребления ПАВ	Декабрь
10	Организация родительских собраний (классных и общешкольных) совместно с ОДН, КДН, центром «Семья» и др: «Мифы и факты о табаке и алкоголе», «Как поведение родителей влияет на ребенка», «Научите говорить ребенка НЕТ!», «Воспитание	Оказание педагогической поддержки родителям. Нахождение путей преодоления кризиса отношений «взрослый подросток», сплочение семьи.	В течение года

	здорового ребенка в семье», «Подросток в мире вредных привычек», «О вреде курения», «Роль семьи в формировании здорового образа жизни», «Вредные привычки», «Профилактика в раннем возрасте», «Ответственность родителей за воспитание детей».		
11	Организация практических занятий с учащимися (классные часы): - «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ» - «Сумеешь ли ты сказать НЕТ!» - «Не допустить беды» - «Причины и последствия употребления наркотиков» - «Алкоголь и дети» - «Профилактика негативных явлений»	Дать понятие «юридической ответственности личности»; Показать сложность и многоаспектность проблемы употребления ПАВ; Информирование подростков об административной ответственности	По планам кл.руководителей
12	Проведение бесед профилактического характера во внеурочное время: «Курильщик - сам себе могильщик», «Алкоголизм. Его опасность», «Безобразны в природе и жизни человека» «В мире соблазнов» «Человек и его ошибки» «Есть ли у меня враги» и др.	Формирование ЗОЖ, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся. Научить выдвигать убедительные аргументы против ПАВ в реальных жизненных ситуациях.	По планам классных руководителей
13	Проведение бесед профилактического характера во внеурочное время: «Полет и падение» «Хорошие и плохие вещества» «Добрые дела» «Обычные яды» «Правда и ложь» и др.	Воспитывать уважительное отношение к людям, отказавшимся от вредных привычек	По планам кл.руководителей

14	<p>Проведение бесед профилактического характера во внеурочное время:</p> <p>«Вредные привычки» «О вреде курения» «Как стать взрослым» «Курить – здоровью вредить» «На привычку есть отвычка» «Кто с закалкой дружит- никогда не тужит» «Полезные и вредные привычки»</p>	<p>Помочь учащимся понять, что здоровье является важнейшей социальной ценностью, и оно формируется на протяжении всей жизни.</p>	<p>По планам кл.руководителей</p>
15	<p>Проведение бесед профилактического характера во внеурочное время:</p> <p>«История приобщения к курению» «Определение здорового образа жизни» «Определение химической зависимостей» «Статистика определения ПАВ» «Ответственность за прием ПАВ» «Привычка и привыкание» «Пути ухода от приема ПАВ» «Роль силы воли в отказе от употребления ПАВ» «Здоровье не купишь – его разум дарит» «СПИД- смертельная угроза»</p>	<p>Расширить знания школьников о вредных привычках, воспитывать отрицательное отношение к порокам человечества, побуждать к нравственному самосовершенствованию</p>	<p>По планам кл.руководителей</p>
16	<p>Ролевые игры: «Умей сказать НЕТ!» «Точка зрения» «Скульптуры» «Нет, уважаемый сударь!» «Губительная сигарета»</p>	<p>Ознакомление учащихся с психологическими механизмами привыкания к ПАВ. Формирование отрицательного отношения у учащихся к вредным привычкам</p>	<p>По планам кл.руководителей</p>
17	<p>Ролевые игры: «Суд над наркоманией» «Умей сказать НЕТ!» «Береги здоровье смолоду»</p>	<p>Формирование отрицательного отношения у учащихся к вредным привычкам</p>	<p>По планам кл.руководителей</p>

18	Ролевые игры: «За и против» «Не допусти беды» «Жить или уколлоться» «Суд над табаком»	Формирование осознанного негативного отношения к употреблению ПАВ.	По планам кл.руководителей
19	Деловые игры: «Орел или решка» «Это я» «Игры, в которые играют люди»	Уметь выбирать достойные способы общения, основанные на уважительном отношении друг к другу; Научиться содержательному проведению досуга, уметь строить реальные жизненные планы и искать пути их реализации	По планам кл.руководителей
20	Деловые игры: «Курить или жить» «Добрые дела».	Формирование полезных привычек; Закрепление и углубление знаний, полученных в ходе профилактических бесед	По планам кл.руководителей
21	Игра- путешествие «В поисках страны Здоровья»	Формирование навыков здорового образа жизни	По планам
22	Обзор периодических изданий о жизни подростков, находящихся в наркологической зависимости. Выставка-просмотр	Информирование подростков с целью пропаганды безопасного стиля поведения	По планам кл.руководителей
23	День информации «Здоровье не купишь, его разум дарит» «Азбука здоровья»	Информирование подростков с целью пропаганды здорового образа жизни	По планам кл.руководителей
24	Просмотр документальных фильмов «Исход» (о вреде алкоголизма и наркомании); «Подари мне надежду» (проблема СПИДа); «Кто крикнет «брось» (тема подростковой наркомании); «Горькая рябина» (тема подросткового алкоголизма); «Следствия легкомыслия» (женский алкоголизм)	Распознавать симптомы наркотического опьянения, иметь представление о типичном поведении одурманенных и способах общения с ним; Определить скрытые мотивы приема ПАВ	Октябрь Февраль Апрель



25	Работа с детьми из семей, где родители злоупотребляют алкоголем: диагностика семей, оказание наркологической помощи через РЦ, сопровождение ребенка, вовлечение ребенка в систему дополнительного образования	Информировать несовершеннолетних и их родителей о государственных законах, о правах и ответственности за их нарушения; Способствовать успешной социализации несовершеннолетних, осознанию жизненных целей, развивать навыки личностного контроля над ситуацией	По планам кл. руководителей
26	Игры- дискуссии: «Наркоманы – особые, особенные или...» «Тихая дискуссия»	Разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам	По планам кл.руководителей
27	Игры-дискуссии «Курить – это вредно?»	Формирование осознанного негативного отношения к курению	По планам кл.руководителей
28	Игры-дискуссии: «Я выбираю жизнь» «Распознай наркомана» «Береги себя и своих друзей» «Внимание, СПИД» «Стремление изведать все»	Формирование навыка безопасного поведения (противостояния контактам с употребляющими ПАВ); Тренировка навыков самоконтроля	По планам кл. руководителей
29	Викторины: «Похититель рассудка» «Здоровье на «отлично»	Закрепление и углубление знаний, полученных в ходе профилактических бесед	По планам классных руководителей
30	Круглые столы с учащимися: «Спорт и здоровье» «Скажите доктор...» «Профилактика зависимости» «Разговор начистоту»	Развивать умение контролировать ситуацию, научиться принимать за себя ответственность за собственную жизнь; Расширить и углубить информацию о ПАВ и СПИДе	По планам классных руководителей
31	Конкурс рисунков, плакатов «Курить или жить» «Мы против ПАВ» «Я против наркотиков» «Первые шаги к здоровому будущему»	Актуализировать значимость здоровья для человека; Способствовать развитию творческих способностей учащихся	Зам.дир по ВР

32	Спортивные праздники «Кто со спортом дружит, никогда не тужит» «Мы мороза не боимся...» «Карусель здоровья	Укрепление здоровья, совершенствование физического развития организма, воспитание дисциплинированности, чувства дружбы, товарищества и самоконтроля	Учитель физкультуры
33	«Осенний марафон» «Здоровая планета» «Спорт и мы»	Укрепление здоровья, совершенствование всестороннего физического развития организма, воспитание дисциплинированности	Учитель физкультуры
34	Участие в районных соревнованиях	Интеграция и социализация детей-инвалидов в обществ	Учитель физкультуры

## Методическое обеспечение

### Научно-методическое обеспечение программы

- Ф.Э. Шереги, С.Б. Зайцев Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи. М. 2004
- Н.К. Харитоновна, Л.О. Пережогин,. Интерактивные формы профилактической и консультативной антинаркотической работы в СМИ и Интернет-сети. М. 2004г.
- Л.М. Шипицина. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами. М.2004г.
- Н.К. Харитоновна, Л.О. Пережогин, А.С. Худяков. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации. М.2003г.
- В.В. Кузнецов, В.Я. Никульшин. Здоровье молодежи – здоровье нации. Тамбов 2004 г.
- Л.М. Шипицина. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. М.2003 г.
- А.Г. Макеева. Не допустить беды. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. М. «Просвещение», 2003 г.
- А.Г. Макеева. Не допустить беды. Помогая другим. Помогаю себе. 15 ответов на трудные вопросы М. «Просвещение», 2003
- Г.Н. Тростанецкая. Родительский всеобуч: чтобы подросток не вырос подранком. Издательство «Эфлак», 2003
- Л.М. Шипицина. Е.И. Казакова. Школа без наркотиков Сборник программ «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде». Санкт-Петербург, 2003
- Н. Клименко. Открытый урок нашей общей тревоги. Издательство «Эфлак», 2003
- С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. М. 2003

### Источники информации для учащихся

- М. Безруких, Т. Филиппова. «Разговор о правильном питании». Москва, 1999 г.
- Г. Зайцев, А. Зайцев. «Твоё здоровье». С-Пб., 1997 г.
- Е. Литвинов. «Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. Москва «Просвещение», 1996 г.
- И. Семёнова «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой». Москва, 2004 г.
- Г. Юдин. «Главное чудо света». Москва: Монолог, 2004 г.
- [https://podrostok.68edu.ru/?page\\_id=209](https://podrostok.68edu.ru/?page_id=209) Подросток и общество, Тамбов

### **Источники информации для педагогов и родителей**

- Е. Иваницкая, Т. Щербакова «Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики». Москва. «Чистые пруды», 2008 г.
- Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие». «Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами». Москва, 2005 г.
- Серия «Воспитательная работа». «Азбука здоровья: профилактика вредных привычек». Москва «Глобус».
- Министерство образования и науки РФ. «Основы профилактики ПАВ».
- Е.Ю. Ляпина «Профилактика социально опасного поведения школьников». Система работы образовательных учреждений. Волгоград.
- Министерство образования и науки Российской Федерации. «Зарубежный опыт профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних». Москва, 2004 г.
- [https://podrostok.68edu.ru/?page\\_id=9488](https://podrostok.68edu.ru/?page_id=9488) Подросток и общество, Тамбов

## Апробация программы

### Активные формы работы с детьми

**Вечер встречи (форма создания группы)** Это упражнение подходит для начала работы в группе, особенно, если члены группы не знакомы друг с другом. Попросите их вообразить, что они приглашены на вечер встречи. Объясните суть задания: 10-15 минут поговорить с несколькими незнакомыми людьми. Эти люди могут дать кое-какую информацию о себе: сколько их братьев и сестёр, любимый вид спорта и т.д. Во время выполнения упражнения наблюдаёте за учениками. Поощряйте тех, кто постоянно общается.

**Дни рождения и имена.** Выстраивание класса в ряд согласно дню их рождения. В начале – январские, а в конце – декабрьские. Можно попросить детей сделать это, не используя речь. Также можно сгруппировать ребят по первой букве имени (по алфавиту).

**Руководители групп и самообразующиеся группы.** Иногда можно разрешить формировать группы, как захотят участники или назначить руководителей для формирования групп.

**Животные.** Необходимы карточки для всего класса. На каждой карте написано название животного. Например, из 30 человек сформировать пять групп по шесть человек и сделать всего 30 карт, по 6 карт с одинаковым названием животных (особое внимание, например, если в классе есть мусульмане, не рекомендуется использовать слово «свинья»). Старшим классам можно дать животных, которых трудно «отличить» (например, голубь, ласточка, орёл). Ребятам предлагается изобразить этих животных, узнать «кто есть кто» и сгруппироваться по принципу «новое животное» (все «голуби» в одну группу – «ласточки» в другую).

**Числа.** Важно дать каждому ученику свой номер: разделите их на три группы по трое и соответственно номера: 1, 2, 3 и вновь 1, 2, 3. Затем дети должны сгруппироваться по номерам.

#### **Ролевая игра «Уверенные ответы».**

Учащиеся работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трёх учащихся и просит их показать три варианта ответов. Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был наиболее уверенным.

*Обратите внимание учащихся на то, что даёт уверенность:*

- Учит говорить «нет».
- Помогает человеку не делать того, чего он не хочет.
- Даёт возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

## **Анкета на изучение характера отношения подростков к наркомании.**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

### **АНКЕТА**

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»? А) не пить, б) не курить, в) заниматься спортом, Г) не употреблять наркотики, д) полноценно питаться
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? А) да, частично, в) эта проблема меня пока не волнует, г) нет;
3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества? А) да, б) нет;
4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы: А) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения, Б) продолжали бы дружить, не обращая внимания; В) постарались бы помочь излечиться; Г) попросили бы дать попробовать.
5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие? \_\_\_\_\_
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое? \_\_\_\_\_
7. Наркотик стоит попробовать: А) чтобы придать себе смелость и уверенность; Б) чтобы легче общаться с другими людьми; В) чтобы испытать чувство эйфории; Г) из любопытства; Д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей; Е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям; Ж) не стоит пробовать в любом случае.
8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения: а) да, б) нет
9. Наркотик делает человека свободным: а) да, б) нет;
10. Наркотик избавляет от обыденности жизни: а) да, б) нет;
11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия: а) да, б) нет;
12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»? а) да, б) нет;
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет? а) да, б) нет;
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться: а) да, б) нет; в) если есть сила воли, то да.
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные: а) да, б) нет.
16. Если бросать, то лучше бросать: а) постепенно, б) сразу, в) бросить невозможно.
17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества: а) да, б) нет.

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!**

### *Анализ результатов:*

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г,д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

### **Тренинг « Курение-дело серьезное!»**

*Цели:* Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

*Задачи:*

- 1) способствовать формированию здорового образа жизни;
- 2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

*Ход занятия:*

**1. Энергизатор «Рука к руке».** Ведущий подает команды: 2) рука к руке; 3) нос к носу; 4) спина к спине; 5) хвост к хвосту; 6) локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто останется без пары, становится ведущим.

**2. Объявление целей и темы занятия.**

**3. Мозговой штурм.**

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

**4. Мини-лекция.** ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды. В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек. Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания. Организм

людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом. Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика». Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакмана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз. Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

**5. Энергизатор «Внутренняя бесконечность».** Ведущий:

- 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.
- 2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.
- 3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

**6. Деление на группы -** Ветер, воздух, снег, солнце.

**7. Работа в группах**

- 1) Нарисуйте «кожу курильщика».
- 2) Нарисовать «лицо курильщика»
- 3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.
- 4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

**8. Защита проектов.**

**9. Рефлексия.** Что нового узнали? Что было самым интересным?

**10. Энергизатор «Я не тормоз».**



# Информационный час общения «Профилактика распространения ПАВ»

Как поставить барьер распространению наркотиков и активно заняться формированием образовательной среды, способствующей становлению антинаркотически устойчивой личности учащихся?

Опыт работы убеждает, что эффект усиливается, если первичную профилактику начинать с раннего возраста, используя различные методики воспитательного и оздоровительного плана.

Когда человек постоянно сталкивается с грубостью, раздражительностью, недоброжелательностью и велика вероятность воздействия на него психотравмирующих факторов, как никогда большое значение приобретает умение общаться.

Важно научиться щадить, беречь, уважать друг друга в повседневном общении.



### Меры снижения факторов

<b>Повышенная нагрузка</b> В школе необходим индивидуальный подход с корректировкой учебной и психологической нагрузок.	<b>Стрессовое воздействие</b> Учебный процесс - стресс. Избегать авторитарного стиля общения со стороны педагога.
<b>Требования взрослых</b> Требования взрослых должны соответствовать возможностям и потребностям детей.	<b>Несогласованность в воспитании</b> Повышать компетентность взрослых путем родительского лектория и личных бесед с педагогами и психологом.

### Меры снижения факторов

<b>Взаимоотношения со сверстниками</b> Вовлечение в мероприятия с учетом индивидуальных способностей, интересов с целью раскрытия и развития творческого потенциала.	<b>Неприятие индивидуальности</b> Беседы о толерантности. Принятие особенностей здоровья, характера личности, социального статуса семьи.
<b>Пространственная среда</b> Организация учебного места детей с учетом особенностей каждого возрастного этапа, укрепления их здоровья, коррекции недостатков их развития.	<b>Зависимость</b> Профилактика вредных привычек, компьютерной и игровой зависимости. Психологические тренинги, экскурсии, поездки, дни здоровья.

### Защитные факторы

- крепкая, полностью сформированная система моральных ценностей человека;
- ощущаемый человеком творческий потенциал и стремление полностью раскрыть свои таланты;
- наличие четких целей и желание максимально воплотить свои мечты в жизнь;
- понимание и осознанное принятие здорового образа жизни, как единственно верного выбора;
- нежелание причинить душевные муки родственникам;
- навыки сопротивления социальному давлению.

И как следствие - сокращение спроса на ПАВ у населения в целом, а особенно среди подрастающего поколения.

### Меры снижения раздражителей

<b>Раздражители:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Шоковые</b> (потеря близкого) воздействуют моментально.</li> <li>▪ <b>Стрессовые</b> (переутомление), действующие достаточно долгий отрезок времени на фоне истощения сил.</li> <li>▪ <b>Слабо действующие</b> (унижение) многолетнее воздействие на личность.</li> </ul>	<b>Кто может помочь?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Близкий человек</b> (беседа, изменение среды пребывания).</li> <li><b>Педагог</b> (мероприятие, беседа, тренинг).</li> <li><b>Сам подросток</b> (настрой на позитив, изготовление талисмана, самооценка, облако слов-пожеланий)</li> </ul>
<b>Как?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поддерживающие и приободряющие беседы</li> <li>✓ Смена деятельности, тренинг, новые увлечения</li> <li>✓ Повышение стрессоустойчивости / личный талисман</li> </ul>	

### Формирование «якоря» личности

Работают! Тренинги и беседы

-на снятие тревожности  
формирование самоконтроля и стрессоустойчивости;  
на формирование коммуникативных навыков и позитивного мышления: «Кто Я?», «Дерево успеха», «Успешный человек», «Метод 5 пальцев» и др

### Утро должно быть добрым!

Работает! Облако слов-пожеланий

Каждое утро должно быть полно радости и ожидания чуда.

Просыпаясь, мы выбираем себе настроение сами, так же, как и одежду.

Одевайся в счастье, оно всегда в моде.

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Ш К А П В П Т О  
Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ъ Х П  
О П Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н  
У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ш  
Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ъ В К У С  
Д Г С Т Р А С Т Ъ Ю А Ж В Е Р А У М Ф О  
Н Ш С И Л А Д Е Р З О С Т Ъ М Е Ч Т А Б  
Б А К А Р Д И С Е М Ъ Я К Ц П О Д В И Г  
У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т  
К У Ж Ы О Р И Г И Н А Л Ъ Н О С Т Ъ В О  
В Ы Д Е Р Ж А Я И Д Е А Л З У С П Е Х  
П Р И К Л Ю Ч Е Н И Е К У В А Л И Б Р Е  
Л Е Г Е Н Д А И Д И К Е Ц Е Л И Я К Л Ч  
П О З И Т И В Ъ С М Е Х И К С Е К А С Т  
П Е Р Е М Е Н Ъ З Е Н С М Е Л О С Т Ъ Л  
С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К М У З А  
С Ч А С Т Ъ Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ъ Я  
Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ъ Ж В О Л Я  
Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ъ П Л А Н  
Ы Л А З А Р Т Ъ Ч С В О Б О Д А Л Ш А

## "ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ"

- **Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.** Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.
- **Избегайте попыток казаться слишком понимающим.** Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
- **Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.** Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
- **Разговаривайте и действуйте как взрослый.** Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.
- **Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны.** Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
- **Избегайте акцентировать слабые стороны.** При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
- **Помогите подростку самостоятельно мыслить.** Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
- **Правда и сочувствие рожают любовь.** Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
- **Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.** Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
- **Избегайте громких фраз и проповедей.** Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».
- **Не навешивайте ярлыков.** «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
- **Избегайте неоднозначных высказываний.** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
- **Избегайте крайностей:** давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».
- **Сохраняйте чувство юмора.**