

ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий для подростков
« СТАЛКЕР»
по профилактике употребления психоактивных веществ

Составитель: Димиянова Вера Егоровна,
Педагог-психолог

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Формирование здорового, трезвого образа жизни должно начинаться с самого детства, базируясь на психологии здоровья. Тесная связь здоровья физического и психического ни у кого не вызывает сомнения.

Значимое место в формировании здорового образа жизни принадлежит первичной профилактике потребления психоактивных веществ, азбуке психологической безопасности, половому воспитанию.

Настоящее время характеризуется потоком не всегда правильной и позитивной информации, в которой подросток не может самостоятельно разобраться, сделать правильный выбор. Часто подростки не могут противостоять социальному давлению со стороны окружения и начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики.

Чтобы избежать этого, необходимо планомерно, систематически формировать автономность личности ребенка, умение контактировать с другими людьми, отстаивать свои права неагрессивными методами, решать жизненные проблемы, преодолевать стрессовые ситуации без ущерба для своего здоровья.

Данная программа позволит на понятном для подростка языке научить его жить интересно, с пользой для развития своей личности, физического и психического здоровья.

Программа составлена на основе материалов методического пособия «Сталкер» Н.А. Зубовой, С.М. Тихомирова, С-Петербург, 2003.

Цель: выработка навыков уверенного поведения в проблемных ситуациях, создание условий для личностного роста подростков.

Задачи:

- создание условий для эффективного взаимодействия членов группы и формирования коммуникативных умений;
- формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию;
- выработка навыков уверенного поведения в сложных ситуациях, умения говорить: «Нет!»;
- осознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути;
- формирование когнитивной, эмоциональной и поведенческой установки на неприятие употребления ПАВ;
- развитие коммуникативных навыков;
- осознание причинно-следственных связей, лежащих в основе взаимодействия людей и общества.

Данный курс ведет педагог – психолог, который организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения и является одним из образцов поведения, демонстрируемого детям.

Для достижения обстановки психологической безопасности большая часть занятий проводится в круге, так как занятия за партами имеют отрицательную психологическую окраску у некоторых детей.

Занятия курса проводятся в группе 10-12 человек, возраст детей 14-18 лет.

Продолжительность одного занятия- 45 минут. Периодичность - 1 раз в неделю.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия; основное содержание, которое направленно на развитие навыков общения; рефлекссию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Программа составлена с учетом психологических особенностей подростков и основана на применении следующих *методов и приемов*:

элементы лекции, рассказ, эвристическая беседа, дискуссия, ролевые игры; элементы тренинга; тестирование, мозговой штурм, визуализация, релаксация и др.

Ожидаемые результаты:

- эмоциональное принятие членов группы, сплочение коллектива;
- развитие умений бесконфликтного и эффективного общения;
- помощь в самопознания и самораскрытия членов группы, снижение тревожности, повышение самооценки;
- формирование умений слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и неагрессивно отстаивать свою позицию, выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах
- развитие эмпатии, умения понимать другого человека:
- выработка навыков уверенного поведения в сложных ситуациях, умения говорить: «Нет!».

Тематическое планирование занятий:

№	Тема занятия	Количество часов
Раздел I. Входная диагностика (2 часа)		
1	Диагностика по проблемам стресса, вовлечения в потребление ПАВ.	1
2	Диагностика по проблемам курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.	1
Раздел II. Психологический тренинг «Сталкер» (10 часов)		
3	Тема: Стрессы.	1

4	Тема: Вовлечение в наркоманию.	1
5	Тема: Зависимые состояния.	1
6	Тема: Воздействие наркотиков на организм.	1
7	Тема: Влияние наркотиков на личность.	1
8	Тема: Отказ от наркотиков	1
9	Тема: Алкоголизм.	
10	Тема: Курение	1
11	Тема: СПИД	1
12	Тема: Возможность добиваться состояния психического комфорта без употребления ПАВ.	1
Раздел III. Итоговая диагностика (2 часа)		
13	Диагностика по проблемам стресса, вовлечения в потребление ПАВ.	1
14	Диагностика по проблемам курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.	1
Всего-14 часов		

Содержание программы:

Раздел I. Входная диагностика (2 часа)

Тема 1. Диагностика по проблемам стресса, вовлечения в потребление ПАВ. Ритуал приветствия. Упражнение «Поменяйтесь местами те...». Сообщение целей и задач курса. Принятие групповых правил. Автоматизированное тестирование по программе «Сталкер». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 2. Диагностика по проблемам курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Ритуал приветствия. Упражнение «Комплимент». Автоматизированное тестирование по программе «Сталкер». Упражнение «Эти разные слова». Рефлексия. Ритуал прощания.

Раздел II. Психологический тренинг «Сталкер» (10 часов)

Тема 3 . Стрессы.

Ритуал приветствия. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Теоретическая часть. Упражнение «Минута». Упражнение «Списки». Упражнение «стаканчик». Диафрагмально-релаксационное дыхание. Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 4. Вовлечение в наркоманию.

Ритуал приветствия. Упражнение «Манифест». Упражнение «Только ты». Ролевая игра «Предложение». Ролевая игра «Отказ». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 5. Зависимые состояния.

Ритуал приветствия. Упражнение «Я и мои привычки». Теоретическая часть. Упражнение «Праздник независимости. Упражнение «Я должен». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 6. Воздействие наркотиков на организм.

Ритуал приветствия. Упражнение "Знакомство рук". Теоретическая часть. Упражнение "Марионетка". Прогрессивная мышечная релаксация. Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 7. Влияние наркотиков на личность.

Ритуал приветствия. «Жизнь с болезнью». Теоретическая часть. «Эпитафия». Упражнение «Конверт для добрых пожеланий». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 8. Отказ от наркотиков.

Ритуал приветствия. Теоретическая часть. Упражнения: «Потери и находки», «Планирование жизни», «росьба о помощи». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 9. Алкоголизм.

Ритуал приветствия. Теоретическая часть. Мозговой штурм «За и против алкоголя». Упражнение «Альтернативная реклама». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 10. Курение.

Ритуал приветствия. Опрос . Теоретическая часть. Психодрама. Заключение. Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 11. СПИД.

Ритуал приветствия. «Вакцина от СПИД-а». «Я знаю...». «Степной огонь». Заключение. Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 12. Возможность добиваться состояния психического комфорта без употребления ПАВ.

Ритуал приветствия. Упражнение «Минута». Упражнение «Детский сад». «Удовольствие». «Солнце радости». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 13. Диагностика по проблемам стресса, вовлечения в потребление ПАВ.

Ритуал приветствия. Упражнение «Поменяйтесь местами те...». Сообщение целей и задач курса. Принятие групповых правил. Автоматизированное тестирование по программе «Сталкер». Упражнение «Я рад общаться с тобой». Рефлексия. Ритуал прощания.

Тема 14. Диагностика по проблемам курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Ритуал приветствия. Упражнение «Комплимент». Автоматизированное тестирование по программе «Сталкер». Упражнение «Эти разные слова». Рефлексия. Ритуал прощания.

Материально – техническое обеспечение программы:

1. Музыкальный центр.
2. Диски с музыкой для релаксации.
3. Компьютер.
4. Тесты и методическое пособие «Сталкер» (С-Петербург: АМАЛТЕЯ, 2003).
5. Программное обеспечение «Волна» фирмы Амалтея.
6. Интернет-ресурсы.

Литература

1. Баландин, Р. К. Наркоцивилизация : Мнимая реальность / Р. К. Баландин. – М. : ЭКСМО : Алгоритм, 2003. – 444 с.
2. Зуев, А. М. Наркомания и жизнь несовместимы / А. М. Зуев // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. – № 9. – С. 43-49.
3. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Воспитание. Образование. Педагогика ; Вып. 15).
4. Макеева, А. Субкультура наркоманов как информационная угроза / А. Макеева // Народное образование. – 2007. – № 9. – С. 241-247.
5. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер», - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков./ Н.А.Зубова, С.М. Тихомиров. – Санкт-Петербург, 2003, 149 с.
6. Национальной катастрофой для Российской Федерации стала наркотическая агрессия. Как спасти от неё народ и страну? / О. Валенчук // Российская Федерация сегодня. – 2009. – № 11. – С. 5-6.
7. Павленок, П. Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости : [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения : учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010. – С. 59-69.
8. Фалковски, Кэрол. Опасные наркотики / К. Фалковски. – М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 237 с.
9. Хадлей Дж. Наркомания: дело здравоохранения или правосудия? / Дж. Хадлей // Нарконет. – 2006. – № 5. – С. 39-43.

