

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №120
с углубленным изучением отдельных предметов»
Московского района г.Казани

Утверждаю
Директор школы №120
О.А.Хасанова _____
Приказ № 250 от
«29 » августа 2019 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
Н.И.Синицина _____
« 27» августа 2019 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол № __1__ от
«26 » августа 2019 г.

**Рабочая программа по
профилактики отклоняющегося поведения
и употребления психоактивных веществ
у детей младшего школьного возраста
(7-11 лет)**

«Корабль»

Педагога-психолога
Кузовковой Светланы Николаевны

Составлено на основе программы доктора медицинских наук,
профессора Н.А.Сирота

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. В современном образовательном и социальном контексте глобализации и технологизации выдержать стрессогенное давление динамично развивающейся окружающей среды не всегда под силу даже взрослому населению.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями и конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, прибегая к употреблению психоактивных веществ.

Долгое время специалисты-превентологи уделяли большее внимание подростковому возрасту, справедливо считая младший школьный возраст стабильным периодом развития. Кризис 7 лет миновал, ребенок послушен и легко управляем взрослыми, поэтому многие педагоги и родители спокойны.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного усвоения самых разных правил не только учебной, но и общественной жизни. Дети 7 – 10 лет наиболее восприимчивы к получению новой информации и мнению взрослых. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того, как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.

Желательно, чтобы обучение здоровому жизненному стилю происходило в игровой форме, так как именно игра, являясь наиболее близкой и доступной формой деятельности, остается для младшего школьника ведущей деятельностью. Создание воображаемых игровых ситуаций погружает ребенка в особый мир, где он чувствует себя свободно и раскованно, где снимаются барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать.

Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, то новая информация не будет усвоена. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Программа обучения в начальной школе традиционно направлена преимущественно на интеллектуальное развитие ребенка. Детей не учат общаться, понимать и чувствовать другого человека, правильно воспринимать поступки других людей. В результате дети младшего школьного возраста очень часто не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать элементарные конфликтные ситуации.

Одной из особенностей психологии младшего школьного возраста является недостаточный уровень осознанности эмоциональных переживаний. Дети еще не могут осознавать свои чувства и управлять ими, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. На трудности в школе они чаще всего отвечают эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей по мере их личностного развития весьма хаотично, определяя дисгармоничность поведения.

Если не помочь детям младшего школьного возраста научиться принимать свои чувства, адекватно выражать их и находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций, то в дальнейшем у них могут сложиться трудности в социальной адаптации, что является предпосылкой развития отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ.

Рабочая программа профилактики употребления психоактивных веществ «Полезные навыки» разработана на основе ФЗ-214 «Об образовании», Стратегии Правительства Москвы по реализации государственной политики в интересах детей «Московские дети» на 2008-2017 гг. и авторской программы «Корабль» Сирота Н.А.

Данная программа для младших школьников направлена на профилактику употребления психоактивных веществ, а также на оказание психологической помощи ребенку.

Цели программы:

- Повысить уровень социально-психологической компетенции младших школьников.
- Снизить вероятность вовлечения младших школьников в пробы психоактивных веществ.

Задачи программы

Обучающие:

Познакомить с основными эмоциями и чувствами, способами работы с ними, с негативными социальными и физиологическими последствиями употребления малоизвестных лекарственных средств.

Развивающие:

Сформировать умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, умения принимать решения, преодолевать кризисные ситуации, рефлексировать чувства, совладать со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения и в дальнейшем без употребления психоактивных веществ.

Воспитывающие:

Способствовать выработке у младших школьников защитных личных качеств: честности, открытости; осознанию ценности, уникальности себя и окружающих, единства с миром во всей его полноте.

Сроки реализации программы

Программа предполагает работу с детьми младшего школьного возраста (7,5 – 11 лет).

План занятий строится из расчета 1 час в неделю; всего 17 часов.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Природа как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
- Культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.
- Наука как часть культуры, отражающая человеческое стремление к истине, к познанию закономерностей окружающего мира природы и социума.
- Человечество как многообразие народов, культур, религий.
- Международное сотрудничество как основа мира на Земле.
- Патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Семья как основа духовно-нравственного развития и воспитания личности, залог преемственности культурно-ценностных традиций народов России от поколения к поколению и жизнеспособности российского общества.
- Труд и творчество как отличительные черты духовно и нравственно развитой личности.
- Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.
- Нравственный выбор и ответственность человека в отношении к природе, историко-культурному наследию, к самому себе и окружающим людям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема 1. Введение в игру (1 ч.). Введение в тему. Упражнение «Сбор корабля». Игра-разминка «Ура!». Упражнения «Морские имена», «Клубок» и «Приветствие по...». Выработка правил «Устав» и «Выбор должностей» (подготовка). Игры-испытания «Болото» и «Путаница». Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 2. Подготовка к отплытию. Знакомство с Городом Чувств (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Игра «На что похоже мое настроение». Игра «Угадайка». Рисунок карты Океана Чувств. Упражнение «Выбор должностей» (основная часть). Прокладывание маршрута. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 3. Ветер Удивления (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Психогимнастика «Отплытие», «Шторм». Вербальное и невербальное выражение удивления. Круг «Удивительные истории». Игра «Собака». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 4. Остров Страха (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Круг «Что такое страх». Написание списка страхов. Игра-драматизация «Приключения на острове Страха». Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 5. Вихри Тревоги (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Упражнения «Что меня тревожит?» и «Вихри Тревоги». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 6. Остров Коварства (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Игра «Остров Коварства». Дискуссия «Наркотики и другие ПАВ». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 7. Треугольник Непонимания (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Обсуждение «Что такое непонимание?». Упражнения «Когда мы не понимаем», «Угадайка». Невербальное общение. Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 8. Водоворот Обиды (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Психогимнастика «Водоворот», «Обиженный житель подводного царства». Конструктивное избавление от обиды. Этап признания и принятия обиды. Игры «Мне обидно, когда...», «На что похожа обида». Этап анализа причин поведения обидчика. Этап прощения. Ритуал прощения обиды. Этап генерации альтернативных способов решения проблемы. Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения. Этап выбрасывания обиды. Снятие напряжения. Упражнения «Волчок» и «Подарок». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 9. Фонтан Веселья (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Круг «Способы отдыха». Игры «Танцы-противоположности», «Живые картинки», «Три лица, три чувства», «Жмурки на слух». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 10. Саргассовы Лени (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Рассказ «История затонувшего города». Обсуждение «Что нам делать лень». Психогимнастика «Починка корабля». Обсуждение «Зачем нам лень нужна. Как преодолеть лень». Упражнение «Избавление от лени». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 11. Виноватый Дождь (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Рассказ «История летающего острова». Брейнсторминг. Упражнения «Рисунок вины», «Работа над ошибками», «Освобождение от вины». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 12. Остров Грусти (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Драматизация «Легенда Острова Грусти». Круг «Мне бывает грустно, когда...». Упражнение «Рисунок грусти». Рисунок «Что мне поднимает настроение». Игра «Цветок». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 13. Море Злости. Рифы Гнева (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Круг «Что такое злость?». Игры «Голкалки», «Перетягивание», «Выведи из равновесия». Обсуждение. Игра «Кричалка». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 14. Айсберг Замороженных Чувств (1 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Рассказ «История жителей ледяного острова». Обсуждение ситуации. Упражнение «Поиск замороженных чувств». Техника Я-сообщений. Упражнение «Ритуал размораживания чувств». Игра «Замороженный и реаниматор». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Ритуал прощания.

Тема 15. Город Радости (3 ч.). Подготовка корабля. Введение в тему. Упражнения «Плот», «Ключ», «Дерево», «Разрешение конфликтных ситуаций», «Лабиринт». Завершение основной части. Заполнение судового журнала. Обсуждение. Вручение сертификатов участника. Ритуал прощания.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;

- наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия, оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Формы и режим занятий.

Программа предполагает работу с младшими школьниками (7,5 – 11 лет). Рассчитана на 17 занятий продолжительностью 45-60 минут периодичностью 1 раз в неделю. Рекомендованная наполняемость группы – 10 – 15 обучающихся.

По своей структуре каждое занятие построено с учетом специфики программы и организации работы с младшими школьниками. Каждый из этапов занятия является ритуальным действием.

Занятия поделены на пять этапов:

1. Подготовка.

Ритуальная форма. Приветствие, сбор корабля.

Цель: обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

Иногда недооценивается такой важный фактор, как этап подготовки. Между тем детям необходим «разогрев», готовность к поведенческим изменениям, к созданию мотивации на изменения. Это то время, которое отводится на организацию пространства для условий игры – постройку корабля. Некоторое время требуется, чтобы собрать детей вместе. Дети постепенно начинают настраиваться на занятие, успокаиваться после перемены, а также учатся помогать друг другу и делать свой маленький вклад в общее дело.

2. Введение в тему.

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

Несмотря на то, что дети младшего школьного возраста легко отвлекаются и переключаются, им, тем не менее, необходимо тратить достаточно много сил на то, чтобы сосредоточиться на чем-то одном. Тем более что тема занятия задана ведущими и может не вполне соответствовать настроению ребенка. И если первый этап посвящен больше орга-

низации пространства и детей для проведения занятия, то этап введения в тему создан для того, чтобы дети погрузились в изучаемое чувство и были готовы с ним работать.

3. Основная часть.

Цель: познакомить детей с чувствами, помочь прожить определенное эмоциональное состояние. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия: сказка; игры-упражнения, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер детей.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

– **ролевые игры.** Игра дает ребенку возможность отреагировать запрещенные или социально неодобряемые эмоции, расширить диапазон социальных ролей, выразить подавленные потребности и решить в игровой форме актуальные проблемы;

– **дискуссии, лекции, круглые столы, групповые беседы** учат находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции, создают возможности для порождения новых творческих и разнообразных идей, поиска новых вариантов решения проблем, обмена мыслями и идеями;

– **рисуночные методы** являются средством свободного самовыражения и самопознания. Они имеют «инсайт-ориентированный» характер, предполагают атмосферу доверия, высокой толерантности и внимания к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека. Символизация в процессе рисования позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению;

– **ритуалы** выполняют функцию закрепления позитивной программы. Когда такой ритуал будет «закреплен», он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации;

– **когнитивные методы** помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, т.н. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения различных жизненных ситуаций этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности;

– **интерактивные игры и разминки** способствуют сплочению группы, энергизации, налаживанию коммуникации, формированию позитивной самооценки, осознанию собственных и психологических границ, спонтанному мышлению и пр. Подобные игры-упражнения необходимы для освобождения собственных психологических границ для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня активности группы.

Упражнения необходимо проводить в сопровождении музыкального фона, что делает занятия более приятными, способствует глубокому самораскрытию, помогает формировать определенное положительное настроение.

Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате участия в программе младшие школьники познакомятся с основными эмоциями и чувствами, формами их проявления, базовыми методами работы с эмоциями и чувствами; научатся принимать свои чувства и чувства окружающих людей; говорить о своих проблемах и решать их; овладеют техникой «Я-сообщений»; научатся отстаивать собственное мнение и аргументировать личную позицию; овладеют компетенциями решения конфликтов, оказания поддержки, целеполагания и планирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Введение в игру	1
2.	Подготовка к отплытию. Знакомство с Городом Чувств	1
3.	Ветер Удивления	1
4.	Остров Страх	1
5.	Вихри Тревоги	1
6.	Остров Коварства	1
7.	Треугольник Непонимания	1
8.	Водоворот Обиды	1
9.	Фонтан Веселья	1
10.	Саргассовы Лени	1
11.	Виноватый Дождь	1
12.	Остров Грусти	1
13.	Море Злости. Рифы Гнева	1
14.	Айсберг Замороженных Чувств	1
15.	Город Радости	3
ВСЕГО		17

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.

1. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения. – М.: Издательский сервис, 2012. – 432 с.
2. Байкова В.Г., Брюн А.Н. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
3. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях.
4. Белогуров С.В., Популярно о наркотиках. – М., 1998.
5. Березин С. В., Лисецкий К. С. Психология ранней наркомании. Международная ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом. Самарский Государственный Университет. Самарский центр практической психологии. – Москва-Самара, 2000
6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: «Ось-89», 2002.
7. Горбатенко Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании. Эффективные программы профилактики темы и материалы для классных занятий. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 352с. (серия «Библиотека школьника»)
8. Демчук Е.В. Организация комплексного подхода в системе профилактики наркозависимости среди учащихся общеобразовательных учреждений. Социально-психологическое сопровождение участников образовательного процесса: опыт, проблемы, перспективы: материалы научно-практической конференции/Автор – составитель И.Н.Хоменко. – Чита: ЧИПКРО, 2007. – 113 с (с. 99-100).
9. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. – М.: ЦНСО, 2008.
10. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющего поведения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Е.В.Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288с.
11. Климович В.Ю., Белогуров С.Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния. Наглядно-методическое пособие. – М.: ЦНСО, 2008.
12. Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде //Т.Н. Дудко, Н.В. Вострокнутов, А.А. Гериш, А.М. Басов, Л.А. Котельникова, п/ред. Г.Н. Тростанецкой/. – М., 2000. – 74с.
13. Коробкина З.В., Попова В.Л. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений// Попова В.А. – Москва: Изд. центр «Академия», 2002.
14. Курнешова Л.Е., Родионов В.А., Романова Е.С., Ступницкая М.А. Мой стиль - здоровье и успех. Сценарии тренинговых занятий. – М.: Центр «Школьная книга», 2010.
15. Курнешова Л.Е., Родионов В.А., Романова Е.С., Ступницкая М.А. Мой стиль – здоровье и успех. – М.: Центр «Школьная книга», 2010.
16. Личко А.Е., Битенский В.С., Подростковая наркология. – М., 1991.
17. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе. – М: «Сентябрь», 1999.
18. Максимова Н.Ю. Курс лекций по детской патопсихологии: учеб.пособие/Н.Ю.Максимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 288с.
19. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учеб. пособие/Н.Ю. Максимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 384 с.
20. Методический сборник // Межрегиональная научно-практическая конференция «Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде» – Казань, 2000.
21. Петракова Т.И. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков (пособие для врачей психиатров-наркологов, психологов, педагогов средних учебных заведений). – М., 2002.
22. Подростковая наркомания. Сопротивление распространению. – М.: ЦНСО, 2008.
23. Секач М.Ф. Психология здоровья. – М.: Академический проект, 2003.
24. Симатова О.Б. Модель поведения у подростков/ Социально-психологическое сопровождение участников образовательного процесса: опыт, проблемы,

перспективы: материалы научно-практической конференции/Автор-составитель И.Н.Хоменко. – Чита: ЧИПКРО, 2007. – 113с.(с. 93-96).

25. Симатова О.Б. Первичная профилактика злоупотребления психотропными веществами у подростков/О.Б. Симатова.– Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005. – 152с.

26. Симатова О.Б. Теоретико-методологические аспекты первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами у подростков/О.Б. Симатова// Психотерапевтические техники в комплексном лечении психосоматических расстройств: материалы научно-практической конференции. – Чита: Поиск, 2006. –С.76-82.

27. Сирота Н.А. Программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ для детей младшего школьного возраста «Корабль», М., 2009.

28. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Организационные основы профилактики.

29. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Основы профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами.

30. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проведение занятий по концептуальной программе профилактики среди школьников.

31. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика зависимости от психоактивных веществ среди детей и подростков.

32. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Психологические и социальные основы формирования зависимости от ПАВ.

33. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Семейные системы и общество.

34. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Тренинги. Психопрофилактическая модель.

35. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Формирование зависимости от наркотиков.

Основные симптомы и синдромы. Лечение и реабилитация.

36. Углов Ф.Г. В плену иллюзий. Москва. «Молодая гвардия», 1985.

37. Фетискин Н.П. Психология аддиктивного поведения: научно-методическое издание. – М., 2005.

38. Хоменко И.Н. Система профилактики суицидального поведения в работе педагога-психолога образовательного учреждения/Социально- психологическое сопровождение участников образовательного процесса: опыт, проблемы, перспективы: материалы научно – практической конференции /авт.-сост. И.Н. Хоменко. – Чита: ЧИПКРО, 2007. – 113с.(с. 88-90).

39. Цветкова И.В. Как составить и реализовать программу воспитания. М., 2003.

40. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения – СПб, 2001.

41. Школа без наркотиков, книга для педагогов и родителей, под. ред. Шипицыной Л.М., Казаковой Е.И.. – СПб.: «Детство-Пресс», 2001.

42. Щербина Г.В. Презентации по теме «Профилактика химических зависимостей».

43. Щуркова Н.Е. Программа воспитания школьника. М.: Пед. Общество России, 2001.