

Профилактическая психолого-педагогическая программа

## **«Сделай свой выбор!»**

Авторский коллектив:  
педагог-психолог ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и  
развития детей» Романцова Ирина Игоревна,  
педагог-психолог ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и  
развития детей» Пищикова Виктория Евгеньевна

## **Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Актуальность проблемы профилактики употребления психоактивных веществ определяются изменением наркоситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является рост числа наркозависимых, прежде всего, среди подростков.

Увеличение числа наркозависимых подростков, с одной стороны, и потребность в дальнейшем развитии методологических и организационных основ профилактической работы среди подрастающего поколения, с другой стороны, требует поиска новых форм социально-педагогической деятельности. Одним из наиболее эффективных инструментов предотвращения распространения наркомании являются меры первичной, превентивной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, и на предупреждение неблагоприятного воздействия на него факторов социальной и природной сферы.

Профилактическая психолого – педагогическая программа «Сделай свой выбор!» направлена на формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ) для учащихся 9 – 10 классов (15 – 17 лет).

В данной авторской программе основное внимание уделяется созданию условий, препятствующих вовлечению в наркотизацию, сосредоточению усилий на снижении негативного влияния условий внешней среды, предрасполагающих к приобщению к психоактивным веществам, то есть факторов риска.

Представленная система работы позволяет сформировать и укрепить у учащихся антинаркотические установки: непринятие любых форм

наркотизации, как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия.

В ходе реализации программы учащиеся приобретают навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье психоактивных веществ.

### **Описание цели и задач программы**

**Цель:** формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у учащихся.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

- определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявление предпочитаемых стратегий поведения;
- предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций;
- обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

**Научными основаниями** для изучения вопроса возможного вовлечения обучающихся подросткового возраста в потребление психоактивных веществ послужили работы Л.С. Выготского, И.С. Кона, А.Е. Личко, Г.Е. Сухаревой, Д.Б. Эльконина, М.И. Рожкова, Л.Ф. Обуховой и др.

**Методологической основой** профилактической программы послужило методическое пособие Н.А.Зубовой, С.М.Тихомирова по информационно-

профилактической программе «Сталкер» – профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков.

**Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач**

Первичная профилактика потребления ПАВ должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ. Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению.

Многие родители, даже ответственно относящиеся к выполнению своих родительских обязанностей, не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, о причинах, признаках и последствиях употребления ПАВ, о способах своевременного выявления и предупреждения у детей различных форм отклоняющегося поведения. С другой стороны, в образовательных учреждениях отмечается дефицит педагогических и медицинских кадров, способных квалифицированно организовать работу по профилактике употребления ПАВ среди обучающихся, а также их родителей.

Сложившееся положение обуславливает необходимость реализации дополнительных мер направленных на повышение уровня осведомленности учащихся о ПАВ.

Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием у учащихся положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Некоторые авторы (Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.) считают, что наибольшее влияние на установки и поведение детей оказывают сверстники. Это влияние может быть позитивным и негативным, особенно в отношении употребления алкоголя и курении. Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Учащиеся должны приобрести знания для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

Современная школа, осуществляя социальную защиту, должна дать учащимся знания об их правах, о социальных гарантиях и социальных нормах. Таким образом, учитывая актуальность выделенных проблем, возникает необходимость реализации целостной профилактической программы для формирования у учащихся ответственного отношения к собственному здоровью и профилактики употребления психоактивных веществ.

### **Описание используемых методик, технологий, инструментария**

<i>Технология</i>	<i>Описание</i>	<i>Источник</i>
Ассоциативные метафорические карты	Карта – это творческий посредник между психологом и подростком. Кроме того, карточки метафоричны, в основе метафоры лежит не прямое сравнение видимого образа с каким-либо другим на основании общих признаков. Терапевтические карты способствуют самопознанию подростка, задействуют иррациональную часть мозга, позволяют проявить фантазию.	Г.Кац, Е.Мухаматулина Метафорические карты: руководство для психолога – 5 издание – М.: Генезис, 2015. – 160 с.
Арт-терапия:	Творческая деятельность подростка	Назарова Л.Д.

- рисунок	способствует самовыражению, снижению агрессивности, повышению самооценки, формированию новых психосоциальных навыков. Очень эффективными для развития личностных ресурсов ребёнка является изобразительная деятельность	Фольклорная арт-терапия – СПб: Речь, 2002.
Беседа	Технология ориентирована на развитие мировоззренческих представлений, формирование логических, рефлексивных, творческих компонентов мышления старших школьников	Гиппентрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: Астрель, 2006.
Групповая работа	Групповая работа позволяет учащимся повысить познавательную мотивацию, снизить уровень тревожности учащихся, страх оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то задач. В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний. Улучшается психологический климат в классе.	Уваров А.Ю. Групповая работа: кооперация в обучении. — М.: МИРОС, 2001.
Дискуссия	Метод групповой дискуссии используется как метод сбора данных, который сочетает элементы методов группового и глубинного интервью и социологического наблюдения.	Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д, Феникс, 2002.
Игротерапия	Развивающие игры дают детям возможность проявлять инициативу, сотрудничать с другими детьми и	Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.:

	<p>взрослыми, быть внимательными, собранными. Школьники могут стать заботливыми по отношению друг к другу, развить позитивный образ человека с активной жизненной позицией</p>	<p>Генезис, 2006; Лебеденко Е.Н. Какой я? Развитие самосознания и индивидуальности. — М: Прометей: Книголюб, 2003 и др.</p>
<p>Лекция</p>	<p>Материал в форме лекции позволяет быстро предоставить обучающимся всю необходимую информацию</p>	<p>Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие. — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Красноярске, 2011.</p>
<p>Мозговой штурм</p>	<p>Посредством совместной деятельности обучающихся, которые отличаются друг от друга опытом, знаниями, видению ближайшего будущего, создаются необходимые условия для синергетического эффекта — «качественного умножения» знания. Доброжелательная обстановка позволяет участникам усвоить навыки критики по существу, научиться импровизировать, а также усиливает положительный настрой и</p>	<p>Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г.</p>

	доверие	Красноярске, 2011.
Психологический тренинг	Личностно задействует участников и при условии создания приятной атмосферы во время работы и высокой мотивации участников группы, позволяет им подробно рассказать о своих личностных переживаниях, чувствах, выслушивать мнения других участников на основе собственного опыта к каким-то выводам.	Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
Технология творческого мышления ТРИЗ (теория решения изобретательских задач)	Системное использование технологии в работе с детьми способствует развитию у учащихся творческого воображения, а также такие качества мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность, поисковая активность, стремление к новизне	Гин С.И. Мир фантазии.- М: ВИТА-ПРЕСС, 2011.

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

- *Личный отказ* (нежелание) учащегося от диагностики уровня информированности о негативном влиянии психоактивных веществ на организм человека, отношение к психоактивным веществам, предпочитаемые способы проведения в проблемных ситуациях, а также нежелание участвовать в групповых занятиях.
- *Программа не предназначена* для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в специальных условиях получения образования, предусмотренных Федеральным законом Российской



Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

*Гарантии прав участников программы обеспечиваются:*

- Добровольностью участия в Программе;
- Соблюдением этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России;
- Соблюдением Конвенции о правах ребенка;
- Высокой квалификацией специалистов, участвующих в Программе;
- Правилами работы группы, которые вырабатываются совместно участниками рабочего процесса на первом занятии.

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Заместитель директора по воспитательной работе – выступает с инициативой о внедрении программы «Сделай свой выбор!» в образовательный процесс; формирует мотивацию ответственного отношения к ее выполнению; планирует, направляет и контролирует деятельность специалистов.

Методист – создает условия для сотрудничества специалистов общеобразовательной организации и психологов Центра; отслеживает результаты деятельности.

Психолог – организует и непосредственно участвует в работе с детьми; проводит первичную и повторную психодиагностику обучающихся; осуществляет информационно-консультативную помощь.

Учащиеся – принимают участие в программе «Сделай свой выбор!».

**Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы**

<i>№</i>	<i>Требования</i>	<i>Описание</i>
1	К специалистам	Доброжелательность, инициативность, коммуникабельность, креативность

2	Учебные методические материалы	<p>и</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного. Книга для родителей / М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова – М.: Издательство «Вентана-Граф», 2003 – 32с.</li> <li>2. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – СПб.: Научно-производственная фирма «Амалтея», 2003 – 150 с.</li> <li>3. Крапивина В. Ф. Сборник методических рекомендаций по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде / В. Ф. Крапивина, М. Н. Мельникова, Н. А. Шостаковская – Врн.: ООО «ИРВА», 2002 – 86 с.</li> <li>4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.</li> <li>5. Флеш-тренинг. Способы преодоления стресса [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Врн.: ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» СТОППАВ.РУ, 2016. — <a href="http://stoppav.ru/teens/2540-flesh-trening-sposoby-preodoleniya-stressa">http://stoppav.ru/teens/2540-flesh-trening-sposoby-preodoleniya-stressa</a>, Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана.</li> </ol>
3	Материально-техническая оснащенность	<p>–</p> <p>Наличие помещения для теоретических (информационных) занятий и проведения психологического тренинга; компьютерного класса.</p> <p>Занятия по диагностике должны проводиться в</p>

		<p>специально оборудованных компьютерных классах.</p> <p>Требования к помещению при проведении психологического тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помещение должно быть отдельным и достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности;</li> <li>2. Проведение всего курса занятий должно проходить в одном и том же кабинете;</li> <li>3. В помещении должны находиться стулья по количеству участников;</li> <li>4. Стулья должны быть легко перемещаемы;</li> <li>5. Во время проведения занятий дверь должна быть закрыта.</li> </ol>
4	Информационная обеспеченность учреждения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Библиотека: «Вестник практической психологии образования», «Вестник психосоциальной и коррекционно – реабилитационной работы», «Психологическая диагностика», «Журнал практического психолога», «Школьный психолог», «Вестник образования России» и др.</li> <li>2. Интернет: <a href="http://www.rospsy.ru">www.rospsy.ru</a>; <a href="http://www.n-shkola.ru">www.n-shkola.ru</a>; <a href="http://www.it-n.ru">www.it-n.ru</a> и др.</li> </ol>

### Ожидаемые результаты реализации программы

- Сформированность у учащихся полезных навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов;
- Повышение уровня знаний учащихся о наркотиках, алкоголе, никотине, их негативном воздействии на человека, возможностях выхода из стрессовых ситуаций;
- Уменьшение у учащихся факторов риска употребления ПАВ.

## **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Для организации внутреннего контроля за реализацией программы предусмотрен метод первичной и повторной диагностики учащихся.

Программное обеспечение представлено в виде автоматизированного опросника (информационно-профилактическая программа «Сталкер»), с помощью которого можно определить уровень информированности учащихся о негативном влиянии психоактивных веществ на организм человека, выявить отношение к психоактивным веществам, предпочитаемые способы проведения в проблемных ситуациях.

Первичная диагностика проводится перед проведением цикла занятий по программе, повторная диагностика осуществляется после прохождения цикла занятий по профилактической программе.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

#### **Качественные и количественные критерии:**

1. Повышение уровня достоверной информативности учащихся о влиянии ПАВ на организм и личность человека.
2. Повышение рейтинга жизненной ценности «здоровье» и важности ведения здорового образа жизни.
3. Формирование навыков уверенного поведения, активной поведенческой стратегии, в ситуациях провокации, направленной на вовлечение в употребление ПАВ, возможности противостояния групповому давлению.
4. Формирование эмоциональной, когнитивной и поведенческой установки на неприятие ПАВ у учащихся.

5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от учащихся и педагогического коллектива, администрации образовательных организаций.

### **Структура и содержание программы**

#### **Структура:**

Полный курс состоит из 12 занятий.

Программа содержит следующие модули:

**1. Диагностический.** Включает в себя первичную и повторную диагностику с целью определения уровня информированности учащихся о негативном влиянии психоактивных веществ на организм человека, выявления отношения к психоактивным веществам, предпочитаемых способов проведения в проблемных ситуациях.

**2. Теоретический.** Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний о наркотиках, алкоголе, никотине, их негативном воздействии на человека, причинах формирования зависимости.

**3. Практический.** Включает в себя выработку у учащихся навыков уверенного поведения в ситуации давления, отработку эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на осознание собственной системы ценностей и на формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Длительность программы:**

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью 45 минут (1 академический час).

#### **Целевая группа:**

В программе могут принимать участие учащиеся 15-17 лет.

#### **Условия реализации программы:**

Проведение работы предполагает наличие помещения для теоретических (информационных) занятий и проведения психологического тренинга, а также возможность проведения компьютерной диагностики.

#### **Основные принципы в работе психолога:**

- Полное доверие к учащимся на протяжении всего курса работы;
- Уважительное отношение к участникам, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого учащегося;
- Открытость в общении с учащимися, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- Искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- Активное участие в групповом взаимодействии.

#### **Методы и средства оценки результативности программы**

Для оценки результативности программы сравниваются результаты итоговой и первичной диагностики.

#### **Методики:**

- Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности.
- Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук).
- Исходная оценка наркотизации (Латышев Г.В. и др.).
- Индикатор копинг-стратегий (Сирота Н.А. и Ялтонский В.М.).
- Диагностика и развитие социальной ответственности подростков (Методика предназначена для психологической оценки социальных качеств личности учащихся, влияющих на адаптацию, риск девиантного поведения,

способность преодолевать кризисные ситуации и, эффективность коммуникации).

### **Структура занятий:**

1. Вводная часть – ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу. (Проводится с использованием ассоциативных метафорических карт Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы).

2. Основная часть – теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактику употребления психоактивных веществ.

3. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния учащихся, рефлексия. (Проводится с использованием ассоциативных метафорических карт Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы).

### **Тематический план проведения и содержания занятий**

Приведенная схема не является жестко обязательной и в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия может изменяться.

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
<b>1. «Линия здорово й жизни»</b>	1. Приветствие. 2. Представление программы. 3. Знакомство. 4. Принятие правил. 5. Работа с метафорическими	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора



	<p>картами «О природе и погоде».</p> <p>6. Беседа «Что такое ПАВ?».</p> <p>7. Упражнение «Причины употребления ПАВ».</p> <p>8. Информационный блок «Этапы формирования зависимости».</p> <p>9. Упражнение «Доска удовольствий».</p> <p>10. Упражнение «Если бы люди не знали о существовании ПАВ».</p> <p>11. Упражнение «Альтернативная реклама».</p> <p>12. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>13. Рефлексия.</p>			эмоциональной сферы
<b>1. «В ладу с собой»</b>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>3. Упражнение «Минута».</p> <p>4. Опросник «Стрессовые ситуации».</p> <p>5. Информационный</p>	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы, секундомер, рабочие листки

	<p>блок «Что такое стресс».</p> <p>6. Беседа «Признаки стресса».</p> <p>7. Упражнение «Пантомима».</p> <p>8. Мозговой штурм «Повышение стрессоустойчивости» Демонстрация флеш-тренинга «Способы преодоления стресса».</p> <p>9. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>10. Рефлексия.</p>			<p>«Стрессовые ситуации» для каждого участника, 3 карточки с надписями (тревога, сопротивление, истощение) для упражнения «Пантомима», флеш-тренинг «Способы преодоления стресса»</p>
<p><b>2. «Формирование зависимости»</b></p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>3. Игра «Ассоциации».</p> <p>4. Упражнение «Праздник независимости».</p> <p>5. Упражнение «Жизнь с болезнью».</p> <p>6. Игра «Пересадка».</p> <p>7. Упражнение «В шкуре зависимого».</p> <p>8. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>9. Рефлексия.</p>	1 час	Групповое занятие	<p>Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде».</p> <p>Метафора эмоциональной сферы</p>

<b>3. «Влияние психоделических веществ на организм человека»</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 3. Упражнение «Марионетки». 4. Мозговой штурм «Последствия употребления наркотиков, сигарет и алкоголя». 5. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 6. Рефлексия.	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы, таблички с надписями сфер жизни (экономическая, медицинская)
<b>4. «Влияние психоделических веществ на личность»</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде и погоде». 3. Упражнение «Эпитафия». 4. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде» 5. Рефлексия.	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Ицика Шмулевича «Путешествие Мерлина», ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы
<b>6. «Жизнь без сигарет»</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и

	<p>3. Беседа «Актуальный вопрос».</p> <p>4. Упражнение «Коробочка с запретом».</p> <p>5. Мозговой штурм «Антиреклама».</p> <p>6. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>7. Рефлексия.</p>			<p>погоде».</p> <p>Метафора эмоциональной сферы, карточки с вопросами и ответами для беседы с аудиторией, маленькая коробочка с бумажкой «Здоровье – главная ценность в жизни человека»</p>
<p><b>7. «Алкоголизм: мифы и реальность»</b></p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>3. Кроссворд на слово «Алкоголь».</p> <p>4. Беседа «Что такое алкоголь и алкоголизм?».</p> <p>5. Мозговой штурм «Влияние алкоголя на организм человека».</p> <p>6. Ролевая игра «Ситуация».</p> <p>7. Информационный блок «Мифы и правда об алкоголе».</p> <p>8. Работа с метафорическими картами «О природе и</p>	1 час	Групповое занятие	<p>Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде».</p> <p>Метафора эмоциональной сферы, карточки с ситуациями (для ролевой игры)</p>

	погоде». 9. Рефлексия.			
<b>8. «Правда о наркотиках»</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 3. Упражнение «Подарок». 4. Упражнение «Пирамида». 5. Беседа «Что такое наркотик?». 6. Упражнение «Правда и мифы о наркотиках». 7. Беседа «Личные качества, помогающие противостоять употреблению наркотиков». 8. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 9. Рефлексия.	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы, таблички с мифами о наркотиках
<b>9. «Конфликты в нашей жизни»</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 3. Беседа «Конфликт – что это?» 4. Упражнение «Карусель». 5. Упражнение «Скажи,	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы

	<p>что чувствуешь».</p> <p>6. Беседа «Как разрешить конфликт?».</p> <p>7. Упражнение «Хорошо – плохо».</p> <p>8. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>9. Рефлексия.</p>			
<b>10.«Умей сказать НЕТ»</b>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>3. Упражнение «Разожми кулак».</p> <p>4. Дискуссия «Что такое давление среды?».</p> <p>5. Упражнение «Скажи НЕТ».</p> <p>6. Упражнение «Хитрые уловки».</p> <p>7. Ролевая игра «Умей отказать».</p> <p>8. Упражнение «Выйди из круга».</p> <p>9. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде».</p> <p>10. Рефлексия.</p>	1 час	Групповое занятие	<p>Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде».</p> <p>Метафора эмоциональной сферы, мешочек с фишками четырех цветов (красного, синего, зеленого, желтого)</p>
<b>11.«Шаг к счастью вому»</b>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Работа с метафорическими</p>	1 час	Групповое занятие	<p>Ассоциативные метафорические карты Кац Г.,</p>

<b>будущему»</b>	картами «О природе и погоде». 3. Игра «Волшебник». 4. Упражнение «Познай себя». 5. Упражнение «Клубок». 6. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 7. Рефлексия.			Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы, картонные квадраты (7 цветов радуги)
<b>12.Итоговое занятие</b>	1. Приветствие. 2. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 3. Ролевая игра «Город». 4. Индивидуальная диагностика. 5. Работа с метафорическими картами «О природе и погоде». 6. Рефлексия. 7. Завершение заботы.	1 час	Групповое занятие	Ассоциативные метафорические карты Кац Г., Мухаматулина Е. «О природе и погоде». Метафора эмоциональной сферы, карточки с ролями

### Сведения о практической апробации программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Сделай свой выбор!» прошла апробацию в течение 2013-2016 годов на базе МБОУ СОШ №72 им.Ю.В.Лукьянчикова, МБОУ СОШ № 98, МБОУ СОШ № 52 г.о.г.Воронеж. В программе приняли участие свыше 250 учеников старших классов. По результатам прохождения цикла занятий имеются положительные отзывы от образовательных организаций и от учащихся.

Отзыв о проделанной работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Таня

За данный период

Я узнала много нового в ходе программы  
этот курс, своей своей выбор! Это  
очень интересная информация и  
тем для обсуждения. Я узнала  
отношение к собственному здоровью в первую  
очередь. :)

Я оценил(а) бы работу психологов

10 из 10. Это здорово, познавательно,  
интересно!





Отзыв о проделанной работе психологов Романцовой И.И. и Пишиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Сама

За данный период

На занятиях я узнала новую информацию о себе. Мне очень понравились занятия, которые проводили психологи, занятия были интересными. Мне стало труднее обращаться за помощью в случае общения с одноклассниками. Я получила полезные знания о негативном влиянии ПАВ.

Я оценил(а) бы работу психологов

Было интересно и классно! Психологи - супер! Спасибо! 😊



Отзыв о работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Валерий

За данный период

Занятия были интересными. Мне было важно понять себя и решить вопросы, которые мне давно никак не решались. Мне было действительно интересно участвовать в упражнениях, мажорных и минорных, рисовать и участвовать в ролевых играх. Я определился с тем, что никогда не буду удовлетворен 12АВ и обязательно определю свой близкий.

Я оценил(а) бы работу психологов

Короче все очень хорошо. Мы очень рады! Спасибо!

Отзыв о работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Ксена

За данный период

Мне понравилось занятие, потому что не мне давали возможность высказывать свое мнение. На занятиях я узнала о том, что быть зомби важно и узнала новую информацию об отрицательном влиянии КДВ и развитии зависимости.

Я оценил(а) бы работу психологов

на 10 баллов из 10! спасибо большое!  
было очень интересно и полезно!

Отзыв о проделанной работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Светлана

За данный период

У нас было много различных упражнений, игр, видео в процессе которых не только давали нам различные задания о том о выборе ПДД. Характерные моменты нам дали умение справляться со стрессом, высказывать свои мысли, проявлять волеизъявление и уверенность.

Я оценил(а) бы работу психологов

Великолепно! Спасибо большое за время, проведенное с нами! С удовольствием буду участвовать еще в таких мероприятиях



Отзыв о проделанной работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.

в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»

Я (заполняется при желании) Дарья

За данный период

Нам так интересно и приятно для себя много узнать нового и много интересного, что в будущем хотелось бы не только нам, но и другим. Так же я получила знания о том, как правильно себя вести со стрессом и активная своего своего времени.

Я оценил(а) бы работу психологов

на отлично. Спасибо огромное за все, что вы для нас сделали.



**Отзыв о работе психологов Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е.  
в классе, проходившем программу курса «Сделай свой выбор!»**

Я (заполняется при желании) Олег

За данный период

МНЕ БОЛО ИНТЕРЕСНО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ НА ЗАНЯТИЯХ! Я УЗНАЛ  
МНОГО НОВОГО И ИНТЕРЕСНОГО, ПОДРУЖИЛСЯ СО ШКОЛЬНИ-  
КАМИ ИЗ КЛАССА, СТАЛ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ СЕБЯ СЛОЖИВ  
И УВЕРЕННЕЕ! Я РАД, ЧТО ПРОШЕЛ ПРОЦЕСС ПРОТРАЩЕНИЯ И  
СДЕЛАЛ ВЫБОР ЗА СЕБЯ. СПАСИБО!

Я оценил(а) бы работу психологов

ОЦЕНИЛ БЫ НА 5+

## ОТЗЫВ

### на психолого-педагогическую программу, составленную Романцовой Ириной Игоревной и Пищиковой Викторией Евгеньевной, психологами ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Программа «Сделай свой выбор!», составленная Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е. является средством первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков. Программа является авторской в стратегии подбора различных подходов, эффективна и успешно внедрена в работу школы.

Главной целью программы является формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у обучающихся. Ценным является то, что программа рассчитана на занятия с обучающимися без отрыва от учебного процесса и их жизнедеятельности (в рамках занятий по ОБЖ, физ. культуре, культуре общения и т.д.).

Для реализации цели программы были решены такие задачи, как определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, а также обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Занятия проходили с разными классами в период с 2013 по 2016 год. Ребята активно, с нарастающим интересом прошли весь курс программы.

Об эффективности реализации данной программы в условиях МБОУ СОШ №72 им. Ю.В.Лукьянчикова г.о.г.Воронеж свидетельствуют положительные отзывы, полученные от обучающихся, а также положительная динамика результатов повторной диагностики.

Актуальность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

Директор МБОУ СОШ №72 им. Ю.В.Лукьянчикова  - Серикова А.Д.

Зам. директора по ВР 

Арзамасцева А.В.

## ОТЗЫВ

### на психолого-педагогическую программу, составленную Романцовой Ириной Игоревной и Пищиковой Викторией Евгеньевной, психологами ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Программа «Сделай свой выбор!», составленная Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е. является средством первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков. Программа является авторской в стратегии подбора различных подходов, эффективна и успешно внедрена в работу школы.

Главной целью программы является формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у обучающихся. Ценным является то, что программа рассчитана на занятия с обучающимися без отрыва от учебного процесса и их жизнедеятельности (в рамках занятий по ОБЖ, физ. культуре, культуре общения и т.д.).

Для реализации цели программы были решены такие задачи, как определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, а также обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Занятия проходили еженедельно в период с января по май 2016 года. Ребята активно, с нарастающим интересом прошли весь курс программы.

Об эффективности реализации данной программы в условиях МБОУ СОШ №52 г.о.г.Воронеж свидетельствуют положительные отзывы, полученные от обучающихся, а также положительная динамика результатов повторной диагностики.

Актуальность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

Директор МБОУ СОШ №52

Зам. директора по УВР



Рогачева С.В.

Санина Л.А.

## ОТЗЫВ

### на психолого-педагогическую программу, составленную Романцовой Ириной Игоревной и Пищиковой Викторией Евгеньевной, психологами ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Программа «Сделай свой выбор!», составленная Романцовой И.И. и Пищиковой В.Е. является средством первичной профилактики употребления психоактивных веществ среди подростков. Программа является авторской и стратегии подбора различных подходов, эффективна и успешно внедрена в работу школы.

Главной целью программы является формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у обучающихся. Ценным является то, что программа рассчитана на занятия с обучающимися без отрыва от учебного процесса и их жизнедеятельности (в рамках занятий по ОБЖ, физ. культуре, культуре общения и т.д.).

Для реализации цели программы были решены такие задачи, как определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, а также обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Занятия проходили с разными классами в 2015-2016 гг. Ребята активно, с нарастающим интересом прошли весь курс программы.

Об эффективности реализации данной программы в условиях МБОУ СОШ №98 г.о.г.Воронеж свидетельствуют положительные отзывы, полученные от обучающихся, а также положительная динамика результатов повторной диагностики.

Актуальность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

Директор МБОУ СОШ №98

Зам. директора по ВР



Павлова Г.А.

Ларина Л.Н.

## Список литературы

1. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе: методическое пособие / А.А.Александров, В.Ю.Александрова – М.: Издательство «Медиа сфера», 1996 – 96 с.
2. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного. Книга для родителей / М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова – М.: Издательство «Вентана-Граф», 2003 – 32с.
3. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов социальной практики / Н.В. Вострокнутов – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 182 с.
4. Галичкина О.В. Система работы по профилактике наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур / О.В.Галичкина – Вол.: Издательство «Учитель», 2006 – 159 с.
5. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей / Р.Р. Гарифуллин – М.: Издательство «Сфера», 2002 – 64 с.
6. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. Знания сила СПИД победила: наглядно-методическое пособие по профилактике ВИЧ/СПИДа / Н.В.Ерхова, В.Ю. Климович – М.: Издательство «Центр Планетариум», 2005 – 64 с.
7. Ерышев О.Ф. Лечение алкогольной зависимости / О.Ф. Ерышев – СПб.: Издательский «Нева», 2004 – 128 с.
8. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости / Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – СПб.: Научно-



- производственная фирма «Амалтея», 2003 – 150 с.
9. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: Концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения / Т.Г.Кобякова, О. А.Смердов –М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 80 с.
  - 10.Крапивина В. Ф. Сборник методических рекомендаций по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде / В. Ф. Крапивина, М. Н. Мельникова, Н. А. Шостаковская – Врн.: ООО «ИРВА», 2002 – 86 с.
  - 11.Латышев Г.В. Смотри по жизни вперёд: руководство по работе с подростками / Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб.: «АПК и ПРО», 2002 – 112с.
  - 12.Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем / А.Г. Макеева – М.: Издательство «Вентана-Граф», 2004 – 32 с.
  - 13.Мартынова М.С. Социальная работа с детьми группы риска / М.С. Мартынова – М.: Социальный проект, 2003 – 272 с.
  - 14.Нагавкина Л.С. Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова – СПб.: Издательство «КАРО», 2005 – 272 с.
  - 15.Основы профилактики наркоманий у несовершеннолетних: учебная программа для студентов, обучающихся по специальностям группы «Здравоохранение» в системе среднего специального образования /Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 80 с.

16. Подростковая наркомания: игра со смертью. Практическое руководство для родителей и педагогов / Под ред. И.Е. Штейнберга – Энгельс: Издательство «Социум», 1998 – 22 с.
17. Предупреждение табакокурения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений / Под ред. Н.К. Смирнова – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 104 с.
18. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: сборник программ / Под научн. ред. Л.М. Шипицыной – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 384 с.
19. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: руководство по использованию наглядных средств обучения / Под ред. Н.В.Ерховой – М.: Центр наглядных средств обучения, 2005 – 176 с.
20. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами: руководство для педагогов, психологов, социальных педагогов / Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 336 с.
21. Ресурсная модель профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении. Модуль 3: методические материалы в помощь педагогам / Под ред. Н.В. Афанасьевой. Вол.: Издательский центр «ВИРО», 2004 – 200 с.
22. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: учебно-методическое пособие / М.И.Рожков, М.А. Ковальчук – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 – 144 с.

23. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.
24. Социальная работа в сфере профилактики наркоманий у несовершеннолетних: учебная программа для студентов, обучающихся по специальностям группы «Социальная работа» в системе среднего профессионального образования /Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 108 с.
25. Технологии диагностики при проведении антинаркотической профилактической работы: методическая разработка / Н.Ю. Синягина – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 120 с.
26. Чечельницкая С.М. Правильный выбор: программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни / С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величина – М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005 – 112 с.
27. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе: практическое пособие / Т.А. Шилова – М.: Издательство «Айрис-пресс», 2004 – 96 с.
28. Школа без наркотиков: книга для педагогов и родителей /Под ред. Л.М. Шипицыной, Е.И. Казаковой – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 – 160 с.

#### **Электронные ресурсы:**

29. Индикаторы копинг-стратегий [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Энциклопедия психодиагностики ПСИ.ЛАБ.ИНФО , 2016. —

<http://testplayer.org/Player/Passport.aspx?TestId=29>, Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана.

30. Флеш-тренинг. Способы преодоления стресса [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Врн.: ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» СТОППАВ.РУ, 2016. — <http://stoppav.ru/teens/2540-flesh-trening-sposoby-preodoleniya-stressa>, Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана.