



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

ПРИНЯТО

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»
протокол № 3
« 29 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Е.С. Салахутдинова

Приказ № 91/1 от 30 августа 2019 г.

СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Первичная профилактика аддиктивного поведения –
основа психологического здоровья»

Составитель:

Аксенова Н.Г., педагог-психолог ГБОУ
ЦППРК «РостОК» высшей квалификацион-
ной категории

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Первичная профилактика аддиктивного поведения – основа психологического здоровья»

Направленность: психолого-педагогическая реабилитация и профилактика

Срок реализации: 1 месяц

Целевая аудитория: обучающиеся подросткового возраста (13-16 лет)

Авторство: составительская

Редакция: Аксенова Н.Г., педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК» высшей квалификационной категории

Цель: формирование и развитие личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ

Краткое содержание: данная программа поможет скорректировать «слабые звенья» личности: стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения, прогнозирования последствий собственных действий; проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности); недостаток самоуважения; низкую способность к рефлексии и заботе о себе; слабые адаптационные способности, дезадаптивные стратегии копинг-поведения.

Реализаторы: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

1. Паспорт рабочей программы

| | |
|--|--|
| Наименование программы | «Первичная профилактика аддиктивного поведения – основа психологического здоровья» |
| Нормативно-правовая основа разработки программы | <ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка; – Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Семейный кодекс РФ; – Письмо Минобрнауки РФ от 27.06.2003 № 28-51-513/16 «О методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе»; – Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ФЗ № 120 от 24.06.1999 в редакции от 03.12.2011 № 378-ФЗ); – Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-Ф (в ред. от 03.12.2011); – Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК» |
| Основные разработчики программы | Аксенова Н.Г., педагог-психолог высшей квалификационной категории |
| Цель программы | Формирование и развитие личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ |
| Срок реализации программы | Программа рассчитана на 8 встреч по 1,5 часа (12 часов - 1 месяц) |
| Исполнители | Педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК» |
| Объемы и источники финансирования программы | Собственные средства образовательной организации |
| Ожидаемые конечные результаты программы | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствование системы работы с детьми «группы риска»; – создание условий для реализации программы; – уменьшение факторов риска употребления ПАВ в молодежной среде; – формирование стремления к здоровому жизненному стилю; – выработка эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у обучающихся |

2. Пояснительная записка

Аддиктивное поведение – одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ.

Масштабы и темпы распространения аддиктивного поведения в стране таковы, что ставится под вопрос физическое и моральное здоровье подростков. Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро-и макросреды. Ребенок своим поведением «кричит» о необходимости оказания ему экстренной помощи, и меры в этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные в большей степени, чем медицинские.

Провоцирующими факторами отклоняющегося, аддиктивного поведения считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера, поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста.

Психологическая наука в настоящее время уже располагает значительными сведениями о конкретных негативных воздействиях ПАВ на психические познавательные процессы, свойства, состояния и личность подростка (У.А. Абшаихова, Э.Е. Бехтель, В.С. Битенский, Б.С. Братусь, А.В. Гоголева, В.В. Гульдман, Т.А. Донских, В.Ю. Завьялов, С.А. Завражин, Н.Я. Иванов, Д.В. Колесов, В.Т. Кондратенко, Ц.П. Короленко, С.А. Кулаков, А.Е. Личко, Т.И. Петракова, Ю.В. Попов, Н.А. Сирота, И.Н. Толстых, Т.В. Темиров, Л.К. Фортова, В.М. Ялтонский и др.). В исследованиях авторы констатируют факторы, указывающие на предрасположенность подростков к девиациям; показывают влияние группы сверстников и их лидеров на приобщение к использованию ПАВ; исследуют факторы риска, анализируют мотивы их употребления.

Особое место занимают исследования, посвященные отношению ближайшего социального окружения (родителей, педагогов и сверстников) к проявлению девиаций в подростковой субкультуре (З.Б.Абросимова, Д.В.Адамчук, Е.В.Баранова, В.С. Битенский, В.А. Глушко, А.В.Гоголева, В.Ю.Завьялов, А.Е.Личко, Н.А.Сирота, В.С.Собкин, Б.Г.Херсонский, В.М.Ялтонский и др.). Накоплен значительный материал, свидетельствующий о влиянии на психологические благополучие подростков факторов внешних условий: стилевых особенностей, состава семьи, криминализации подростков, и нарушении практик воспитания (вследствие алкоголизации, лишения родительских прав, смерти родителей (Л.И. Булотайте, Е.Л. Григоренко, Т.В. Корнилова, Н.И. Кузнецова, П.И. Сидоров, С.Д.Смирнов, В.С. Собкин, Д.В.Четвериков и др.).

Признавая пагубную роль ПАВ на физическое, психическое и нравственное здоровье подростка, исследователи часто выделяют разнообразие подходов к профилактике, предупреждению и лечению зависимого поведения. При анализе дебютов психоактивного воздействия на взрослеющий организм, нередко не учитываются кризисные особенности подростков (С.В. Березин, А.В. Гоголева, Н.И. Кузнецова, К.С. Лисецкий, С.В. Максимова, И.Б. Орешкикова, Н.А. Сирота, В.С. Собкин и др.), его самоактуализация и самореализация в этот возрастной период (Ш. Бюллер, К.Гольдштейн, А.Маслоу, В.Райх, В. Франкл, Э.Фромм, Э.Эриксон и др.).

Несмотря на то, что в России сложилась разветвленная сеть специальных медицинских учреждений, занимающихся вопросами психопрофилактики и лечения аддиктивной зависимости детей, следует отметить отсутствие помощи со стороны всех участников воспитательно-образовательного процесса: взаимодействия учителей, психологов, родителей и их сверстников.

Вопросы психолого-педагогического сопровождения, с учетом влияния социальной ситуации развития на подростка, факторы, определяющие ее как в теоретическом, так и в практическом плане, остаются малоизученными, что затрудняет разработку эффективных воздействий для ее дальнейшего развития.

Что же касается проблемы реальной помощи подросткам на разных этапах онтогенеза, то она изучена недостаточно. Следовательно, поиск пути ее решения и определил проблему нашего исследования. В теоретическом плане — это проблема обоснования возможности интеграции взаимодействия педагогов, родителей и подростков для профилактики и предупреждения аддиктивного поведения. В практическом плане — это проблема разработки психолого-педагогической программы, сочетающей в себе социально-психологический тренинг для подростков.

Цель программы: формирование и развитие личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ.

Задачи программы:

- укрепление позитивной самооценки подростков;
- развитие навыков рефлексии;
- отработка навыков поведения, необходимых для конструктивного общения;
- формирование умения преодолевать кризисные ситуации, не прибегая к использованию ПАВ;
- развитие качеств личности, позволяющих противостоять внешнему давлению сверстников и взрослых.

Характеристика целевой аудитории

Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается ими чаще всего как «серое», «скучное», «монотонное», «апатичное». Такому подростку не удастся обнаружить в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь надолго его внимание, увлечь, обрадовать или вызвать иную существенную и выраженную эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему неинтересной в силу ее обыденности и однообразности. Он не приемлет того, что считается в обществе нормальным: необходимости что-либо делать, заниматься какой-нибудь деятельностью, соблюдать какие-то принятые в семье или обществе традиции и нормы.

Можно говорить о том, что у индивида с аддиктивной нацеленностью поведения значительно снижена активность в обыденной жизни, наполненной требованиями и ожиданиями. При этом аддиктивная активность носит изобретательный характер в тех областях жизни, которые пусть временно, но приносят человеку удовлетворение и вырывают его из мира эмоциональной стагнации (бесчувственности). Здесь он может проявлять недюжинную активность для достижения цели.

Психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

- 1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- 2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- 3) внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- 4) стремление говорить неправду;
- 5) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- 6) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- 7) стереотипность, повторяемость поведения;
- 8) зависимость;
- 9) тревожность.

В соответствии с существующими критериями, основной особенностью индивида со склонностью к аддиктивным формам поведения является рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов. Как правило, психически здоровые люди легко («автоматически») приспосабливаются к требованиям обыденной (бытовой) жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации. В отличие от лиц с разно-

образными аддикциями, они стараются избегать кризисов и волнующих нетрадиционных событий.

У аддиктивной личности присутствует феномен «жажды острых ощущений», характеризующийся побуждением к риску, обусловленным опытом преодоления опасности. Объективно и субъективно плохая переносимость трудностей повседневной жизни, постоянные упреки в неприспособленности и отсутствии жизнелюбия со стороны близких и окружающих формируют у аддиктивных личностей скрытый «комплекс неполноценности». Они страдают от того, что отличаются от других, от того, что не способны «жить как люди».

Такой временно возникающий «комплекс неполноценности» оборачивается гиперкомпенсаторной реакцией. От заниженной самооценки, навеваемой окружающими, индивиды переходят сразу к завышенной, минуя адекватную. Появление чувства превосходства над окружающими выполняет защитную психологическую функцию, способствуя поддержанию самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях – условиях конфронтации личности с семьей или коллективом. Чувство превосходства базируется на сравнении «серого обывательского болота», в котором находятся все окружающие, и «настоящей свободой от обязательств жизни» аддиктивного человека.

Учитывая тот факт, что давление на таких людей со стороны социума оказывается достаточно интенсивным, аддиктивным личностям приходится подстраиваться под нормы общества, играть роль «своего среди чужих». Внешняя социабельность, легкость налаживания контактов сопровождается манипулятивным поведением и поверхностностью эмоциональных связей. Такой человек страшится стойких и длительных эмоциональных контактов, вследствие быстрой потери интереса к одному и тому же человеку или виду деятельности и опасения ответственности за какое-либо дело.

Стремление говорить неправду, обманывать окружающих, а также обвинять других в собственных ошибках и промахах вытекает из структуры аддиктивной личности, которая пытается скрыть от окружающих собственный «комплекс неполноценности», обусловленный неумением жить в соответствии с устоями и общепринятыми нормами.

Уход от реальности совершается при аддиктивном поведении в виде своеобразного «бегства», когда взамен гармоничного взаимодействия со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. При этом человек сосредотачивается на узконаправленной сфере деятельности (часто негармоничной и разрушающей личность), игнорируя все остальные.

Рассматривая вопросы аддиктивного поведения личности, отметим, что основным моментом является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной жизнью, склонность к поиску запредельных эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска и неспособность быть ответственным за что-либо. Нарушения поведения, его отклонения от общепринятых норм являются основным проявлением данной склонности у старшеклассников.

Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы

Дифференцированность: дифференциация целей, задач, методов и форм работы с учетом: возраста детей и степени вовлеченности в наркогенную ситуацию.

Аксиологичность: формирование у детей и подростков представления о здоровье как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы:

- социальный аспект (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотических веществ);

- психологический аспект (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- образовательный аспект (формирование системы представления о негативных последствиях употребления наркотических веществ).

Легитимность: профилактическая работа должна осуществляться в рамках правовой базы (с учетом нормативных актов о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой, а также прав и обязанностей детей и молодежи).

Формы и методы работы

Форма работы в рамках реализации настоящей программы - групповая.

Методы работы:

- анализ процессов и продуктов деятельности;
- интерпретация данных;
- сравнение;
- наблюдение;
- мозговой штурм;
- личностный тренинг;
- тренинг поведения;
- беседа;
- диспут;
- ролевая игра;
- опрос.

Виды и формы контроля

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией ГБОУ ЦППРК «РостОК».

Эффективность проведенной профилактической программы специалистом осуществляется:

- субъективно-переживаемые клиентом изменения во внутреннем мире в ходе занятий с помощью получение обратной связи от старшеклассников;
- изменения в различных модальностях мира человека, а также анкета «Обратная связь» (*приложение № 2*).

Сроки реализации программы

Программа тренинга рассчитана на 3 недели: 8 встреч по 1,5 часа (12 часов - 1 месяц). Опыт показывает, что это минимальное время, необходимое для достижения результата. В тематическом планировании указаны общее время занятий и временные характеристики отдельных элементов тренинговой программы (упражнений, дискуссий и др.). Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы, однако полноценная работа группы возможна только при условии, что каждая встреча содержит все разделы: от упражнений «Ледокол» до рефлексии. Лучший вариант частоты проведения встреч – через день. Это дает возможность применение полученных знаний на практике.

Основные направления реализации программы

Профилактический комплекс включает в себя четыре основных блока:

- 1) диагностический;
- 2) установочный;
- 3) тренинговый;
- 4) блок оценки эффективности коррекционных воздействий.

Диагностический блок

Цель: диагностика особенностей развития личности, выявление факторов риска.

Установочный блок

Цель: побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение уверенности старшеклассника в себе, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни.

Коррекционный блок

Цель: гармонизация и оптимизация развития старшеклассников, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, определенными способами деятельности.

Блок оценки эффективности коррекционных воздействий

Цель: измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

Ведение данных занятий требует от ведущего определенного уровня подготовленности:

- ведущий должен иметь психологическое образование, обладать *теоретической* (знание теорий формирования аддиктивного поведения, знание психологических основ профилактики употребления ПАВ, знание возрастной психологии, знание семейной психологии, знание конфликтологии), *практической* (опыт ведения тренинговых или психокоррекционных программ, опыт участия в тренинговых или психокоррекционных программах) и *личностной* (желание работать по профилактике употребления ПАВ, интерес к работе в данном направлении, адекватная профессиональная самооценка, наличие личностно значимых качеств для работы по профилактике употребления ПАВ) готовностью к реализации настоящей программы;
- со-ведущим может быть любое заинтересованное лицо, работающее в данном направлении;
- ведущий должен уметь помочь участникам группы узнавать новое о себе и своих ресурсах;
- в общении с группой ведущему необходимо постоянно демонстрировать партнерский стиль взаимоотношений.

Реализация программы может осуществляться в помещениях ГБОУ ЦППРК «РостОК», а также в помещениях образовательных организаций, специальное оснащение которых не требуется.

Дидактические стимульные материалы (наглядные, демонстрационные, раздаточные) предоставляются специалистом, реализующим программу. Канцелярские товары приобретаются за счет средств родителей (законных представителей).

Состав группы и режим работы

Курс рассчитан на обучающихся 9 - 11 классов. Реализуемая программа – образовательная, поэтому оптимальная наполняемость группы - 10-14 человек. Численный состав группы является чрезвычайно важным фактором, поэтому следует придерживаться обозначенных количественных рамок.

Эффективность занятий будет выше при участии двух ведущих.

Структура занятия

1. Упражнения «Ледокол»:

- способствуют групповому сплочению;
- направлены на создание эмоционального настроения участников, на работу в группе;
- дают возможность участникам группы ослабить психологические защиты;

- усиливают готовность к восприятию чувств других людей и выражению собственных чувств;
- помогают возобновить готовность группы к психологической работе после перерыва.

2. Дискуссия на тему занятия:

- дает возможность участникам группы глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, составить собственное мнение о нем;
- предоставляет возможность участникам свободно высказывать свои мысли.

3. Работа в малых группах:

- дает возможность отработать навыки умения работать в группе;
- помогает научиться отстаивать свое мнение, и получить опыт проживания различных ролей.

4. Упражнения на овладение навыком:

- дают возможности испытать специфические переживания, связанные с применением изучаемого навыка;
- помогают понять психологический смысл изучаемого навыка.

5. Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций:

- дают возможность включить изучаемый навык в контекст поведения в конкретной ситуации;
- ощутить результат выбора и использования изучаемого навыка в жизни;
- помогают открыть в себе что-то новое.

6. Рефлексия:

- позволяет получить обратную связь от участников группы;
- дает возможность выразить чувства, эмоции, возникшие в ходе занятия;
- создает ощущение, что их мнения и впечатления важны для каждого;
- позволяет закрепить пройденный материал.

Оценка эффективности программы

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, комплексность и валидность, а также личностно-профессиональные особенности специалиста, реализующего настоящую программу - комплекс критериев, обеспечивающих результативность и эффективность работы, направленной на формирование и развитие личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ.

Так как патологическое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации личностных аномалий, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является суррогатной, патологической, при которой психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватых пагубными последствиями модулятором психического состояния. Данная программа поможет скорректировать «слабые звенья» личности:

- стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения, прогнозирования последствий собственных действий
- проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от ситуационного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности.);
- недостаток самоуважения;
- низкая способность к рефлексии и заботе о себе;
- слабые адаптационные способности, дезадаптивные стратегии coping-поведения.

3. Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Цели занятия | Кол-во часов |
|---|---------------------|---|--------------|
| 1 | Знакомство | <ul style="list-style-type: none"> – знакомство участников группы друг с другом и тренером; – знакомство участников с основными принципами и целями проводимых занятий; – диагностическая; – принятие правил работы в группе; – создание условий для активной работы каждого; – преодоление тревоги и недоверия, установление контакта. | 90 мин. |
| 2 | Доверие | <ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня доверия для обеспечения эффективности групповой работы; – развитие доверительных отношений и умения принимать поддержку окружающих; – активизация и сближение участников группы, создание предпосылок для свободного выражения своих чувств. | 90 мин. |
| 3 | Самоуважение | <ul style="list-style-type: none"> – знакомство участников с понятием самооценки, предоставление возможности ощутить собственную ценность; – укрепление позитивной самооценки участников группы; – диагностическая. | 90 мин. |
| 4 | Эмоции и чувства | <ul style="list-style-type: none"> – знакомство участников с разнообразием чувств и эмоций; – показ важности и необходимости выражения своих чувств; – развитие навыков вербального выражения эмоций. | 90 мин. |
| 5 | Уверенное поведение | <ul style="list-style-type: none"> – обсуждение с участниками понятий «уверенность» и «неуверенность»; – предоставление возможности оценить по критериям собственное поведение в различных ситуациях; – отработка посредством ролевого обыгрывания навыков уверенного поведения. | 90 мин. |
| 6 | Общение | <ul style="list-style-type: none"> – предоставление возможности узнать различные способы общения и получить нетрадиционный опыт общения; – анализ барьеров общения участниками группы; – отработка навыков невербального общения. | 90 мин. |

| | | | |
|-------|--------------------|---|----------|
| 7 | Групповое давление | <ul style="list-style-type: none"> – знакомство обучающихся с понятием «групповое давление» и его видами; – предоставление возможности отработки навыков, помогающих противостоять групповому давлению; – предоставление возможности осознания личностных ресурсов, помогающих противостоять давлению окружающих. | 90 мин. |
| 8 | Зависимость. | <ul style="list-style-type: none"> – знакомство участников с понятием «психологической» и «физической зависимости»; – предоставление возможности участникам группы осознать и сформулировать проблемы, возникающие при употреблении ПАВ; – определение участниками собственных жизненных ценностей, помогающих противостоять различным зависимостям. | 90 мин. |
| ИТОГО | | | 12 часов |