

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МАГАДАНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

г. Магадан, 685000, ул. Транспортная, д.5/23, тел.: 64-22-04, 64 -21-19;  
e-mail: cpprik-magadan@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО  
ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА  
№ 4 от «дв» 05 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОГБУ «ЦППМиСП»

Т.Д.Храмцова

«дв» 05 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**профилактики аддиктивного поведения и первичной профилактики  
злоупотребления ПАВ у младших школьников (7-11 лет)  
«Волшебная страна»**

Составил

Педагог-психолог

Яскуринская И.И.

# ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (для детей 7-11 лет)

## Пояснительная записка

*“Болезнь легче предупредить, чем лечить” — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.*

**Основная задача педагогической профилактики заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать ЗОЖ (здоровому образу жизни).**

Молодые люди должны успешно строить отношения с окружающим миром — решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания. Помогая юному человеку осознавать ответственность за выбор здорового образа жизни, приобретать умение решать личные и социальные проблемы, педагог защищает его от власти дурманных веществ. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике.

Одним из направлений работы Центра является первичная профилактика аддиктивного поведения несовершеннолетних. Опыт работы в Центре показал, что система профилактики, применяемая в образовательных организациях недостаточно продуктивна. Для повышения эффективности профилактической деятельности возникла необходимость создания дополнительной программы первичной профилактики аддиктивного поведения несовершеннолетних.

Программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие “единого целого”, т.е. *здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.*

Программа способствует созданию условий, препятствующих возникновению и распространению вредных привычек, формирования жизненных навыков взаимодействия, умению сказать «НЕТ». «Аддиктивным» поведением называют злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака. Этот термин указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения. Главное при аддиктивном поведении - не медицинские, а воспитательные меры.

нарушениях поведения. Главное при аддиктивном поведении - не медицинские, а воспитательные меры.

Первичная профилактика потребления ПАВ должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения несовершеннолетних – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ.

Программа разработана на основании Федерального закона № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних», Конвенции ООН о правах ребенка, действующего законодательства Российской Федерации, Гражданского кодекса Российской Федерации, Уголовного кодекса РФ «Ответственность за преступления против здоровья населения и общественной нравственности (ст. 228-234) и вовлечение несовершеннолетних в немедицинское употребление средств, влекущих к одурманиванию» (ст. 210 -224), Федерального закона № 3 «О наркотических средствах и психотропных веществах», «Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде Министерства образования Российской Федерации», Государственного стандарта первичной профилактики злоупотребления ПАВ и Закона РФ «Об образовании».

Основой для разработки этой программы послужили следующие программы и программно - методические материалы:

- Гусева Н.А., "Тренинг предупреждения вредных привычек у детей".Издательство Речь,2003-256стр.;
- программа профилактики рискованного поведения для детей и подростков "Ладья".Москва,2015.

### **Актуальность программы**

Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Все больше фиксируется случаев, когда первая проба наркотических и других психоактивных веществ (ПАВ) приходится на возраст 7-11 лет.

Эффективность реабилитационных программ недостаточно высока, поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления ПАВ предполагает приоритет профилактической работы, ведение которой должно начинаться до наступления «критического возраста» - то есть основным объектом профилактической работы становятся дети в возрасте до 12-14 лет, при этом особое внимание уделяется профилактической работе в условиях учреждений образования.

При ведении этой работы следует учитывать, что приобщению дошкольников и младших школьников к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ способствуют специфические, характерные именно для данной возрастной группы психологические факторы. Такими

факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях может составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и состояния опьянения, и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Поэтому именно возраст 7-11 лет является временем первых проб наркотических и психоактивных веществ с уже осознанным намерением ощутить то, что ощущают взрослые, и тем самым «повзрослеть» и как бы уровнять себя с недоступным ранее взрослым.

С другой стороны, к концу дошкольного и в младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действия, начинает развиваться способность к рефлексии. Именно поэтому в этом возрасте ребенок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего состояния и поведения, а также состояния и поведения других людей. А, значит, ведение профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди учащихся начальных классов с опорой на их возрастные особенности будет достаточно эффективной.

### **Структура методического обеспечения программы**

Методическое обеспечение программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами для учащихся начальных классов общеобразовательных школ «Волшебная страна чувств» включает описание теоретических положений, на которых основана программа («Основная концепция программы»), целей и задач, а также методов и формы организации проведения занятий. Приведены схема занятия и алгоритм знакомства с чувствами. Более подробно содержание программы раскрывается в Тематическом плане, конспектах занятий и описании используемых на занятиях упражнений и игр.

### **Целевое назначение программы**

Цели и задачи программы были условно разделены на общие (напрямую не затрагивающие проблему употребления ПАВ) и специфические (напрямую связанные с вопросами употребления ПАВ).

#### **Общая цель**

Гармонизация личности ребенка на основе развития его эмоционально-волевой сферы.

#### **Специфические цели программы:**

- Формирование и укрепление антинаркотических установок у детей.
- Формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

### **Задачи программы**

### **Общие задачи обучения:**

1. Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.
2. Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.
3. Сформировать умение распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и пр.).
4. Развивать у детей навыки самоконтроля.

### **Специфические задачи:**

1. Сформировать у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности.
2. Способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации.
3. Сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия психоактивных веществ на здоровье ребенка (например, неправильное употребление медикаментов, пассивное курение).
4. Способствовать формированию навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском причинения вреда здоровью или жизни ребенка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
5. Сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).

Кроме решения обозначенных задач на протяжении всего периода обучения на каждом занятии проводится работа по формированию и развитию коммуникативных способностей учащихся.

### **Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:**

- сказкотерапия (анализ сказок, групповое сочинение историй, драматизация сказок);
- арттерапия (свободное и тематическое рисование, аппликация, лепка из глины, конструирование из бумаги и картона);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация, танцы);
- игровые методы (подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа.

## **Форма организации и проведения профилактической работы по программе**

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в *обучающих группах* (фактически это тематический семинар с элементами группового тренинга).

### **Условия проведения занятий.**

Помещение должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей.

**Целевая группа:** учащиеся 1-4 кл.

**Продолжительность тренингового занятия:** 60 мин.(1 урок).

**Допустимое количество присутствующих:** 20 чел.

**Сроки реализации программы:** количество встреч рассчитано на один учебный год.

### **Предполагаемые результаты**

- Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих.
- Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение.
- Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества)
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ (например, немедицинское употребление лекарственных средств, пассивное курение) или лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).

### **Тематический план**

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ
1.	«Секреты	Знакомство. Обсуждение целей участников группы.

	Енотова Круга»	Установление норм поведения в группе.
2.	«Первое путешествие в Здраволюбию»	Выяснение отношения детей к употреблению ПАВ.
3.	«Волшебная страна чувств и ее жители»	Создание «Волшебной страны Чувств». Оценка психоэмоционального состояния ребенка.
4.	«Знакомство с Королем Волшебной страны и Мерой»	Знакомство с Королем Волшебной страны (символическое выражение центра личности, Я). Введение понятия меры, символическое обоснование регуляции и саморегуляции поведения.
5.	«Слуга по имени Радость»	Изучение эмоций радости и удовольствия. Актуализация социально-приемлемых поводов испытывать радость и удовольствие.
6.	«Слуга по имени Грусть»	Изучение эмоции грусти. Беседа на тему: «Сочувствие». Актуализация знаний о способах повышения настроения.
7.	«Слуга по имени Страх»	Изучение эмоции страха. Обсуждение темы: «Опасные и безопасные ситуации. Безопасное поведение в опасных ситуациях (дома, на улице, при встрече с опасными людьми, в частности с людьми в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, в случаях «пассивного курения»)». Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности.
8.	«Слуга по имени Злость»	Изучение эмоции злости. Обучение навыкам безопасного выражения злости. Обучение способам безопасного взаимодействия с человеком, охваченным злостью.
9.	«Слуга по имени Интерес»	Изучение эмоции интереса. Развитие креативности. Актуализация социально-приемлемых интересов детей. Обсуждение темы: «Опасные незнакомцы - неизвестные вещества».
10.	«Слуга по имени Обида»	Изучение эмоции обиды. Формирование навыков уменьшения силы обиды.
11.	«Слуга по имени Вина»	Изучение эмоций обида и вина. Обсуждение темы: ««Правила» хорошей дружбы» (пропедевтика уверенного поведения в ситуации группового давления со стороны сверстников)
12.	«Заговор болезнетворцев»	Нападение болезнетворских магов (Табак и Алкоголь), болезнь Короля, разрушение Волшебной страны. (Формирование представления об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности и жизни).

13.	«Исцеление Короля. Изгнание болезнетворцев»	Исцеление короля, и изгнание болезнетворцев, восстановление Волшебной страны. Подведение итогов работы по программе.
14.	«Подарки здоровлюбцам»	Диагностика психоэмоционального состояния детей, а также отношения детей к употреблению ПАВ («Карта Волшебной страны», «Приключения Кузи и Фани»). Оценка эффективности работы по программе.

### Структура занятия

<i>этап</i>	<i>основные процедуры</i>	<i>время (мин)</i>	<i>назначение</i>	<i>Содержание</i>
Организационная часть	«Ритуал входа»	3	создать «рабочую атмосферу» на занятии,	Коллективное «сплывающее» упражнение. (например, «Путешествие с помощью Енотова Круга»).
	Повторение	7-10	настрой на совместную работу  вспомнить то, что было на прошлом занятии	Проверка домашнего задания. Ведущий задает детям вопросы: Что узнали и чему научились на прошлом занятии, использовали ли новый опыт в повседневной жизни, как им помогло то, что они узнали и чему научились на занятии. Можно использовать сказки, игры, актуализирующие знания и навыки, полученные на прошлых занятиях



Основная часть	Изучение нового материала	10	Предъявить новый материал, расширить представления детей об изучаемом предмете	Ведущий рассказывает детям новую историю, или дети, с помощью наводящих вопросов, сами формулируют новую информацию.
	Закрепление	15-20		
	Интеграция	10-15	сформировать новые навыки, закрепить новые качества личности ребенка  связать новый опыт с повседневной жизнью	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт (умения и навыки),  Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни могут пригодиться (помочь), знания и навыки, приобретенные на занятии.

Заключительная часть	Обобщение	10-13	<p>обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся</p>	<p>Ведущий подводит итоги занятия. В зависимости от подготовленности детей ведущий сам, или дети, с помощью его наводящих вопросов, проговаривают последовательность происшедшего на занятии, и конкретные ситуации жизни, когда полученные знания и навыки могут быть использованы детьми. Дети говорят, что им больше всего понравилось и запомнилось. Ведущий отмечает и поощряет каждого ребенка за проделанную работу. Можно использовать упражнение «Передай доброе слово» и «Цветное настроение»</p>
	«Ритуал выхода»	5	<p>в символической форме закрепить новый опыт, способствовать его использованию в повседневной жизни, переход к обычной жизни вне занятия</p>	<p>Повторение «ритуала входа» с дополнением. Ведущий предлагает детям взять все важное, что узнали, и чему научились на занятии с собой. Дети протягивают руки в круг, совершают действие, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди</p>

### Алгоритм знакомства с эмоциональным состоянием

этап	Содержание
Ориентировочный этап	Сообщение темы занятия (имени слуги – чувства), краткое обсуждение, выяснение, что для детей означает это чувство, что они знают об изучаемом чувстве
Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности	<p>- Как выглядит слуга-чувство (рисунок, фигурка из глины)</p> <p>- Какие звуки сопровождают его приход? (обсуждение, выбор подходящей музыки из аудиотеки)</p> <p>- Как двигается, танцует слуга? (обсуждение, показ)</p> <p>- В каком доме, и в каком месте страны живет слуга-чувство? («строительство» дома и его размещение на территории страны).</p> <p>👁 «Строительство» Дома для Чувства (также как Дворца для Короля) может быть организовано следующим образом:</p> <p>Вариант 1 – каждый ребенок рисует свой проект, затем выбирается на конкурсной основе лучший (желающие могут внести небольшие коррективы с согласия создателя).</p> <p>Вариант 2 – из числа желающих избирается Совет Архитекторов, члены которого вместе с Помощником ведущего создают проект дома. В это время остальные участники вместе с ведущим готовят к показу Совету Архитекторов движения, музыку, подходящие изучаемому Слуге-чувству. Целесообразно состав Совета Архитекторов время от времени обновлять.</p> <p>Вариант 3 – детям (индивидуально или в малых группах) предлагается выбрать и раскрасить какую-то часть дома. У каждого участника – конверт с вырезанными частями. «Дом» собирают из выбранных частей.</p>
Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других	<i>Что происходит с Королем, когда приходит слуга-чувство: в каких ситуациях приходит чувство? Какое лицо у Короля (у тебя, у мамы, у других людей), когда приходит это чувство? (обсуждение и моделирование соответствующей мимики) Как ведет себя человек, к которому приходит это чувство? (этюды на выражение эмоций)</i>
Введение понятия Меры	<p><i>Для чего Король зовет слугу-чувство? (в каких ситуациях слуга помогает Королю). Что будет с Королем, если слуга-чувство забудет о своем доме и надолго задержится во дворце Короля? (обсуждение, игры, моделирование ситуаций)</i></p> <p><b>Вывод:</b> Любое чувство хорошо в меру. Мера должна</p>

	<i>напомнить чувству, что ему пора уходить.</i>
Формирование и развитие навыков саморегуляции	<i>Как помочь Мере? Обучение навыкам саморегуляции (упражнения на мышечную релаксацию, элементы аутотренинга). Выработка и тренировка приемов снижения напряжения (уменьшения силы) эмоции.</i>

### **Заключение**

Усугубление наркологической ситуации в стране, в частности тенденция к неуклонному омоложению потребителей психоактивных веществ, требует создания целостной системы профилактики наркозависимости в образовательных учреждениях. При этом ведение профилактической работы с детьми должно начинаться до наступления в младшем школьном возрасте.

Система профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении направлена на снижение влияния факторов риска наркотизации и усиление защитных факторов. Приоритетной является позитивная профилактика злоупотребления ПАВ, опирающаяся на возрастные особенности детей. Особая роль в ведении такой комплексной профилактической работы, затрагивающей личность ребенка и младшего школьного возраста, его семейное окружение и условия обучения и воспитания в образовательном учреждении, принадлежит учителям начальных классов.

Программа направлена на гармонизацию личности ребенка и его взаимоотношений с окружающими через обращение к его эмоциональному миру, и предполагает развитие анализа эмоциональных состояний, как своих, так и других людей, формирование и развитие навыков саморегуляции, самопомощи в сложных жизненных ситуациях. Использование в профилактической работе элементов сказкотерапии и арттерапии обеспечивает развитие творческого потенциала, поддержку и усиление созидательного начала в ребенке. Кроме того, информация о последствиях злоупотребления психоактивными веществами предоставляется детям в форме метафоры, что позволяет вести работу по формированию антинаркотического барьера на глубинном, ценностном уровне. Материалы для ведущего обучающих групп, представленные в методическом обеспечении программы, могут варьироваться в каждой группе в соответствии с потребностями детей. Все это позволяет ожидать от работы по программе профилактики злоупотребления ПАВ «Волшебная страна чувств» достаточно высокой эффективности.

### **Список использованной литературы**

1. Бандура А. Теория социального научения./пер. с англ. – СПб., 2001.

2. Божович Л.И. Проблема формирования личности. – М., Воронеж. 1995.
3. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./ под ред. А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца. – М., 1995.
4. Выготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М., 1956.
5. Выготский Л.С. Кризис 7 лет // Собр. соч., т. 4. – М., 1982.
6. Гудзовская А.А., Сураева Г.З. Уроки самоопределения. Методическое пособие для учителей по курсу «Основы жизненного самоопределения». – Самара, 1996.
7. Исаев Д.Н. Психопрофилактика в практике педиатра. – Л., 1984.
8. Каган В.Е. Психотерапия для всех и для каждого. – М., 1996
9. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: 1973
10. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619 // Вестник образования. 2000. № 8.
11. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
12. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. – М., СПб., 1998.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание личность. – М., 1975.
14. Мать, дитя, клиницист: Новое в психоаналитической терапии. – М., 1994.
15. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1998.
16. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе: из опыта работы. – СПб, Рига, 1996.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1998.
18. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб., 1995.
19. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы семейного консультирования. /под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1989.
20. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М., 2001
21. Хоменко И.А. Философско-психологические модели взаимодействия детей и родителей. – СПб., 1995.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М., 2001.
23. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. – СПб., 2001.
24. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. – СПб., 2001.
25. Шульга Т.И., Слот В., Спарнияд Х. Методика работы с детьми «группы риска». – М., 2001
26. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. – М., Воронеж. 1995.
27. Эриксон Э. Детство и общество. / пер. с англ. – СПб., 2000