



**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №1»**



**УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ
«ЦО №1»
Е.С.Делидова**

**Программа психолого-педагогической профилактики
деструктивного (суицидального, зависимого от ПАВ) поведения
школьников**

Пояснительная записка.

Деятельность психологической службы школы, основной задачей которой является сохранение психологического здоровья школьников, тесно связана с профилактической работой, проводимой в МАОУ СОШ «ЦО №1». Это касается профилактики употребления ПАВ, профилактики суицидальных форм поведения и других отклонений. Еще совсем недавно профилактическую работу мы понимали как проведение лекций, семинаров, диспутов, просмотр и обсуждение видеоприложений на тему вреда употребления психоактивных веществ. Последние исследования эффективности в области профилактики наркомании, форм зависимости, разрушающего поведения показали, что наиболее успешно работают в этом направлении программы, имеющие системный характер, направленные на:

1. создание безопасной образовательной среды;
2. популяризацию здорового образа жизни;
3. привлечение обучающихся к общественно-значимой деятельности (молодежные организации, волонтерское движение)
4. гарантия доступности психологической помощи всем участникам образовательных отношений;
5. развитие личностных качеств и навыков обучающихся;
6. использование в индивидуальной работе результатов Социально – психологического тестирования (усиления «факторов защиты» и уменьшения «факторов риска»)

Отсюда следует, что различные мероприятия, где сообщается информация о вреде употребления психоактивных веществ, не должны быть единственными методами ведения профилактики. Психологическая служба в своей работе использует системный подход. Профилактическая деятельность ведется в 2 направлениях:

1. через реализацию всех форм психологической работы с детьми;
2. через плановые и внеплановые тематические мероприятия, посвященные проблемам профилактики деструктивного поведения.

По результатам работы предыдущих лет, психологи службы пришли к выводу, что работа по профилактике зависимого, суицидального, рискованного поведения должна вестись в едином блоке, по единому плану, так как деструктивное поведение имеет большое количество сходных причин.

На основании выше изложенных принципов нами была составлена программа профилактики деструктивного поведения школьников, включающая темы: суицидальное поведение, зависимое поведение, распространения ВИЧ, профилактика стресса при сдаче экзаменов, профилактика экстремизма.

Цель профилактической работы.

Развитие умений и навыков поведения в сложных жизненных ситуациях, способствующих сохранению здоровья, в том числе психологического.

Задачи.

- Научить детей заботиться о своем психологическом здоровье;
- Дать необходимую информации об опасностях деструктивного поведения;
- Выработать модели поведения в сложных жизненных ситуациях, в том числе связанный с распространением наркотических веществ, саморазрушающим поведением.

Механизм реализации.

Выполнение данной программы идет по двум направлениям:

1. через реализацию курса бесед с элементами тренинга, в каждой из которых значительное внимание уделяется сохранению психологического здоровья школьников;
2. через тематические тренинги, занятия, волонтерское движение

Требования к ведущим.

- Для проведения тематических занятий (работа по второму направлению), педагог должен обладать специальными знаниями по профилактике деструктивного поведения, быть способным ответить на любые вопросы детей, не разжигая ненужный интерес к сложным темам. Желательно иметь сертификат о прохождении специальных курсов повышения квалификации.
- Для успешного выполнения программы необходимо соблюдать особый стиль общения, свободный от назидательности и морализаторства, создавать на занятиях атмосферу открытости, доверия и взаимопринятия.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

- методы психологической диагностики (в том числе СПТ);
- тренинговые технологии;
- интерактивные методы работы;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов, художественных фильмов;
- методы психологической коррекции;
- создание и реализация проектов.

Ожидаемые результаты.

- Уметь избегать ситуаций, где возможно приобщение к наркотикам и мест пассивного курения.
- Понимать, что наркомания и алкоголизм смертельные, трудноизлечимые заболевания.

- Знать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что зависимость может возникнуть после первых приемов.
- Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению, конструктивного поведения в конфликтах.
- Уметь регулировать собственное эмоциональное состояние.
- Формирование представлений об этических ценностях.
- Знания о распространении ВИЧ-инфекции.
- Формирование психологической компетентности: развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения; создание условий для формирования навыков принятия другого человека; Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Содержание программы

1. Курс профилактических бесед с элементами тренинга

Реализуется в рамках бесед на классных часах, в рамках внеурочной деятельности.

Цель:

Развитие умений и навыков поведения в сложных жизненных ситуациях, способствующих сохранению соматического и психического здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Класс	Тема	Количество часов
1.	1	Групповая диагностика проявлений школьной дезадаптации	1
2.		Профилактическое занятие «Когда ты один дома»	2
3.	2	Профилактическое занятие «Безопасность на улице»	2
4.		Профилактическое занятие «Незнакомый номер»	1
5.	3	Профилактическое занятие «Зависимость от гаджетов»	2
6.		Профилактическое занятие «Безопасный интернет»	1
7.	4	Профилактическое занятие «Незнакомый человек»	2
8.		Профилактическое занятие «Незнакомые вещества»	1
9.	5	Тренинг «Сплочение коллектива»	1
10.		Беседа «Эффективное решение конфликтов»	1
11.		Тренинг «Круг нашего сообщества»	1
12.	6	"Мои жизненные ценности"	1
13.		"Как преодолеть школьные трудности"	1
14.		Как научиться не ссориться с родителями	1
15.	7	Адаптация к социальным нормам	1

16.		Стратегии поведения в стрессовых ситуациях, снижение тревожности	1
17.		Сплочение коллектива, профилактика школьной травли	1
18.	8	Адаптация к социальным нормам	1
19.		Сплочение коллектива	1
20.		Ценность жизни и здоровья, ЗОЖ	1
21.	9	Мои ценности. Выбор жизненного пути	1
22.		Ценность здорового образа жизни. Профилактика деструктивного поведения.	1
23.		Выработка навыков контроля эмоционального состояния (методы снятия напряжения при стрессе без химических релаксантов).	1
24.	10	Определение внутренних опор. Мой путь	1
25.		Ценность здорового образа жизни. Профилактика рискованного поведения.	1
26.		Выработка навыков контроля эмоционального состояния для продуктивного взаимодействия с ближайшим окружением.	1
27.	11	Карта моей жизни	1
28.		Я в социуме	1
29.		Выработка навыков контроля эмоционального состояния при стрессе	1
30.		Психологическая подготовка к экзаменам	1

2. Проект «Танцуй ради жизни»

Цель проекта

Объединить в движение «Танцуй ради жизни» обучающихся 9-11 классов, желающих внести свой вклад в защиту здоровья молодежи от распространения ВИЧ.

Задачи проекта

- вдохновение школьников к получению знаний о сохранении здоровья;
- обучение молодежи навыкам сохранения здоровья;
- вовлечение молодых людей в деятельность, направленную на сохранение здоровья молодежи;
- поощрение активных участников проекта через организацию музыкально-танцевальных мероприятий, фестивалей.

Список литературы.

1. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007.
2. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. – СПб.: «Нева», 2003.
3. Кэрен Брайант-Моул. Серьезный разговор. Курение. – М.: «Махаон», 1998.
4. Кэрен Брайант-Моул. Серьезный разговор. Уроки здоровья. – М.: «Махаон», 1998.
5. Лаврова С.А. и др. Первоклассные истории о правах. – Екатеринбург:ИД «Сократ», 2003.
6. Лозовой В.В. Профилактика наркомании: школа, семья. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2000.
7. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998.
8. Методическое пособие для специалистов, работающих с молодежью.-Екатеринбург, 2016.
9. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья.. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
- 10.Подхвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости. –М.: ТЦ Сфера, 2002.
- 11.Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: метод. реком. для педагогов. ГБУ СО «ЦППМСП «Лад».- Полевской: ООО Веста, 2017.
- 12.Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996.
- 13.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. –М.: Владос, 1996.
- 14.Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики суицидального поведения –М.: «Вако», 2004.
- 15.Теория и практика решения проблем профилактики в школе. – Екатеринбург, 1999.
- 16.Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. –М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.