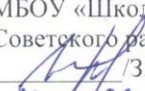

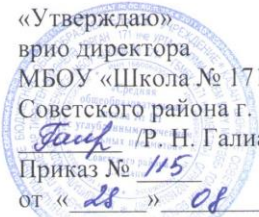


«Согласовано»  
Заместитель директора по  
воспитательной работе  
МБОУ «Школа №171»  
Советского района г. Казани  
 З.А.Каримуллина/  
«23» 10 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Школа № 171»  
Советского района г. Казани  
 Р. Н. Галиаберова /  
Приказ № 115  
от «28» 08 2024 г.



Программа работы  
педагога-психолога  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 171  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Советского района г. Казани  
по формированию жизненных ценностей и  
развития поведенческих навыков учащихся  
5-9 классов средней школы

## Пояснительная записка

Данная программа по профилактике потребления наркотических и других психоактивных веществ «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся средней школы», для 5-9 классов реализуется с использованием методического пособия Жилиев А.Г., Палачева Т.И., Кулгин А.Т. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся средней школы (5-9 классы): Методическое пособие. – Казань: Издательство «ДАС», 2002.-55с.

**Актуальность.** В последнее время потребление наркотиков в России стало серьезной проблемой. Резко растет наркотизация молодежи и особенно подростков, которые оказались неподготовленными с социально-психологической точки зрения к данной ситуации. Совершенно очевидно, что на фоне резкого разрушения прежних, внезапно устаревших стереотипов поведения, нормативных и ценностных ориентаций выработка новых форм поведения у подростков происходит бессистемно, стихийно. Утрачиваются определенные жизненные навыки, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и выработать здоровый и эффективный жизненный стиль у подростков. Не развит процесс осмысления собственного поведения, но зато растет социальное давление, под действием которого проще делать так, как делают другие, чем самому принимать решения в каждой конкретной ситуации. Но чтобы выжить и остаться здоровым в современных условиях, необходимо делать самостоятельный выбор и контролировать свое поведение самому. Для достижения успеха в вопросах профилактики потребления наркотических и других психоактивных веществ необходимо развитие личностных качеств и социальных навыков подростков, обучение детей новым формам поведения, формирование стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью профилактики являются занятия, направленные на формирование гармоничной личности, на осознание ценности здоровья. Подобный подход к профилактической работе с подростками по проблемам наркомании позволяет сделать акцент на формировании личности подростка, на осознании им жизненных ценностей и развивает его поведенческие навыки, позволяет подросткам выбрать осознанную жизненную позицию.

**Цели:** формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Формирование адекватной самооценки, навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

2. Формирование и развитие социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

**Критерии эффективности:**

1. Уменьшение факторов риска употребления подростками психоактивных веществ.  
2. Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

3. Наличие навыков принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

Программа разработана для подростков 11-15 лет.

**Форма работы** - групповая.

В программе используются следующие **методы**:

Игры-активаторы

Дискуссия

Быстрый круг

Итоговый круг

Для контроля эффективности программы используются следующие методы диагностики:

- метод наблюдений, анкетирование;
- экспертный опрос педагогов.

### **Содержание программы 5-6 классы**

#### **Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы. К чему могут привести вредные привычки?**

Знакомство в разные времена и у разных народов (первобытные времена, средние века, наше время).

Понятие «группа», функции группы. Правила поведения в группе, принципы ее работы.

Понятие безопасности в группе.

Определение структуры группы по полу, возрасту, привязанностям и по ролевым функциям.

Причины употребления табака. Активное и пассивное курение. Медицинские последствия табакокурения: поражение сердечнососудистой, дыхательной систем, развитие онкологических заболеваний. Опасность курения в подростковом возрасте.

Влияние курения на внешний вид человека.

Реклама табака и ее социальные последствия.

Способы отказа от предложения закурить.

Понятие «алкоголь», причины его употребления. Влияние алкоголя на организм человека: поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций коры головного мозга, развитие онкологических заболеваний.

Выработка негативного отношения к употреблению алкоголя.

#### **Занятие 2. Как получить удовольствие от жизни?**

Понятие «удовольствие». Легитимные способы получения удовольствия. Понятие «счастье» и его компоненты. Наркомания как пример личного несчастья и несчастья других.

Причины обращения подростков к наркотикам.

Немедленные и отдаленные последствия употребления наркотиков.

Приемы отказа от предлагаемых наркотиков.

#### **Занятие 3. Для чего нам необходимы эмоции?**

Понятия «чувство» и «эмоция» и их отличие. Происхождение эмоций, разновидности эмоций, способы их выражения и управления.

Влияние психоактивных веществ на эмоции человека. Правила безопасного и

эффективного выражения эмоций.

#### **Занятие 4. Умеем ли мы общаться? Какие мы знаем способы общения?**

Понятие «общение» и «общительный человек». Состояния, препятствующие позитивному общению. Правила позитивного общения.

Способы общения. Вербальное и невербальное общение. Язык невербального общения: мимика, визуальный контакт, интонация и тембр голоса, позы и жесты, межличностное пространство.

#### **Занятие 5. Для чего человеку необходимо здоровье? Какие существуют методы сохранения и укрепления здоровья?**

Понятия «здоровье» и «болезнь». Критерии определения здоровья. Методы укрепления и сохранения здоровья. Валеология как наука о здоровье.

Табак, алкоголь, наркотики как фактор ухудшения здоровья.

Ценность здоровья. Здоровье как залог достижения жизненного успеха человека.

Методы сохранения и укрепления здоровья. Закаливание: воздушные ванны, водные процедуры. Фитотерапия: понятие «фитотерапия», целебные свойства растений средней полосы (лесные, луговые, огородные растения). Физические упражнения: утренняя гимнастика, занятия спортом.

#### **Занятие 6. Как стать гармоничным человеком?**

Понятия «индивидуальность» и «личность». Свойства личности. Уникальность и своеобразие каждого человека. Обеднение личности алкоголика, наркомана.

Понятие «гармоничный человек». Составляющие части гармоничного человека.

### **Содержание программы 7-9 классы**

#### **Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы. Умеем ли мы слушать?**

Знакомство в разные времена и у разных народов (первобытные времена, средние века, наше время).

Понятие «группа!», функции группы. Правила поведения в группе, принципы ее работы.

Понятие безопасности в группе. Определение структуры группы по полу, возрасту, привязанностям и по ролевым функциям. Умение слушать как важное коммуникативное качество личности. Условия эффективного слушания: визуальный контакт, соответствующая поза, максимальное внимание со стороны партнера, одобрение, поддержка.

#### **Занятие 2. Почему мы конфликтуем? Как вести себя в конфликте?**

Понятие конфликта, причины его, возникновения. Роль конфликта в развитии человеческих взаимоотношений.

Пути разрешения конфликта в человеческом обществе в разные исторические периоды времени. Способы конструктивного разрешения конфликта.

#### **Занятие 3. Что я ищу в дружбе?**

Понятие «дружба», «друг». Качества личности, необходимые в дружбе. Мотивы дружбы. Ценности дружбы.

#### **Занятие 4. К чему могут привести вредные привычки?**

Компоненты и свойства табачного дыма. Причины употребления табака. Активное и пассивное курение. Медицинские последствия табакокурения: поражение сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие онкологических заболеваний. Опасность курения в подростковом возрасте. Влияние курения на внешний вид и личность

человека.

Реклама табака и ее социальные последствия.

Способы отказа от предложения закурить.

Понятие «алкоголь», причины его употребления. Мифы алкоголизма. Влияние алкоголя на организм человека: поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций коры головного мозга, развитие онкологических заболеваний.

Способы отказа от предложения выпить.

#### **Занятие 5. Что мы знаем о психологическом здоровье?**

Понятие «психологическое здоровье». Мотивация употребления наркотиков подростками. Влияние алкоголя, курения и наркотиков на психологическое здоровье человека. Критерии психологического здоровья.

#### **Занятие 6. Как быть уверенным в себе? Умеем ли мы уважать себя?**

Понятие «неуверенное поведение», приемы преодоления неуверенности.

Понятие «уверенный в себе человек», признаки уверенного поведения. Способы повышения уверенности. Понятие «самоуважение», роль самоуважения в развитии человеческой личности. Способы укрепления самоуважения.

Понятие «самооценка». Высокая и низкая самооценка. Влияние психоактивных веществ на самооценку человека.

### **Тематический план 5-6 классов**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы. К чему могут привести вредные привычки?	1	Октябрь	
2	Занятие 2. Как получить удовольствие от жизни?	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Для чего нам необходимы эмоции?	1	Декабрь	
4	Занятие 4. Умеем ли мы общаться? Какие мы знаем способы общения?	1	Январь	
5	Занятие 5. Для чего человеку необходимо здоровье? Какие существуют методы сохранения и укрепления здоровья?	1	Февраль	
5	Занятие 6. Как стать гармоничным человеком?	1	Март	

### **Тематический план 7-9 классов**

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Занятие 1. Знакомство. Правила групповой	1	Октябрь	

	работы. Умеем ли мы слушать?			
2	Занятие 2. Почему мы конфликтуем? Как вести себя в конфликте?	1	Ноябрь	
3	Занятие 3. Что я ищу в дружбе?	1	Декабрь	
4	Занятие 4. К чему могут привести вредные привычки?	1	Январь	
5	Занятие 5. Что мы знаем о психологическом здоровье?	1	Февраль	
6	Занятие 6. Как быть уверенным в себе? Умеем ли мы уважать себя?	1	Март	

### **Использованная литература**

Жиляев А.Г., Палачева Т.И., Кулгин А.Т. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся средней школы (5-9 классы): Методическое пособие. – Казань: Издательство «ДАС», 2002.-55с.