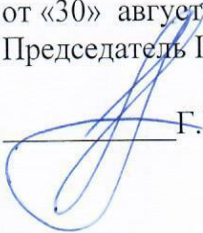


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Самара»**

**«РАССМОТРЕНО»**

Центром методического  
объединения «Развитие»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.  
Председатель ЦМО

 Г.В. Трифонова

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Педагогическим советом  
школы-интерната № 115  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

**АВТОРСКАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
для старших подростков с нарушением интеллекта  
по предупреждению наркозависимости  
«Жизнь дается один раз»**

**Форма организации:** тренинг

**Направление:** социальное

**Срок реализации:** 1 год

**Программа разработана:** Трифоновой Галиной Витальевной, педагогом-психологом высшей квалификационной категории ГБОУ школы-интерната №115 г.о. Самара

г.о. Самара

2023 год

### *Аннотация*

Одна из задач федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС ИН или Стандарт) – это «духовно-нравственное развитие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основ их гражданской идентичности как основного направления развития гражданского общества» [5, с.5]. Данная задача конкретизируется через задачи программ духовно-нравственного воспитания, формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа, эстетического воспитания.

Психологическая профилактическая программа для старших подростков по предупреждению наркозависимости «Жизнь дается один раз» (далее - Программа) является подпрограммой программы воспитательной работы школы. Программа «Жизнь дается один раз» направлена на предупреждение такой вредной привычки, как наркомания.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, умственно отсталый обучающийся, жизненные компетенции, наркомания, наркозависимость.

## Содержание

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                                                                                            | 4  |
| Характеристика Программы с учетом особенностей ее усвоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)..... | 6  |
| Место программы в учебном плане.....                                                                                                  | 10 |
| Личностные результаты освоения программы.....                                                                                         | 10 |
| Учебно-тематический план.....                                                                                                         | 11 |
| Содержание программы.....                                                                                                             | 12 |
| Организационный раздел.....                                                                                                           | 16 |
| Приложение.....                                                                                                                       | 17 |
| Рефлексивный отчет.....                                                                                                               | 20 |

### Пояснительная записка.

Специалисты и педагоги специальной (коррекционной) школы заботятся не только об обучении детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), но и об их воспитании. Учителя и воспитатели стремятся сформировать у умственно отсталого школьника положительные черты характера, моральные ценности, адекватную модель социального поведения. В данном контексте актуальны идеи Л.С. Выготского о том, что характер ребенка определяется его воспитанием, условиями в конкретно-исторической обстановке.

Обучающимся нашей школы, вследствие органического поражения коры головного мозга, значительно труднее, чем здоровым сверстникам, занять среди товарищей, сверстников, в школе и семье какую-либо устойчивую жизненную позицию, приспособиться к условиям окружающей среды, выжить в мире, полном психологическими трудностями. Неудачные пути компенсации способствуют возникновению у детей с нарушением интеллекта вредных привычек, приводят их в асоциальные компании. К.Д. Ушинский в свое время писал о том, что возникшая дурная привычка проложит путь другой такой же [7].

Профилактика формирования асоциального поведения и такой отрицательной привычки, как наркомания, способствует общему положительному направлению компенсации ученика с интеллектуальной недостаточностью, формированию его жизненных компетенций и положительной Я-концепции.

Профилактика личностных отклонений в виде вредных привычек у обучающихся с умственной отсталостью особенно важна, потому что, в связи с нарушениями в области когнитивной сферы и малой развитостью их самосознания, воспитание нравственных убеждений, принципов, направленных на формирование здорового образа жизни, особенно затруднительно. «Обычные условия воспитания, при наличии которых обычный ребенок может развиваться успешно, оказываются недостаточными... для нормального развития ребенка, перенесшего мозговые заболевания, поэтому в профилактической работе умственно отсталый ребенок нуждается больше, чем здоровый» [2, с. 183-184].

Вопросы профилактики наркозависимости у школьников с интеллектуальной недостаточностью и методики нравственного воспитания очень трудны и мало разработаны. В связи с этим возникает необходимость профессиональной помощи школьного педагога-психолога. Все это подчеркивает психолого-педагогическую целесообразность разработки и внедрения психологической профилактической программы «Жизнь дается один раз» в работу с подростками с нарушением интеллекта и обозначает ее *практическую значимость*.

Программа «Жизнь дается один раз» является частью комплекса психолого-социально-педагогического сопровождения обучающихся 8 – 9 классов с умственной отсталостью и

направлена на достижение личностных результатов, обозначенных Стандартом. Это подчеркивает *социальную значимость* нашей Программы.

Методологическим обоснованием Программы являются:

- ✓ положения Л.С. Выготского о структуре дефекта и возможностях его компенсации;
- ✓ концепция психологического здоровья И.В. Дубровиной развития личности в условиях определенного образовательного пространства. Согласно данной концепции психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации [1].

**Цель Программы** – профилактика наркозависимости у старших подростков с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию позитивно-адекватной самооценки, личностному росту, нравственному самосовершенствованию старших подростков с умственной отсталостью.
2. Повышать уровень культуры здорового образа жизни.
3. Предупреждать наркозависимость у обучающихся с ОВЗ.

Практическая новизна Программы состоит в создании единой модели процесса сохранения и укрепления психологического здоровья подростков с нарушением интеллекта, реализуемой на основе сетевого взаимодействия психологической службы и воспитательной работы школы-интерната с ПМПК и психологическими службами города и области и направленной на профилактику наркозависимости подростков с умственной отсталостью, входящих в «группу риска». Данный факт отражен в назначении Программы, ее задачах и содержании.

Программа предназначена для старшеклассников с интеллектуальными нарушениями.

Данная психопрофилактическая Программа связана с содержанием уроков литературы, обществоведения, социально-бытовой ориентировки, функциональной грамотности.

Эффективность реализации Программы зависит от всей системы воспитательной работы в школе-интернате и, конечно, семье, поэтому часть мероприятий посвящена просвещению родителей (законных представителей): тренинги, родительские собрания.

Этапы реализации программы.

- I. Подготовительный.
- II. Информационный.
- III. Практический.
- IV. Обобщающий.
- V. Этап внедрения полученных знаний в жизнь

На подготовительном этапе программы составляется план, расписание занятий с обучающимися.

Информационный этап включает в себя ориентировочное занятие, в ходе которого старшие подростки знакомятся с целью и задачами программы.

Практический этап включает в себя серию тренинговых занятий со старшеклассниками с умственной отсталостью, в ходе которых используются моделирование и ролевая игра с целью анализа конкретных примеров-ситуаций социального взаимодействия и отработки социально-правильных навыков в процессе разрешения той или иной проблемной ситуации, связанной с предложением употребления наркотиков.

На обобщающем этапе подводятся итоги работы по Программе.

На этапе внедрения полученных знаний в жизнь обучающиеся (участники тренингов) совместно с педагогом-психологом и классными руководителями готовят общешкольное мероприятие по теме, соответствующей направленности Программы. Подготовка и проведение итогового занятия значительно закрепляет новый положительный опыт подростков с ОВЗ, обогащает их поведенческий репертуар. Часть занятий являются интегрированными.

Психопрофилактическая программа «Перекресток семи дорог» апробирована на базе ГБОУ школы-интерната №115 в течение трех лет.

### **Характеристика Программы с учетом особенностей ее усвоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Программа строится в соответствии с основными принципами организации психолого-педагогической помощи детям с интеллектуальной недостаточностью:

п р и н ц и п д е я т е л ь н о с т н о г о п о д х о д а опирается на существующее в психологии понятие «ведущая деятельность». То, чему обычного ребенка можно научить на словах, для ребенка с нарушением интеллекта становится доступным только в процессе собственной деятельности, специально организованной и направляемой педагогом. Специально организованная деятельность позволяет, опираясь на здоровые силы и сохранные возможности подростка с умственной отсталостью, развивать познавательные процессы, компенсировать недостаточность жизненного, практического (деятельностного) опыта, создавать естественные условия для развития навыков общения и рефлексии;

п р и н ц и п д и ф ф е р е н ц и р о в а н н о г о и и н д и в и д у а л ь н о г о п о д х о д а направлен на создание благоприятных условий развития, учитывающих как индивидуальные особенности каждого школьника, так и его специфические особенности, свойственные обучающимся с данной категорией нарушения. Индивидуальный подход позволяет специально уделять внимание отдельным выраженным недостаткам развития

каждого подростка путем избирательного использования необходимых в данном случае методов и средств;

принцип интегративного характера коррекционных занятий позволяет решать несколько разноплановых задач в рамках одного занятия.

В ходе реализации Программы используются те методы работы, которые доступны подросткам с умственной отсталостью: игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастика, сказкотерапия.

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность - неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность - неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности - неумение создавать новые образы или принятие на себя патологических ролей.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для подростка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева обучающихся с умственной отсталостью, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Обучающиеся изображают полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях обучающиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у подростка можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на уроках психологии в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета: это может быть сюжет прочитанной сказки, сочиненной обучающимися истории и т.д. В любом случае процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым. Очень важно по окончании «спектакля» проводить процедуру снятия ролей!

2. Коммуникативные и «командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение подростков навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда обучающиеся в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно

отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры. Визуализации «создаются» следующим образом: обучающиеся с закрытыми глазами под спокойную музыку представляют какую-нибудь картинку или образ (заданный психологом или свободный), после чего они по желанию могут поделиться увиденным с группой. Увиденную картинку можно и разыграть, как уже отмечалось выше.

Вербальные игры выражаются в придумывании детьми окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), в коллективном сочинении сказок, индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

#### 4. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект подростков.

Эмоциональный интеллект - это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению: это «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту» личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает именно в подростковом возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Кроме того, развитый эмоциональный интеллект является противоположностью алекситимии, являющейся предпосылкой к развитию многих психосоматических заболеваний.

Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

5. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты должен....», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о

многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое обучающиеся выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

6. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с подростками и позволяет старшеклассникам проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Групповые дискуссии на уроках психологии могут проводиться, например, при обсуждении прочитанного рассказа, тех или иных причин поведения героев и просто в беседе на какую-либо значимую для детей или заданную ведущим тему.

7. Арттерапевтические методы. Отечественное арттерапевтическое направление представлено работами А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой и др. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, коллажей, лепкой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности подростка, содействуют его самовыражению. Важнейший принцип арттерапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности обучающегося независимо от их содержания и качества. В нашей программе психологических занятий активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), коллажи и др.

8. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения. Релаксация необходима подростку с умственной отсталостью периодически, чередуясь с напряжением. Обычно состояние релаксации достигается серией повторяющихся упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. С умственно отсталыми подростками нужно использовать «легкую» релаксацию, не уходя на ее глубинные уровни. На уроке релаксация может применяться как в начале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключении, чтобы снять возбуждение и напряжение обучающегося с умственной отсталостью.

Таким образом, программа «Жизнь дается один раз» является психолого-профилактической и способствует достижению основного результата Стандарта.

#### **Место Программы в учебном плане.**

Психологическая профилактическая программа для старших подростков по предупреждению наркозависимости «Жизнь дается один раз» входит в часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №115, которая формируется участниками образовательных отношений.

Программа является составной частью психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушением интеллекта и реализуется во внеурочной деятельности.

Направление: социально-личностное.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 13 занятий.

Продолжительность занятия определяется его содержанием: 45 - 60 минут.

### **Личностные результаты освоения Программы.**

Личностные результаты Программы включают овладение группой обучающихся 8 – 9-х классов с умственной отсталостью социально-личностными (жизненными) компетенциями, необходимыми для сохранения и укрепления собственного психологического здоровья и обеспечивающими становление социальных отношений подростков в различных средах.

1. Снижение уровня личностной тревожности у 70% подростков - участников группы.
2. Наличие навыков саморегуляции у 85% участников группы.
3. Наличие адекватных представлений о собственных возможностях у 85% подростков, участвующих в реализации Программы.
4. Наличие продуктивного взаимодействия с окружающими людьми в разных социальных средах у 85% подростков – участников группы.
5. Осознание пагубного влияния наркотиков на жизнь человека у 100% подростков, участвующих в реализации Программы.

Для оценки достижений личностных результатов используются следующие **диагностические методики:**

- методика «Лесенка». Автор Дембо-Рубинштейн ([https://studme.org/193117/psihologiya/metodika\\_dembo\\_rubinshteyn\\_izmereniya\\_samootsenki](https://studme.org/193117/psihologiya/metodika_dembo_rubinshteyn_izmereniya_samootsenki));
- методика «Несуществующее животное». Автор М. Друкаревич (<https://www.b17.ru/blog/93886/>);
- методика «Кинетический рисунок семьи». Автор Р. Бернс, С. Кауфман (<https://psylist.net/promet/00002.htm>);
- анкета «Отношение к наркотикам» (<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/07/anketa-otnoshenie-k-narkotikam>);
- методика «Ценностные ориентации». Автор М. Рокич (<http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-m-rokicha-tsennostnyye-oriyentatsii?ysclid=l93x06cwyj30169804>).

Формы контроля эффективности – это проведение диагностических процедур вначале работы по Программе и по её окончании.

**Учебно-тематический план.**

| № п\п | Название темы                                       | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Знакомство                                          | 1            |
| 2     | SOS                                                 | 1            |
| 3     | Проблемы в сфере межличностного общения             | 1            |
| 4     | Я без маски                                         | 1            |
| 5     | Жестокие враги здоровья                             | 1            |
| 6     | Радости или страдания                               | 1            |
| 7     | Для кайфа? (совместно с наркологом)                 | 1            |
| 8     | Скажи наркотикам – нет, здоровью – да!              | 1            |
| 9     | Смертельный укол                                    | 1            |
| 10    | Человек имеет право на счастье и подлинные радости  | 1            |
| 11    | Блеск и нищета неформалов                           | 1            |
| 12    | Я и общество (совместно с учителем истории)         | 1            |
| 13    | Итоговое общешкольное занятие по выбору обучающихся | 1            |

### Содержание программы

| №п\п | Кол-во часов | Тема                                           | Задачи                                                                                                                                                                                                                | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|--------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 1            | <b>Знакомство</b>                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство с программой.</li> <li>2. Развитие навыков самоанализа, коммуникативных навыков.</li> <li>3. Отработка приемов уверенного поведения.</li> </ol>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение название программы, цели, основного содержания.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Знакомство. Назвать свое любимое имя, интересы.</li> <li>4. Принятие правил.</li> <li>5. Упражнение «Ярмарка достоинств».</li> <li>6. Упражнение «Нападающий и защищающийся».</li> <li>7. Упражнение «Интервью».</li> <li>8. Рефлексия занятия.</li> <li>9. Прощание. Упражнение «Благодарю тебя».</li> </ol>                 |
| 2    | 1            | <b>SOS</b>                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование способности просить о помощи и оказывать ее.</li> <li>2. Развитие навыков саморегуляции.</li> </ol>                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Разогрев. Подвижная игра «Разноцветные ладони».</li> <li>4. Упражнение «Мои проблемы».</li> <li>5. Упражнение «Кто поможет и как». Решение педагогических ситуаций.</li> <li>6. Упражнение «Великая помощь».</li> <li>7. Подвижная игра «Кораблекрушение».</li> <li>8. Рефлексия занятия.</li> <li>9. Прощание. Игра «Аплодисменты по кругу».</li> </ol> |
| 3    | 1            | <b>Проблемы в сфере межличностного общения</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осознание необходимости анализировать и решать проблемы в сфере социального взаимодействия.</li> <li>2. Развитие умения выбирать адекватные стратегии поведения.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Разогрев. Подвижная игра «Узелок».</li> <li>4. Упражнение «Мои проблемы».</li> <li>5. Упражнение «Стратегия поведения». Решение педагогических ситуаций.</li> <li>6. Упражнение «Базар».</li> <li>7. Подвижная игра «Море волнуется раз».</li> <li>8. Рефлексия занятия.</li> <li>9. Прощание. Упражнение «Я подарю тебе этот цветок, потому</li> </ol>  |

|   |   |                                                |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |                                                |                                                                                                                                                                                                                | что...».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4 | 1 | <b>Я без маски</b>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыков уверенного поведения с учетом прав окружающих.</li> <li>2. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, учет их мнения.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников, упражнение «Новый способ».</li> <li>3. Разогрев. Подвижная игра «Бип».</li> <li>4. Упражнение «Индивидуальное восприятие».</li> <li>5. Дискуссия. Принципы взаимодействия.</li> <li>6. Упражнение «Мой герб» (рисование).</li> <li>7. Упражнение «Мое отражение».</li> <li>8. Рефлексия занятия.</li> <li>9. Прощание. Упражнение «Тарелка с водой».</li> </ol>                   |
| 5 | 1 | <b>Жестокие враги здоровья</b>                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с вредом пагубных привычек.</li> <li>2. Понимание собственной ответственности за свое здоровье.</li> </ol>                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников. Упражнение «Здравствуй, а я тебя помню, ты...» (черта характера).</li> <li>3. Упражнение «Вредные привычки» (незаконченные предложения).</li> <li>4. Упражнение «Пиры с начинкой».</li> <li>5. Упражнение «Все у меня в руках» (рисование).</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> <li>7. Прощание. Упражнение «Свеча».</li> </ol>                                                   |
| 6 | 1 | <b>Радости или страдания</b>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование негативного отношения к наркотикам.</li> <li>2. Развитие умения взаимодействовать друг с другом.</li> </ol>                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников. Упражнение «Комплимент»</li> <li>3. Разогрев. Упражнение «Изобрази и угадай животное».</li> <li>4. Мини-лекция «Наркотики и подростки».</li> <li>5. Упражнение «Я откровенно скажу, что...».</li> <li>6. Работа в командах. Рисование плакатов «Внимание! Наркотик опасен!» и их презентация.</li> <li>7. Рефлексия занятия.</li> <li>8. Прощание. Упражнение «Свеча».</li> </ol> |
| 7 | 1 | <b>Для кайфа?<br/>(совместно с наркологом)</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение ранней наркомании</li> <li>2. Воспитание ответственности за свою жизнь.</li> </ol>                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Мини-лекция «Цифры говорят».</li> <li>4. Беседа «А ты знаешь, чем заканчивается жизнь наркомана?»</li> <li>5. Чтение рассказа «Дневник погибшего подростка». Беседа</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> </ol>                                                                                                                                                         |

|    |   |                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | 1 | <b>Скажи наркотикам – нет, здоровью – да!</b>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение наркотической зависимости.</li> <li>2. Формирование умения говорить «Нет».</li> </ol>                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Мини-лекция «Наркотики и их последствия».</li> <li>4. Работа в командах, анализ высказывания: «Лучше спать на маленькой кровати, но здоровым, чем на просторной, но больным».</li> <li>5. Моделирование ситуаций на тему «Умей сказать нет!».</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> </ol>                         |
| 9  | 1 | <b>Смертельный укол</b>                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение наркотической зависимости.</li> <li>2. Формирование умения говорить «Нет».</li> </ol>                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Упражнение «Мои проблемы».</li> <li>4. Актуализация знаний о вреде наркотиков.</li> <li>5. Чтение и беседа по газетной статье «Смертельный укол».</li> <li>6. Моделирование ситуаций на тему «Умей сказать нет!».</li> <li>7. Рефлексия занятия.</li> <li>8. Прощание. Игра «Аплодисменты по кругу».</li> </ol> |
| 10 | 1 | <b>Человек имеет право на счастье и подлинные радости</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение наркотической зависимости.</li> <li>2. Формирование умения говорить «Нет».</li> <li>3. Развитие навыков самоконтроля.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Мини-лекция «Твой выбор».</li> <li>4. Работа в 2-х командах: «Внешняя красота» и «Внутренняя красота».</li> <li>5. Подведение итогов.</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> <li>7. Прощание. Упражнение «Приятные слова».</li> </ol>                                                                              |
| 11 | 1 | <b>Блеск и нищета неформалов</b>                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систематизация знаний о молодежных субкультурах.</li> <li>2. Развитие умения конструктивно вести диалог.</li> </ol>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников.</li> <li>3. Мини-лекция «Блеск и нищета неформалов».</li> <li>4. Рассказы детей о знакомых молодежных субкультурах, их особенностях.</li> <li>5. Слушание и обсуждение музыки разного стиля.</li> <li>6. Рефлексия занятия.</li> <li>7. Прощание. Игра «Аплодисменты по кругу».</li> </ol>                                  |
| 12 | 1 | <b>Я и общество (большая)</b>                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение наркотической</li> </ol>                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сообщение темы и цели занятия.</li> <li>2. Приветствие участников. Упражнение «Угадай, кто сказал».</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |   |                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | психологическая игра. В жюри учитель истории)                     | зависимости.<br>2. Осознание себя как полезной части общества. | 3. Подвижная игра «Кальмар».<br>4. Упражнение «Если бы я был президентом, то...».<br>5. Работа в командах. Составление и защита программ по профилактике наркозависимости у подростков.<br>6. Рефлексия курса.<br>7. Прощание. Упражнение «Незаконченные предложения». |
| 13 | 1 | <b>Итоговое общешкольное занятие по выбору участников группы.</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## **Организационный раздел.**

### Требования к проведению занятий.

1. Занятия должны быть интересны и эмоционально вовлекать старших подростков в обсуждение проблем, связанных с психологией взаимодействия людей и молодежных структур.
2. Занятия формируют стратегию совладающего поведения в сложных случаях.
3. При работе с традиционно табуируемыми темами исключить «черный» юмор.
4. Занятия должны проводиться в просторном помещении.

### Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей:

#### 1 часть. Вводная. Включает:

- сообщение темы и цели занятия;
- ритуал приветствия;
- разогрев.

#### 2 часть. Основная. Включает:

- мини-лекцию;
- работу в командах по решению коллизий;
- ролевые игры;
- работу с информацией различного рода;
- выводы.

#### 3 часть. Заключительная. Включает:

- рефлекссию занятия;
- ритуал прощания.

### Формы работы.

- 1) фронтальная;
- 2) подгрупповая;
- 3) индивидуальная.

### *Информационные источники.*

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – М., 1983.
2. Петрова В.Г., Белякова И.В. - Психология умственно отсталых школьников. – М.: Академия, 2002. <https://sdo.mgaps.ru/books/K3/M5/file/4.pdf>

3. Прутченков А.С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 2000. [https://vk.com/wall-940694\\_1515?ysclid=I93vmkvhmn263005214](https://vk.com/wall-940694_1515?ysclid=I93vmkvhmn263005214)
4. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2111 "Дефектология".- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 1986. <https://pedlib.ru/Books/3/0011/index.shtml?ysclid=I93vowvp2j873315697>
5. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70760670/>
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. - М., 1998. [http://schoolint24.ru/psy/literature/fopel\\_k-kak\\_nauchit\\_detej\\_sotrudnichat\\_1.pdf](http://schoolint24.ru/psy/literature/fopel_k-kak_nauchit_detej_sotrudnichat_1.pdf)
7. [http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy\\_chelovek1.html?ysclid=I93vpztq75664164627](http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html?ysclid=I93vpztq75664164627)

## Приложение

Родители, будьте бдительны!

(всем миром против наркомании)

<https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2016/12/07/anketa-otnoshenie-molodezhi-k-narkomanii>

По данным Минздрава РФ, каждая шестая бутылка отечественного алкогольного напитка опасна для жизни. Импортные напитки тоже далеко не идеал: каждая тринадцатая бутылка недоброкачественна. Но это не останавливает наших соотечественников. Потребление спиртного растет год от года. Политика ценообразования тоже способствует этому факту: водка подорожала гораздо меньше, чем закуска. Среди подростков, впрочем, алкоголь не так популярен, как среди их отцов, однако радоваться поводов нет, так как в молодежной субкультуре более популярными становятся наркотики. Или употребление алкоголя в изощренной форме например, водка с транквилизаторами. Чтобы уж шарахнуло так шарахнуло. Катастрофически растет мода на дихлофос и разбавители, так что возникла необходимость поставить вопрос о запрещении продажи предметов бытовой химии подросткам.

Как отмечалось на коллегии Минздрава, бороться с алкоголизмом и наркоманией одними только медицинскими средствами невозможно. Это социальная проблема, решать которую необходимо всем миром, а наш отечественный мир спит. Видимо, слишком много заинтересованных в том, чтобы росло потребление водки и наркотиков. Дело

дошло до того, что выпускаются книжечки с рецептами: как из конопли получить наркотик.

Справедливая борьба за права человека в антиалкогольной сфере приняла нелепые формы: теперь ни одного алкоголика, ни одного наркомана нельзя подвергнуть принудительному лечению, хотя их поведение является антисоциальным и угрожает правам людей, которые его окружают. Необходима законодательная база, чтобы оградить общество от нападков пьяниц и наркоманов. Во многих странах активно разворачивается так называемая уличная работа, которую делают высококвалифицированные социальные работники и психологи. Они проводят рейды по пивнушкам, по дворам, по притонам и берут на заметку тех, кто никогда не обращается за медицинской помощью добровольно. Лучшая методика борьбы с наркоманией - профилактика. Ведь как показывает мировая практика, излечить от наркомании удается не более 2-3 процентов заболевших. В Самарской области, где довольно высок процент потребления наркотиков, местная администрация взялась за дело засучив рукава. Основное направление профилактической работы - родители, которым и через школы, и по телевидению демонстрируют сюжеты о том, до чего может довести увлечение наркотиками. "Мы даже не представляли, что это такое", - делились впечатлением родители, посмотревшие киноролики. По мнению специалистов, от родителей в значительной степени зависит станут их дети наркоманами или сия беда их минует.

#### ***Анкета «Отношение молодежи к наркомании»***

Анкета анонимна и Вы свободны в своих ответах. Заранее благодарим за откровенность.

1. Согласны ли вы, что наркоманию можно назвать современной молодежной проблемой?

Да    Нет

2. Наркомания – это в первую очередь:

а) частое употребление наркотического вещества;

б) зависимость;

в) заболевание;

г) другое \_\_\_\_\_

3. К чему приводит употребление наркотиков?

а) к интересной насыщенной жизни;

б) к нарушению отношений с близкими;

в) к установлению дружеских взаимоотношений в компании;

г) к разрушению здоровья;

д) к выходу из кризисных ситуаций;

е) к преступлениям;

ж) к краху карьеры;

з) к конфликту с родителями;

и) к трудностям в учебе;

к) другое \_\_\_\_\_

4. По Вашему мнению, лучше, если подростки получают информацию о наркомании...

а) от врача;

б) от психолога;

в) от бывшего наркомана;

г) от ровесника;

д) от родителей;

е) от «звезды» экрана, кино и т.д.;

ж) от педагога;

з) от работника милиции;

и) другое \_\_\_\_\_

5. Где, по-вашему, подросткам следует получать информацию о наркомании?

а) на массовом мероприятии;

б) на занятии, которое организовано ровесниками;

в) на занятии, которое организовано взрослыми;

г) в индивидуальной беседе со специалистом;

д) в кругу друзей;

е) другое \_\_\_\_\_

6. Считаете ли Вы, что профилактическая работа может предотвратить распространение наркомании?

Да Нет

7. Если в компании друзей Вам предложат попробовать наркотики:

а) согласитесь;

б) проявите осторожность;

в) откажитесь.

8. Как Вы думаете, что может являться причиной употребления наркотиков для Ваших сверстников?

а) чтобы не выделяться в компании;

б) желание отвлечься от тягостных переживаний;

в) стремление поднять настроение, испытать «кайф»;

г) другое \_\_\_\_\_

9. Если бы Вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляют наркотики, Вы бы:

- а) немедленно прекратили с ним отношения;
- б) продолжили бы дружить, не обращая внимание;
- в) постарались бы помочь избавиться от этой привычки;
- г) попросили бы дать и Вам попробовать;
- д) другое \_\_\_\_\_

10. По Вашему мнению, Ваши сверстники не употребляют наркотики потому, что:

- а) боятся, что узнают родители и учителя;
- б) это противоречит их принципам;
- в) наркотики их пугают;
- г) один раз попробовали – не понравилось;
- д) избегают плохого самочувствия;
- е) нет возможности их достать;
- ж) другое \_\_\_\_\_

11. Если в России встанет вопрос о разрешении свободной продажи наркотиков, Вы будете голосовать...

За или Против.

**Рефлексивный отчет**  
**по реализации психопрофилактической программы**  
**«Жизнь дается один раз»**

Представленная и опробованная нами в течение трех лет на базе ГБОУ №115 программа «Жизнь дается один раз» позволяет утверждать, что только целенаправленная и систематическая психопрофилактическая работа, осуществляемая педагогом-психологом, воспитателем, учителями, семьей, поможет старшему подростку предупредить наркозависимость. В данную программу включен комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий. Это способствует высокой активности старших подростков на занятиях и их желанию готовить открытое общешкольное мероприятие.

Участникам программы понравились занятия программы. Они привлекли внимание старшеклассников тем, что эти вопросы учителя и воспитатели стараются обходить стороной ввиду их «щекотливости», табуированности.

Результаты этой программы являются отсроченными, но между тем имеются данные, которые свидетельствуют об успешности ее применения:

- ✓ в школе 100% отсутствие подростковой наркомании и подросткового алкоголизма;

- ✓ обучающиеся не состоят ни в каких неформальных объединениях, имеющих антиобщественный характер;
- ✓ продукты деятельности участников (плакаты) и ответы (методика «Незаконченные предложения») свидетельствуют об их негативном отношении к наркотикам;
- ✓ проведенная диагностика «Ценностные ориентации» М. Рокича в 8-9 классах показала, что старшеклассники на 1 место ставят учебу, здоровье, счастливую семейную жизнь; на 2 место – дружбу; на 3 место – любовь;
- ✓ желание старшеклассников провести большое общешкольное мероприятие «Твой выбор» свидетельствует о стойком интересе к содержанию программы.

Программа «Жизнь дается один раз» может быть рекомендована классным руководителям и воспитателям для профилактики вредных привычек и асоциального поведения у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

