

Министерство социальной защиты населения Владимирской области  
*Государственное казенное учреждение социальной обслуживания*  
*Владимирской области*  
**«Суздальский социально-реабилитационный центр для  
несовершеннолетних»**

Программа профилактики среди подростков

«Ты не один!»

**С. Сеславское 2024 г.**

## *Постановка проблемы*

Подростковый возраст – это трудный период полового созревания и психологического взросления индивида. Подросток чувствует в себе новую и неведомую силу, которая действует в его собственной глубине. Эта сила властно и нетерпимо опрокидывает привычки, сложившиеся вкусы, толкает куда-то вперед, «мутит» и волнует его сознание, бросая несовершеннолетнего из одной крайности в другую. Мечтательность является ключом к этому периоду. Лишь с этим периодом начинается настоящее самопознание, вкус и влечение к своему внутреннему миру, острое подчеркивание своих желаний и порывов, причем без всякого учета того, насколько они реализуемы. Упорное нежелание считаться с реальностью, уверенность вправе жить своим миром и придают всем замыслам и желаниям характер мечты. В этом периоде для подростка характерен большой вкус к уединению и одиночеству, к трагическому чувству непонятности и ненужности никому, вообще к оторванности от всего и от всех – происходит тяготение молодого человека к различного рода отклонениям и зависимостям.

Кроме того, подростковый возраст характеризуется бурными процессами физического развития, полового созревания и формирования личности. Подросток начинает осознавать себя личностью, сравнивает себя с окружающими, сверстниками, что стимулирует его к самовоспитанию. В это время формируется и даже может резко измениться характер. Подросткам нравятся острые ощущения, они любопытны, не могут прогнозировать будущее, стремятся к независимости. Но есть определенная категория подростков, у которых перечисленные качества проявляются резче, что приводит их к противостоянию с окружающими, к конфликтам с ними и даже к противоправным действиям.

Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних является многоплановой, межотраслевой и межведомственной задачей. На ее решении сосредоточены усилия многих государственных органов и учреждений, призванных воздействовать на причины и условия, способствующие распространению безнадзорности и правонарушений в подростковой среде.

Анализируя состояние правонарушений среди подростков за последние три года, необходимо отметить, что основными причинами их совершения является бесконтрольность со стороны родителей (законных представителей) за поведением несовершеннолетних и аморальный образ жизни родителей (законных представителей). В связи с чем, все более актуальна необходимость усиления взаимодействия образовательного учреждения, правоохранительных органов и семей в проведении профилактической работы по предупреждению административных и иных правонарушений в подростковой среде.

Профилактика правонарушений среди подростков включает в себя комплекс мер. Этот комплекс объединяет в себя не только усилия различных

инстанций и учреждений, совокупность различных мер по организации педагогической помощи подросткам их родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся, но и различные виды работы с подростками во времени, в зависимости от их возраста, степени развития, индивидуально-психологических особенностей и других факторов роста и развития, необходимых для этого условий.

**Целью данной программы является:** формировать социально-активную личность, культуру здорового образа жизни, активно вовлечь семьи обучающихся в процесс воспитания, формировать осознанный выбор подростков, сопротивление к совершению правонарушений.

**Задачи:**

- оказание психологической поддержки и помощи несовершеннолетним, само разрушающему поведению;
- повышение уровня самооценки и социально – психологической адаптации подростков;
- формирование у несовершеннолетних осознанного и ответственного отношения к своей жизни и здоровью, навыков конструктивного взаимодействия;
- включение подростков в ценностно значимую деятельность;
- профилактика суицидальных попыток у несовершеннолетних;
- профилактика ПАВ — психоактивных веществ
- профилактика гаджет – зависимости
- профилактика аддитивного поведения
- профилактика жестокого обращения.

***Целевая группа***

Программа ориентирована подростков из семей, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, в возрасте от 11 до 18 лет.

***Система мероприятий.***

Формы организации занятий:

- интерактивное занятие;
- занятие с элементами тренинга;
- консультирование;
- психологический практикум.

### *Календарно-тематическое планирование*

| №  | Содержание работы                              | Форма проведения   | Сроки          | Ответственные       |
|--|--|--------------------|----------------|---------------------|
| <b>Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних</b> |  |                    |                |                     |
| 1.   | В поисках хорошего настроения                  | Дискуссия          | в течении года | Психолог Потин Е.А. |
| 2.   | Учимся снимать усталость                       | Игровые упражнения | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 3.   | Способы решения конфликтов с родителями        | Лекция             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 4.   | Способы саморегуляции эмоционального состояния | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 5.   | Правда и мифы о суициде                        | Лекция             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 6.   | Что такое толерантность?»                      | Дискуссия          | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| <b>Профилактика ПАВ — псих активные веществ</b>                      |  |                    |                |                     |
|  | « Курение-дело серьезное!»                     | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 7  | « Скажи « нет!» ПАВ!»                          | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 8  | «Умей противостоять зависимостям»              | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 9  | «Сделай свой выбор: выбери жизнь»              | Лекция             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 10   | «Распознай наркомана»                          | Игра-дискуссия     | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 11   | «Внимание, СПИД»                               | Игра-дискуссия     | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| <b>Профилактика гаджет – зависимости</b>                             |  |                    |                |                     |
| 12.  | Интернет-зависимость: мифы и реальность!       | Дискуссия          | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 13.  | Интернет: за и против                          | Лекция             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 14.  | В плену у компьютера                           | Дискуссия          | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 15.  | «Давайте общайтесь»                            | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 16.  | «Секрет хорошего настроения»                   | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| <b>Профилактики аддитивного поведения</b>                            |  |                    |                |                     |
| 17.  | «Я свободен»                                   | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 18.  | «Вместе мы сильнее»                            | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 19.  | «Жизнь без насилия»                            | Тренинг            | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 20.  | «Чтобы не было беды».                          | Игра-тренинг       | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 21.  | «Давайте жить дружно»                          | Беседа             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 22.  | «На что я имею право»                          | Лекция             | в течение года | Психолог Потин Е.А. |
| 23.  | «Безопасное детство»                           | Игра-тренинг       | в течение года | Психолог Потин Е.А. |

### ***Ожидаемые результаты***

По окончанию программы подросток должен приобрести знания:

- об опасных мотивах поведения человека, о внутренних ресурсах безопасности;
- об опасных предметах и веществах, о способах безопасного поведения;
- об опасных влияниях окружения, о безопасных способах противостояния.

Приобрести умения:

- выражать чувства здоровыми способами;
- выражать и отстаивать свое мнение;
- принимать решения в пользу здоровья;
- правильно вести себя в трудной ситуации;
- справляться со стрессом;
- решать конфликты;
- признавать собственные потребности, способности, достоинства, слабости и ограничения;
- критически оценивать рекламу любых средств зависимости;
- осознанно отказываться от опасных предложений;
- планировать здоровое будущее;
- принимать ответственность за свое поведение, свое здоровье, свое будущее;
- поддерживать и сохранять собственное здоровье
- принимать ответственность за свою жизнь

**Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании**

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

**АНКЕТА**

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?

- А) не пить,
- б) не курить,
- в) заниматься спортом,
- Г) не употреблять наркотики,
- д) полноценно питаться

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- А) да, частично,
- в) эта проблема меня пока не волнует,
- г) нет;

3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?

- А) да,
- б) нет;

4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:

- А) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения,
- Б) продолжали бы дружить, не обращая внимания;
- В) постарались бы помочь излечиться;
- Г) попросили бы дать попробовать.

5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?

---

6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?

---

7. Наркотик стоит попробовать:

- А) чтобы придать себе смелость и уверенность;
- Б) чтобы легче общаться с другими людьми;
- В) чтобы испытать чувство эйфории;
- Г) из любопытства;
- Д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей;
- Е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям;
- Ж) не стоит пробовать в любом случае.

8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:

- А) да,
- б) нет

9. Наркотик делает человека свободным:

- А) да,
- б) нет;

10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:

- А) да,
- б) нет;

11. Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение удовольствия:

- А) да,
- б) нет;

12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?

- А) да,
- б) нет;

13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?

- А) да,
- б) нет;

14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:

- А) да,
- б) нет;

В) если есть сила воли, то да.

15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:

- А) да,
- б) нет.

16. Если бросать, то лучше бросать:

А) постепенно,

б) сразу,

в) бросить невозможно.

17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые

позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:

А) да,

б) нет.

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Пол ж, м \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!**

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.

2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант **а, б, в, г** вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.

3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант **ж** вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта **а** вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта **г, д** вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

**Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)**

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей.

В варианте для девушек исключен вопросб, на вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или

«нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?  
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить
2. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?  
А) Безразличие; Б) заинтересованность ; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; Е) что-то другое.
1. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?  
А) Заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;  
в) Подают хороший пример: г) подают плохой пример;  
д) учат, как беречь здоровье;  
е) Им безразлично мое здоровье.
1. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?  
А) Не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо;  
г) затрудняюсь ответить.

### Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу

13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г»,

«е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

### Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» — более

12 баллов.

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые

родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним

приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы,

а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу

школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

### Шкала тревожности Сирса

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0- признак отсутствует,

1- признак слабо выражен, 2- признак достаточно выражен, 3- признак резко выражен.

### Утверждения

1. Обычно напряжен, скован.

2. Часто грызет ногти.

3. Легко пугается.

4. Плаксив.

5. Очень ко всему чувствителен.

6. Часто бывает агрессивным.

7. Обидчив.

8. Нетерпелив, не умеет ждать.

9. Легко краснеет и бледнеет.

10. Испытывает трудности с сосредоточением.

11. Суевлив.

12. Потеют руки.

13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.

14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

### Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности,  
более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Приложение 3

### **Тест на определение зависимости от гаджетов у детей и подростков**

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. Случалось ли тебе забыть о делах (уроках, домашних обязанностях) из-за гаджетов?
3. Тебе не интересно общаться с теми, кто не увлекаются компьютерными играми?
4. Сильно ли ты злишься, когда родители ограничивают твоё время в гаджетах или критикуют твои игры?
5. Часто ли тебе снятся компьютерные игры?
6. Получается ли у тебя остановить игру в то время, какое ты наметил заранее?
7. Бывает ли так, что ты отказываешься от встречи с друзьями ради компьютерной игры или телефона?
8. Возникает ли иногда чувство, что компьютер, телефон отнимают слишком много времени?
9. Просил ли ты деньги у родителей, чтобы использовать их для игры, а если они не давали, занимал у друзей (прокачать персонажа, пройти уровень и т.д.)?
10. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
11. Хочется ли тебе постоянно увеличивать время, проведенное за телефоном, планшетом, компьютером?
12. Испытываешь ли ты сильную радость, предвкушая игру на телефоне или компьютере?
13. Бывало ли, что друзья критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм?
14. Бывает ли что ты испытываешь физический дискомфорт, играя на телефоне (планшете, компьютере), например, боль в руках, устали глаза, боль в спине, болит голова?
15. Случалось ли тебе врать, чтобы скрыть от членов семьи время, которое ты проводишь за компьютером или в телефоне?
16. Было ли в последнее время, что ты играл в компьютерные игры более 2-х часов подряд?

**Результаты подсчета баллов:**

до 5 баллов – вы вне зоны риска развития у вас компьютерной интернетзависимости. Вы не испытываете острой нужды в регулярном или постоянном

пользовании ПК и сетью Интернет. Вы благоразумно распоряжаетесь своим временем и пользуетесь Интернетом исключительно по необходимости. Таким образом, интернет вам не вредит, но напротив - помогает.

5 – 9 баллов – вы играете в компьютерные игры на уровне, который может привести

к негативным последствиям. Обратите внимание на время, которое вы проводите в

электронных устройствах. Если у Вас не получается контролировать время самостоятельно, возможно пришло время обратиться за помощью.

более 9 баллов – вы играете на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем

выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

**Анкета для подростков «Жестокость, насилие и дети»**

1. Ваш пол:

Мужской Женский

2. Возраст:

3. Допускал ли кто-нибудь по отношению к вам насилие?

Да

Нет

физическое;

эмоциональное

сексуальное

4. Проявляли ли вы жестокость по отношению к сверстникам?

Да

Нет

5. Испытывали ли вы насилие по отношению к себе дома?

Да

Нет

6. Пытались ли вы защитить себя?

Да

Нет

7. Кому вы смогли бы рассказать о случившемся насилии или жестоком поступке по отношению к вам?

Друзьям

Родителям

Психологу в школе

Учителю

Медицинскому работнику школы

Брату или сестре

Никому

Затрудняюсь ответить

### *Список литературы*

1. А.А. Реана «Психология детства». Издательство Москва «Олма-пресс» 2003г.
2. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер «Психология эмоций». Тексты. Издательство Московский университет 1984г.
3. Книги: Клаус Фопель [Электронный ресурс] / Клаус Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». Практическое пособие. В 4-х томах. Издательство Москва «Генезис» 1998г. – Режим доступа: [https://vk.com/wall42129592\\_1058](https://vk.com/wall42129592_1058) (09.08.2021г.)
4. Л.Ф. Обухова «Детская психология: теории, факты, проблемы». Издательство Москва «Тривола» 1997г.
5. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №5-6 май-июнь 2017г. Издательский дом «Первое сентября».
6. «Школьный психолог» методический журнал для педагогов-психологов №7-8 июль-август 2017г. Издательский дом «Первое сентября».
7. Бубнова, А.Н. Взаимодействие семьи и школы в профилактике аддиктивного поведения обучающихся / А.Н. Бубнова // Воспитание школьников. - 2018. - № 8. - С. 14-20.
8. Гоголева, Альбина Васильевна. Аддиктивное поведение и его профилактика : учебнометод. пособие / РАО, Моск. психол.-соц. ин-т ; А.В. Гоголева. - М. : Моск. психол.-соц. инт ; Воронеж: МОДЭК, 2002. - 238 с. : табл. - (Библиотека психолога). - Прил.: с. 110-235. - Лит.: с. 107-109. - ISBN 5-89502-283-9. - ISBN 5-89395-396-79.