

**Программа по профилактике  
аддиктивного поведения  
«Мой выбор»**

- Подростки зачастую употребляют спиртные напитки и курят, чтобы уйти от реальности, проблем. Так как находясь на этапе взросления, переходный возраст вроде и взрослый, а вроде и нет. Он находится на перепутье. Ведущей ролью играет межличностное общение с друзьями. Семья, зачастую находится в стороне из – за занятости, институт семьи исчерпывает себя, и подростку в трудной ситуации не кому обратиться, так как, родители заняты своими проблемами. Низкая самооценка и неуверенность в себе, отдалённость родителей от детей и приводит к аддиктивному поведению. В большей степени в группе риска они находятся в результате социального окружения: семья, компании друзей

# Цель программы:

- первичная профилактика аддиктивного поведения подростков через развитие личностных качеств и социальных навыков.

## • **Задачи программы:**

- 1. Формирование у подростков мотивации здорового образа жизни и стратегий поведения, препятствующих формированию вредных зависимостей.
- 2. Информирование о последствиях потребления психоактивных веществ.
- 3. Развитие личностных ресурсов:
  - - самооценки, уверенности в себе;
  - - формирование системы личностных ценностей;
  - - развитие навыков управления собственным поведением;
  - - формирование активной позиции по отношению к жизненным событиям и проблемам, осознания ответственности за свои действия;
  - - коммуникативной компетентности;
  - - умений получать и оказывать поддержку окружающим (моральную, социальную и пр.), сопереживать им.

- Субъект программы: мальчик – 14 лет, находится в «группе риска», семья социально опасная. Подросток состоит на учете в ОДН за неоднократное распитие спиртных напитков. Частые прогулы уроков по неуважительной причине. Семья, не полная, мама и отчим. Мать упустила его из воспитания, так как занималась в основном устройством личной жизни.

- **Методы:** упражнения, обсуждение, игры (ролевые, социо-ориентированные и др.), метод неоконченного предложения, рассказ, беседа, демонстрация, рефлексия, сказкотерапия, арттерапия, музыкотерапия, проективные методики.
- **Формы:** групповые занятия, образно – рефлексивные занятия, аутотренинг, беседы, наблюдения, диагностика.

# Ожидаемые результаты:

- - Сформировать мотивацию у подростков к здоровому образу жизни;
- - развить личностные ресурсы.
- - профилактика аддиктивного поведения.

# Программа делиться последующим направлениям:

- Диагностическое – сбор данным о подростке посредством диагностического инструментария
- Индивидуальная работа. (консультации)
- Коррекционно – развивающая (профилактическая). Работа с классом.
- Просветительская работа (родительское собрание)



- **Критерии эффективности программы:** программу возможно проводить посредством сравнения данных диагностики до и после реализации программы.

- **Формы контроля :**
- - диагностические методики
- - опросники
- - анкета
- - рефлексия
- - решение психологических задач
-

# Содержание программы

- **Диагностическая работа:**
  - «Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т.В. Матолина»
  - «Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки», «Методика определения акцентуаций характера»
  - [Шкала личностной тревожности \(опросник Спилбергера\)](#)
  - Проективная методика «Несуществующее животное»
  - «Карта интересов» - выявление склонностей к профессиональной деятельности

- Консультативная работа
- **Упражнение » Мои ресурсы»**
- Цель:
  - 1.Формирование умений выделять главное в собственной жизнедеятельности в отношениях с другими;
  - 2.Развитие умений анализировать собственные ресурсы;
  - 3. Профилактика внутриличностных конфликтов

- **Упражнение «Ящик с обидками»**
- **Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.**

- **Упражнение:** “Поставь себя на место другого”.
- **Цель:** улучшать взаимоотношения между подростками и родителями.

# Групповая работа

- **Тренинг по предупреждению правонарушений и наркомании среди несовершеннолетних**
- **"Стоп! Подумай! Действуй!"**
- Цель: формирование ответственности за себя, свои действия
- **«Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность»**
- Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, наркотиков).
- **Беседа с родителями обучающихся на тему «Сколько стоит час общения?».**
- **Родительское собрание «Современный подросток – кто он?»**
-