

# ПРОГРАММА

## *по профилактике употребления ПАВ среди детей старшего дошкольного возраста*

### *Пояснительная записка.*

Современные исследования показывают, что склонность к табакокурению и употреблению ПАВ закладывается уже в дошкольном возрасте. Пресечение возникновения этих вредных привычек среди дошкольников требует психолого-педагогического сопровождения. Современная научная профилактика формировалась на протяжении ста лет и прошла несколько стадий развития (от запугивания до информирования). Эти стадии развития оказались не только не эффективными, но и потенциально опасными, так как возбуждали любопытство детей. Для того, чтобы быть эффективными, профилактическая программа должна «работать» с формированием потребности в здоровом образе жизни не только у детей, но и у воспитателей и родителей, а так же обучить дошкольников необходимыми навыками сопротивления социальному давлению.

**Цель:** Формирование у детей старшего дошкольного возраста, родителей и педагогов представления о вреде курения, употребления ПАВ и потребности в здоровом образе жизни, снижающих риск возникновения зависимых форм поведения.

**I этап.** С помощью анкетирования выявляется отношение родителей к курению, алкоголизму, наркомании (как вредных привычек, формах зависимости) и способах борьбы с ними (прил.1).

Так же родителям предлагается опросник, выявляющий факторы риска возникновения зависимости у детей 5-8 лет (авт. канд. Психол. наук Е.Ю.Федоренко) (прил.2) Этот опросник позволяет обнаружить социально-психологические дефициты развития ребенка на ранних стадиях, которые могут привести к формированию зависимых форм поведения (табакокурению, алкоголизму, нарко- и игромании и т.д.)

Опросник заполняется родителями индивидуально. Наиболее благоприятным временем проведения исследования считается период проверки готовности ребенка к обучению в школе, т.к. наряду с другими методами опросник может быть включен в анамнестический пакет родителей.

Опросник составлен из 26 биполярных утверждений. Отношение к каждому утверждению может быть обозначено пятью вариантами ответов: «полностью согласен», «скорее согласен, чем нет», «затрудняюсь ответить», «скорее не согласен», «полностью не согласен», оцениваемых соответственно от 1 до 5 баллов.; если утверждение не верно в отношении ребенка, то ставится 1 балл.

Опросник содержит 3 шкалы:

1. Зависимый тип поведения (З);
2. Эмоционально-волевой задержки (Э);
3. Психопатологические расстройства (П).

Шкала «Зависимый тип поведения» позволяет обнаружить уже имеющиеся у ребенка несвободы от определенного состояния как показатель дефицита его ресурса.

Шкала «Эмоционально-волевой задержки» предназначена для выявления дефицита в эмоциональной сфере – нарушений функции приспособления, отсутствия ресурса для эмоционального «отыгрывания» ситуации (превращения ситуации в смешную или нелепую), дефицита сознательной регуляции собственной деятельности.

Шкала «Психопатологические расстройства» позволяют определить наличие комплекса предпосылок к формированию патохарактерологического развития личности вследствие влияния перинатального поражения центральной нервной системы и неблагоприятной социальной ситуации развития. Это проявляется в «застревании» на определенных стереотипных ненужных действиях, не обусловленных функциональной необходимостью и имеющих невротический ха-

ракти, а так же в эмоциональных нарушениях, приводящих к дезорганизации системы отношений личности.

Так же среди детей старшего возраста (6-7 лет) проводится анкетирование об эмоциональных состояниях человека и о воздействии ПАВ на организм человека.

С помощью опросника выявляются дети группы риска (ребенку достаточно набрать высокий балл по одной из указанных шкал), требующие особого внимания и индивидуального подхода. Однако попадание детей в эту группу не означает, что они обязательно продемонстрируют аддиктивные формы поведения. Это во многом зависит от условий, в которых они развиваются, а так же от ресурсов образовательного учреждения, вложенных в профилактику определенного риска. Дети, набравшие высокие баллы по первой и второй шкалам, нуждаются в психолого-педагогическом наблюдении и коррекции; набравшим высокие баллы по третьей шкале требуется консультация психоневролога. Для детей старшего дошкольного возраста проводится серия коррекционных занятий, целью которых является развитие способностей детей распознавать эмоциональные состояния окружающих, умения регулировать свое эмоциональное состояние и поведение, формировать и укреплять антинаркотические установки, безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию.

Качественная оценка результатов родительского анкетирования и диагностики факторов риска возникновения зависимости представляется в групповых уголках, на сайте детского сада. Так же даются рекомендации детям 4-5 лет и 6-8 лет по профилактике вредных привычек в виде листовок-памяток.

**2 этап.** Проведение коррекционно-развивающих занятий. (Прил.4)

**Цель** коррекционно-развивающих занятий: формирование и укрепление антинаркотических установок у детей, развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к ПАВ.

Задачи:

Общие: познакомить детей с разными эмоциональными состояниями

Специфические: способствовать неприятию любых форм наркотизации

Для решения поставленных задач используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники: сказкотерапия, арт-терапия, психогимнастика, телесно-ориентированные техники, игровые методы, этюды, моделирование и анализ проблемных ситуаций, беседа.

Занятия предусмотрены для детей 6-7 лет. Общее количество занятий 11. Проводятся по подгруппам (6-7 человек). Предусмотрены творческие занятия ребенок + родитель (домашние задания).

Структура занятий:

- Ритуал приветствия
- Разминка
- Рефлексия прошлого занятия
- Основное содержание
- Ритуал прощания

**3 этап.** Заключительный. Индивидуальные консультации. Дополнительные диагностики детей и родителей.

### *Литература:*

1. Гусева Н. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. СПб. Речь. 2008
2. Заватски Д. Детям о здоровье. Как научить вашего ребенка быть здоровым. Пер. с англ. = Заокский. «Источник жизни», 1994
3. Мы выбираем здоровье и радость, прочь уходи ядовитая гадость! – Гармония жизни. Остров сокровищ, издание для детей, специальный выпуск.; 2004.
4. Кремлякова А.Ю. Программа по профилактике курения среди детей старшего дошкольного возраста. Справочник педагога психолога №5. 2011г.
5. Поркрасс М.Л. “Терапия поведением. Методика для активного психотерапевта и для всех, ищущих выхода” Самара 1997г.

**Анкета для родителей.**

Предлагаем Вам ответить на вопросы:

1. Кем Вы приходитеесь ребенку:

Мама            Папа            Другое

2. Считаете ли Вы, что образ жизни родителей является примером подражания для их детей?

Да            Нет            Не знаю

3. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

Да            Нет            Не знаю

4. Как вы считаете, какие вредные привычки Вы имеете?

Курение    Алкоголь    Употребление наркотиков

Нет вредных привычек

5. От каких привычек Вы бы хотели избавиться?

Курения            Алкоголизма            Употребления наркотиков

Не хочу избавляться            Нет вредных привычек

6. Как Вы считаете, с какого возраста нужно начинать профилактику вредных привычек?

\_\_\_\_\_

7. Предложите способы борьбы с

Курением \_\_\_\_\_

Алкоголизмом \_\_\_\_\_

Наркоманией \_\_\_\_\_

**Опросник выявления риска зависимости у детей 5-9 лет**

Прочитайте, пожалуйста, каждую пару утверждений и отметьте то положение, которое выражает степень близости Вашего ребенка к той или иной позиции. Чем ближе к тому или иному утверждению будет стоять Ваш крестик, тем больше согласия с этим утверждением Вы высказываете. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов. Ответьте так, как вы думаете.

		5	4	3	2	1	
Э	1. С моим ребенком практически невозможно договориться						1.С моим ребенком всегда возможно договориться
Э	2. Мой ребенок с трудом входит в незнакомую компанию						2. Мой ребенок легко вступает в контакт с другими людьми.
Э	3.Мой ребенок часто стал употреблять в речи выражение «я не хочу»						3.Мой ребенок не употребляет в речи выражение «я не хочу».
Э	4.Мне трудно убедить ребенка в чем-то, он упорно стоит на своем						4. Мне не сложно договориться с ребенком о чем-то
Э	5.Моему ребенку трудно бывает что-либо запретить, он все равно сделает по своему.						5. Достаточно один раз запретить что-либо моему ребенку, он больше не будет это делать
Э	6. Часто капризничает, не с того ни с сего раздражается по пустякам						6.Не капризничает, не раздражается по пустякам
Э	7. Любой человек может легко убедить моего ребенка в чем-либо						7. Постороннему человеку не просто убедить моего ребенка в чем-либо
Э	8. Мой ребенок больше любит играть один						8. Мой ребенок не л.бит играть один
Э	9. Во взаимоотношениях со сверстниками мой ребенок чаще подчиняется другим, чем настаивает на своем						9. Во взаимоотношениях со сверстниками мой ребенок чаще настаивает на своем, чем подчиняется другим
Э	10. Мой ребенок не может жить без сладкого						10. Мой ребенок равнодушен к сладкому
Э	11. Моему ребенку трудно организовать игру среди детей						11. Мой ребенок легко может организовать игру среди детей
Э	12. Мой ребенок смотрит по телевизору все подряд						12. Мой ребенок вообще не смотрит телевизор
3	13. Слушая ритмическую музыку, мой ребенок не может удержаться на месте и начинает приплясывать						13. Мой ребенок не стремится к активным действиям слушая активную музыку
3	14. В детстве мы с трудом отучили ребенка от соски						14. В детстве мы с легкостью отучили ребенка от соски
3	15. У моего ребенка есть целый ряд привычек, без которых он не может обходиться						15. У моего ребенка нет привычек, без которых он не мог бы обходиться
3	16. Мой ребенок слишком зависит от взрослых						16. Мой ребенок не зависит от взрослых
3	17. Самое страшное наказание						17. Лишение сладкого не яв-

	для моего ребенка – лишение сладкого						ляется наказанием для моего ребенка
Для моего ребенка характерно:							
Э	18. Упрямство						18. Сговорчивость
Э	19. Недовольство окружающими						19. Восхищение окружающими
П	20. Заикание						20. Четкая речь
П	21. Энурез						21. Рано привык к горшку
Э	22. Боязнь новых людей и обстановки						22. Потребность в новых людях и обстановке
П	23. Гневливость						23. Добродушие
Э	24. Плохое настроение						24. Хорошее настроение
П	25. Заторможенность						25. Чрезмерная подвижность
П	26. Нарушение сна						26. Сон крепкий, спокойный
Отметьте, пожалуйста, были ли характерны для Вашего ребенка следующие проявления:							
П	А) Тики, подергивания						
П	Б) выраженные страхи (темноты, сказочных персонажей, др.)						
П	В) Резкие смены настроения;						
П	Г) Повышенная утомляемость;						
П	Д) непереносимость жары, духоты;						
Э	Е) нетерпеливость, неспособность к ожиданию;						
З	Ж) чрезмерная привязанность к матери:						
П	З) плаксивость;						
П	И) недовольство собой;						
П	К)Навязчивость (раскачивание на стуле, сосет соску, грызет ногти)						

#### Ключ для подсчета баллов по опроснику

№	Название шкалы	Номера высказываний
1	Зависимый тип поведения	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, ж
2	Эмоционально-волевые задержки	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 18, 19, 22, 24, е
3	Психопатологические расстройства	20, 21, 23, 25, 26, а, б, в, г, д, з, и, к

#### Ключ к анализу результатов опросника.

Показатели проявления признака	Зависимый тип поведения	Эмоционально-волевые задержки	Психопатологические расстройства
<i>Низкий</i>	8 – 15	15 – 25,5	13 – 19
<i>Средний</i>	15-29	25,5 – 46,5	19 – 31
<i>Высокий</i>	29 -36 и более	46,5 – 57 и более	31 -37 и более

### *Памятка для родителей детей 4-5 лет*

#### **Психологические особенности возраста**

Взгляды и привычки, которые формируются у детей в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые будут принимать, став старше. В этом возрасте они стараются узнать и запомнить правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение вредно для них, они еще не готовы к восприятию сложных фактов о табаке, алкоголе и других вредных веществах.

#### **Рекомендации**

1. Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и сил.

2. Выделите регулярное время, когда вы можете уделить все внимание своему ребенку. Поиграйте с ним, сидя на полу; узнайте о том что ему нравится и не нравится; дайте ему понять, что вы его любите. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые помогут вашему ребенку в последующем принять решение не употреблять вредные вещества.

3. Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какое поведение вы от них ожидаете.

4. Побуждайте своего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания, поощряйте его за это.

5. Если у вашего ребенка не получается что-то в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все-время падает, придумайте вместе способ исправить ситуацию. Превращение негативных обстоятельств в позитивные укрепляет уверенность ребенка в своих силах.

6. По возможности разрешайте своему ребенку выбирать, что надевать. Даже если одежда не совсем выражена в цветовой гамме, вы развиваете способность ребенка принимать решения.

7. Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки. Поясните детям, что на всех «плохих» лекарствах есть предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть (или нюхать) только пищу или прописанное лекарство, которое дают ему родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены и повредить любому другому человеку и тем более детям.

## *Памятка для родителей детей 6-7 лет.*

### **Психологические особенности возраста**

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус, он становится сначала дошкольником, а потом – школьником. Теперь у него появляются новые авторитеты: учителя, воспитатель, тренер.

### **Рекомендации**

1. Расскажите, что любое отличное от пищи вещество, которое человек принимает внутрь, может быть крайне вредным.

2. Поясните, что курение, алкоголь, наркотики мешает работе организма и может привести к очень плохому самочувствию, может вызвать болезни или даже смерть.

3. Разъясните понятие «привыкание»: злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться.

4. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что может навредить.

### **Дети должны понимать**

- как отличаются друг друга продукты питания, яды, лекарства и т.п.;
- что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством родителей, могут помогать в период болезни, но будут вредными при неправильном употреблении; детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- почему взрослые могут курить, пить алкоголь, а дети не могут, причем даже немного.

**Тематический план занятий по профилактике употребления ПАВ для детей 6-7 лет.**

N	Тема занятия	Цели занятий
1	Первичная диагностика	Первичная диагностика о знании эмоциональных состояний и анти-наркотических установок детей
2	"Путешествие в страну радости"	Расширять представлений детей об эмоции "радость"; формировать положительные эмоции, чувства через улыбку; расширять представление детей о поступках, которые приносят радость Тренировка радостных эмоций.
3	Самоуважение	Дать детям возможность сравнивать признаки людей, находя сходство и различия. Показать детям уникальность каждого. Помочь анализу детьми собственных качеств.
4	Путешествие за здоровьем	Научить правилам поведения, позволяющим преодолевать наркогенное давление со стороны окружающих: научить устанавливать причинно-следственные связи; учить детей говорить: "Нет!"; помочь осознать ответственность за свой выбор; развивать чувство эмпатии; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
5	"Путешествие в страну "Виноватию"	Знакомить детей с новой эмоцией "вина-стыд" и ее графическим изображением; формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов; учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.
6	«Учись общаться»	Объяснить роль уважительных отношений во взаимодействии. Объяснить смысл правила: «Относись к другим людям так, как тебе хочется, чтобы они относились к тебе». Познакомить детей с выразительными движениями как невербальными средствами общения.
7	Экспериментирование с "Курительной машиной"	Закрепить у детей понятие "здоровый образ жизни"; вырабатывать негативное отношение к курению. Эксперимент, наглядно показывающий детям вред, который может нанести курение человеку.
8	"Мы сегодня не грустим"	Закрепить умение выражать эмоцию "грусть"; обратить внимание детей на то, что с помощью слова можно изменить настроение другого человека; развивать умение детей сравнивать эмоции; развитие эмпатии, развитие активного словаря эмоциональных состояний.
9	"Смешинки и злючки"	Закрепить умение выражать эмоцию "злость"; умение детей сравнивать эмоции на фотографии и на картинке; умение детей выражать злость, гнев социально - приемлемыми способами; развивать активный словарь эмоциональных состояний.
10	«Прими решение»	Показать многообразие принимаемых решений. Показать детям факторы, влияющие на здоровье. Дать детям представление о признаках здорового человека. Объяснить, что значит ответственное поведение в отношении здоровья. Способствовать формированию у детей отношения к здоровью, как к ценности.
11	«Полезно или вредно?»	Дать детям представление, что лекарства могут оказаться полезными и вредными. Познакомить с понятиями лекарство и яд. Объяснить, что дети не должны принимать лекарства самостоятельно, не должны брать лекарства у незнакомых людей. Обсудить цель рекламы. Поговорить о рекламе сигарет и алкоголя.
12	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика о знании эмоциональных состояний и анти-наркотических установок детей

Приложение 6.

**Анкетирование детей старшего возраста об эмоциональных состояниях человека и воздействии ПАВ в начале и в конце учебного года в процентах.**

N	Вопросы	Начало учебного года		Конец учебного года	
<i>Знания детей об эмоциональных состояниях</i>					
		адекватный ответ	неадекватный ответ	адекватный ответ	неадекватный ответ
1	Как ты можешь узнать, радуется человек или грустит?				
2	Какой ты бываешь, когда у тебя радостное настроение?				
3	Как выглядит виноватый человек?				
4	Тебе бывало когда-нибудь стыдно? Почему? Что ты сделал для того, чтобы исправить положение?				
5	Как выглядит грустный человек?				
7	Какой ты бываешь, когда злишься?				
8	Что ты делаешь для того, чтобы человек не грустил?				
9	Каких ты любишь больше всего людей - веселых, грустных, удивленных, смеющихся, виноватых и т.д.?				
<i>Знания антинаркотических установок</i>					
		да	нет	да	нет
1	Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?				
2	Может ли человек, который курит, нравиться другим людям, дружить со всеми?				
3	Может ли человек, который курит, быть сильным, влиять на других?				
4	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть?				
5	Как ты думаешь, почему нельзя брать сигареты у взрослых или сверстников?				
6	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться другим людям, дружить со всеми?				
7	Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, влиять на других?				
8	Как ты думаешь, можно ли пробовать вино или водку, когда тебе предлагают?				
9	Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть?				
10	Может ли человек, который принимает наркотики, нравиться другим людям, дружить со всеми?				
11	Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, влиять на других?				
12	Как ты думаешь, можно ли пробовать наркотики?				

**Конспект занятия: «Путешествие в страну Радости»**

**Тема:** “Радость; хорошее настроение”.

**Цели:**

- воспитание у детей миролюбия и доброжелательного поведения,
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

- раскрыть сущность понятия “Радость”;
- формирование у детей доброжелательного поведения;
- развивать эмоциональную произвольность, мимику, жесты, присущие эмоции “Радость”;
- учить конструктивным способам управления собственным поведением, снимать напряжение.

**Материалы:** флажки разноцветные; шары с изображением веселого лица; яркие, смешные украшения, обручи на голову, банты, заколки; два листа ватмана с изображением контура человечка без лица; фломастеры; карандаши цв.; карточки с рис. “эмоции”;

**Звуковое оформление:** В.Шаинский “Улыбка”; запись смеха.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Вступительное слово:**

**Психолог.** Настал день. Я улыбнусь Вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумаете: “Как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы.” Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство. Выдохните из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей. Я желаю Вам хорошего настроения и бережного от ношения друг к другу на целый день. Сегодня наше занятие будет веселое, радостное, мы будем шутить и смеяться. И тема нашего сегодняшнего занятия будет : “Радость”.

**Диагностика настроения детей.**

С помощью разноцветных флажков (светлые тона – радостное, доброе, веселое настроение, темные тона – мрачное, сердитое, угрюмое, плохое настроение) дети выбирают цвет, соответствующий их настроению.

**Игра “Приветствие”.**

Во время игры дети здороваются друг с другом различными способами (носиками, локоточками, пяточками и др.) под быструю, веселую музыку.

**Беседа с детьми о радости.**

Дети прослушивают музыкальный отрывок веселого произведения, после чего отвечают на вопросы психолога и самостоятельно рассуждают о том, что такое “радость”.

- Какого характера музыка сейчас звучит?
- О чем вы думаете, когда слушаете эту музыку?
- Что чувствуете?
- Что хочется делать под такую музыку?
- Как вы думаете что же такое “радость”?

**Тренинговая игра : “Угадай и покажи настроение”.**

Дети двигаются под музыку по кругу вокруг выложенных на полу мимических картинок, с окончанием музыки каждый ребенок берет ту карточку, возле которой он остановился. Рассматривает картинку, определяет вид эмоции, изображенный на ней и показывает ее. (Игра проводится 2-3 раза).

**Игра “Переодевалки”.**

Детям предлагается игра как способ улучшения настроения: дети наряжают друг друга с помощью смешных украшений (бантов, париков, заколок и пр. атрибутов) и разглядывают себя в зеркале.

**Игра “Художники”.**

На изображенном во весь лист ватмана контуре человечка дети коллективно изображают веселое, радостное настроение, используя краски, цветные карандаши, фломастеры.

**Релаксационное упражнение “Веселый торт”.**

Дети с помощью психогимнастики проговаривают и показывают сюжет стихотворения:

Если стало почему-то  
Очень грустно вдруг кому-то,  
И не знаешь как же быть,  
Чтоб его развеселить,  
Ты возьми стакан смешинок,  
Громкий хохот из корзинок,  
Рассыпного смеха ложку  
И хихиканья немножко.  
Их веселкой размешай,  
В тонкий юмор раскатай,  
Обваляй все в прибаутках,  
Запекай в горячих шутках.  
Кто попробует кусочек –  
Неприменно захохочет!

Дети “угощают” испеченным тортом гостей.

**Повторная диагностика настроений детей.**

Под веселую музыку В. Шаинского “Улыбка” психолог дарит детям воздушные шары с изображением веселых рожц.