

План профилактической работы школьного психолога в соответствии с Межведомственным стандартом антинаркотической профилактической деятельности

Для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

Для детей 7-11 лет (младший школьный возраст) акцент делается на:

- Формирование основ здорового образа жизни.
- Развитие социальных навыков, умения взаимодействовать с другими.
- Обучение безопасным правилам поведения.
- Формирование адекватной самооценки и умения распознавать эмоции.
- Защиту от негативного влияния окружающих.
- Исключается прямое информирование о наркотиках, так как это может вызвать ненужный интерес.

Цель: Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, развитие социально-эмоциональной компетентности и навыков безопасного поведения, способствующих формированию психологической устойчивости к негативным внешним воздействиям.

Задачи:

1. Развитие представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.
2. Формирование навыков безопасного поведения в различных ситуациях, умения обращаться за помощью.
3. Развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и управлять своими эмоциями.
4. Формирование навыков эффективной коммуникации и умения устанавливать дружеские отношения.
5. Повышение самооценки и уверенности в себе.
6. Информирование родителей и педагогов о возрастных особенностях и методах профилактики рискованного поведения у младших школьников.

Срок реализации: Учебный год (сентябрь - май)

Участники: Обучающиеся 1-4 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив.

Разделы плана и основные мероприятия:

I. Организационно-методическая работа (сентябрь, постоянно в течение года):

1. Анализ нормативной базы: Изучение соответствующих разделов Межведомственного стандарта и локальных актов, касающихся работы с младшими школьниками.
 2. Планирование: Разработка календарно-тематического плана занятий с обучающимися 1-4 классов, проведение консультаций с классными руководителями по их запросам.
 3. Подготовка инструментария: Подбор и адаптация игровых методик, сказкотерапии, арт-терапевтических техник, развивающих упражнений для работы с младшими школьниками. Подготовка наглядных материалов.
- II. Психодиагностическая работа (октябрь, апрель, по запросу):
1. Наблюдение:

- Систематическое наблюдение за поведением обучающихся в урочной и внеурочной деятельности (адаптация, взаимодействие со сверстниками, эмоциональное состояние, проявления агрессии или тревожности).

2. Проективные методики (непрямые):

- Использование проективных рисуночных тестов ("Нарисуй свой класс", "Моя семья", "Мои друзья") для выявления эмоционального благополучия, трудностей в общении, тревожности.

3. Анкетирование педагогов и родителей:

- Сбор информации о поведении ребенка, его взаимоотношениях, особенностях развития, трудностях адаптации через классных руководителей и родителей (с их согласия).

4. Беседа (индивидуальная/групповая):

- Проведение бесед с детьми, испытывающими трудности, для уточнения причин их поведения.

III. Коррекционно-развивающая и профилактическая работа с обучающимися (постоянно в течение года):

1. Разработка и реализация тематических программ/циклов занятий:

- "Азбука здоровья": Цикл занятий, направленных на формирование представлений о здоровом образе жизни, личной гигиене, правильном питании, режиме дня (с использованием сказок, игр, мультфильмов).

- "Мир моих эмоций": Развитие эмоционального интеллекта – умения распознавать свои и чужие эмоции, адекватно их выражать, управлять гневом, справляться со страхом (через игры, ролевые ситуации, арт-терапию).

- "Уроки дружбы и общения": Формирование навыков конструктивного общения, умения договариваться, решать конфликты, работать в команде, оказывать и принимать помощь.

- "Моя безопасность": Обучение правилам безопасного поведения дома, на улице, в школе, в интернете. Развитие навыка говорить "нет" на просьбы незнакомых людей, умения отличать "добрую" тайну от "плохой", к кому можно обратиться за помощью (правило "пяти пальцев", "четырех глаз").

- "Я – молодец!": Развитие позитивной самооценки, уверенности в себе, своих силах, признание собственных достижений.

2. Индивидуальная работа:

- Индивидуальные развивающие занятия с детьми, испытывающими трудности в адаптации, общении, имеющими повышенную тревожность или агрессивность. Использование игровых, арт-терапевтических методов.

3. Игровые тренинги:

- Проведение коротких игровых тренингов на переменах, во внеурочное время, направленных на развитие социальных навыков, сплочение детского коллектива.

IV. Работа с родителями (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

- Индивидуальные консультации родителей по вопросам возрастных особенностей младших школьников, психологической готовности к школе, трудностей адаптации, эффективных методов воспитания.

- Рекомендации по созданию благоприятной семейной атмосферы, способствующей формированию здоровых привычек и защищенности ребенка.

2. Просветительская работа:

- Выступления на родительских собраниях (темы: "Психологические особенности младших школьников", "Как помочь ребенку адаптироваться в школе", "Профилактика детских страхов и тревожности", "Безопасность ребенка в современном мире").
- Распространение информационных материалов (памятки, брошюры) по вопросам безопасности, воспитания, ЗОЖ.

V. Работа с педагогическим коллективом (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

- Индивидуальные и групповые консультации педагогов по вопросам развития младших школьников, преодоления трудностей в обучении и поведении, создания позитивной образовательной среды.

2. Просветительская работа:

- Проведение семинаров, мастер-классов для педагогов на темы: "Психологические особенности младших школьников", "Методы работы с детьми "группы риска" в начальной школе", "Как развивать эмоциональный интеллект у детей".
- Оказание методической помощи классным руководителям в организации воспитательной работы.

VI. Мониторинг и анализ эффективности (декабрь, май):

1. Сбор данных:

- Повторное наблюдение, анкетирование педагогов/родителей.
- Анализ изменений в поведении детей, их адаптации, уровне тревожности, агрессивности.
- Сбор обратной связи от детей (например, через рисунки, беседы).

2. Анализ и отчетность:

- Подготовка аналитических справок и отчетов.
 - Оценка эффективности реализованных программ и внесение корректива
- Ожидаемые результаты от реализации плана:
- Формирование у младших школьников позитивного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
 - Развитие навыков саморегуляции, эмоциональной грамотности и безопасного поведения.
 - Повышение адаптационных возможностей детей в школьной среде.
 - Снижение рисков формирования негативных форм поведения в более старшем возрасте за счет развития базовых личностных ресурсов.
 - Повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов в вопросах профилактики.

Для возрастной группы 12-16 лет (подростковый возраст).

В этом возрасте акцент смещается на:

- Целенаправленное информирование о рисках и последствиях употребления ПАВ.
- Развитие критического мышления и умения противостоять социальному давлению.

- Формирование ответственности за свои поступки и здоровье.
- Развитие навыков принятия решений и решения проблем.
- Обучение здоровым способам совладания со стрессом и эмоциональными трудностями.
- Поддержку самореализации и самоопределения.
- Работа с идентичностью и ценностями.

Для обучающихся 7-10 классов (возраст 12-16 лет)

Цель: Формирование у подростков устойчивой антинаркотической установки, развитие социально-психологической компетентности, навыков ответственного поведения и здоровых стратегий совладания со стрессом, способствующих эффективной самореализации и снижению рисков употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Задачи:

1. Повышение уровня информированности обучающихся о негативных последствиях употребления ПАВ, юридической и социальной ответственности.
2. Развитие критического мышления, умения анализировать информацию и противостоять манипуляциям.
3. Формирование навыков эффективной коммуникации, ассертивности и умения отстаивать свою позицию.
4. Обучение здоровым способам совладания со стрессом, фрустрацией, конфликтами.
5. Поддержка развития личностных ресурсов (самооценка, целеполагание, жизнестойкость).
6. Осуществление ранней диагностики факторов риска аддиктивного поведения и оказание своевременной психологической помощи.
7. Просветительская работа с родителями и педагогами по специфике профилактики зависимостей в подростковом возрасте.

Срок реализации: Учебный год (сентябрь - май)

Участники: Обучающиеся 7-10 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив, внешние субъекты профилактики.

Разделы плана и основные мероприятия:

- I. Организационно-методическая работа (сентябрь, постоянно в течение года):
 1. Актуализация нормативной базы: Изучение и анализ актуальных документов, касающихся антинаркотической профилактики и взаимодействия со специализированными службами (КДН и ЗП, ОДН ОВД, наркологи).
 2. Планирование: Разработка годового плана с учетом возрастных особенностей подростков, согласование с администрацией, социальным педагогом, медицинским работником.
 3. Взаимодействие с субъектами профилактики: Установление контактов и координация деятельности с внешними организациями для привлечения специалистов к проведению мероприятий (лекции, консультации, совместные акции).

4. Подготовка инструментария: Подбор и адаптация диагностических методик, интерактивных тренинговых программ, материалов для просветительской работы (видеоролики, кейсы для анализа, дискуссионные материалы).

II. Психодиагностическая работа (октябрь-ноябрь, март-апрель, по запросу):

1. Массовая диагностика (скрининг):

- Анонимное анкетирование обучающихся (с согласия родителей, если необходимо) для выявления уровня информированности о ПАВ, отношения к ним, оценки факторов риска (неблагополучие в семье, конфликты со сверстниками/взрослыми, особенности характера) и защитных факторов (наличие хобби, поддержка семьи, уверенность в себе).

- Диагностика уровня жизнестойкости, стрессоустойчивости, коммуникативных навыков, наличия депрессивных или тревожных состояний.

2. Психологическое тестирование на употребление ПАВ:

- Проведение в соответствии с установленным порядком и нормативно-правовой базой, с добровольного информированного согласия обучающихся, достигших 15 лет, либо их родителей/законных представителей.

3. Индивидуальная углубленная диагностика:

- Проведение диагностики обучающихся "группы риска" (по результатам скрининга, запросам педагогов/родителей/других специалистов) для выявления причин отклоняющегося поведения, склонности к аддикциям, глубинных психологических проблем.

III. Коррекционно-развивающая и профилактическая работа с обучающимися (постоянно в течение года):

1. Разработка и реализация тренинговых программ:

- "Твой выбор – твоя ответственность": Информирование о видах ПАВ, механизмах формирования зависимости, юридической и социальной ответственности за употребление и распространение. Развитие критического мышления, умения анализировать информацию, противостоять манипуляциям и давлению сверстников (техники отказа).

- "Навыки успешного общения": Тренинги по развитию коммуникативных навыков, ассертивности, умения разрешать конфликты конструктивным путем, строить здоровые отношения.

- "Управление стрессом и эмоциями": Обучение подростков техникам саморегуляции, конструктивным способам совладания со стрессом, тревогой, гневом, разочарованием (релаксация, спортивная деятельность, творчество).

- "Мое будущее – мои решения": Формирование адекватной самооценки, позитивного образа "Я", целеполагания, навыков принятия ответственных решений, планирования жизненного пути.

2. Индивидуальное консультирование:

- Обучающиеся, испытывающие трудности в адаптации, межличностном общении, эмоциональные проблемы, демонстрирующие рискованное поведение.

- Обучающиеся, вовлеченные в употребление ПАВ (совместно с наркологами и социальными службами).

3. Информационно-просветительские мероприятия:

- Проведение интерактивных классных часов, бесед, дебатов, ролевых игр на темы ЗОЖ, профилактики зависимостей, ценности жизни, здорового досуга.

- Приглашение специалистов (врачей-наркологов, сотрудников ОДН) для проведения лекций и ответов на вопросы подростков.

IV. Работа с родителями (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

- Индивидуальное консультирование родителей по вопросам особенностей подросткового возраста, ранних признаков употребления ПАВ, формирования семейных ценностей, здорового досуга, способов поддержки ребенка в трудных ситуациях.

- Консультирование родителей обучающихся "группы риска" с привлечением других специалистов.

2. Просветительская работа:

- Выступления на родительских собраниях (темы: "Особенности подросткового кризиса и его проявления", "Как построить доверительные отношения с подростком", "Признаки употребления ПАВ: что делать родителям", "Роль семейных ценностей в профилактике зависимостей").

- Распространение информационных материалов, организация встреч с экспертами.

V. Работа с педагогическим коллективом (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

- Индивидуальные и групповые консультации педагогов по вопросам психологических особенностей подростков, эффективных методов работы с "трудными" обучающимися, создания поддерживающей и безопасной образовательной среды.

2. Просветительская работа:

- Проведение семинаров, тренингов для педагогов на темы: "Психологические особенности подростков и их влияние на поведение", "Методы работы с "группой риска" в подростковом возрасте", "Техники мотивирующего общения с подростками", "Признаки употребления ПАВ и алгоритм действий педагога".

3. Методическая поддержка:

- Оказание помощи классным руководителям в разработке и проведении профилактических мероприятий, формировании позитивного микроклимата в классе.

VI. Мониторинг и анализ эффективности (декабрь, май):

1. Сбор данных:

- Повторное анкетирование/тестирование обучающихся для отслеживания динамики изменений в их знаниях, отношениях, навыках.

- Анализ обращений за психологической помощью.

- Сбор статистических данных о количестве проведенных мероприятий, охвате участников, результатах диагностики.

2. Анализ и отчетность:

- Подготовка аналитических справок и отчетов по итогам проведенной работы (за полугодие, год).

- Анализ выявленных проблем и эффективности используемых методов, внесение корректировок в дальнейший план.

Ожидаемые результаты от реализации плана:

- Формирование у подростков устойчивой негативной установки к употреблению ПАВ.
- Развитие навыков самостоятельного и ответственного принятия решений, эффективного совладания с жизненными трудностями.
- Повышение уровня самосознания, самооценки и целеустремленности обучающихся.
- Снижение количества случаев рискованного поведения и правонарушений.
- Укрепление взаимодействия между всеми субъектами профилактики, создание единой системы поддержки подростков.

Для обучающихся 11 классов (возраст 17-18 лет)

Работа со старшеклассниками (17-18 лет, 11 класс) имеет свои особенности. Это период завершения школы, подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ), выбора дальнейшего жизненного пути и профессионального самоопределения. Профилактическая работа в этом возрасте должна быть максимально ориентирована на:

- Самостоятельность и ответственность: Подчеркивание личной ответственности за свой выбор и будущее.
- Реалистичное информирование: Предоставление максимально полной и объективной информации о последствиях употребления ПАВ, в том числе социальных и правовых.
- Формирование жизненных стратегий: Помощь в построении планов на будущее, развитие навыков целеполагания и ресурсного поведения.
- Поддержка в стрессовых ситуациях: Обучение эффективным стратегиям совладания со стрессом, связанным с экзаменами и поступлением.
- Профилактика вторичная: Работа с уже сформированными или начинающими формироваться зависимостями, а также подготовка к новой социальной среде (ВУЗ, армия, работа).

Цель: Формирование у старшеклассников осознанной, ответственной позиции в отношении своего здоровья и будущего, развитие навыков целеполагания, стрессоустойчивости и принятия решений, необходимых для успешной адаптации в самостоятельной жизни и снижения рисков употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Задачи:

1. Углубление знаний о социальных, медицинских и юридических последствиях употребления ПАВ.
2. Развитие навыков самостоятельного принятия ответственных решений и планирования своей жизни.
3. Обучение эффективным стратегиям совладания со стрессом, связанным с экзаменационным периодом и жизненным выбором.
4. Формирование позитивного образа будущего, связанного с достижением целей без употребления ПАВ.

5. Оказание индивидуальной и групповой психологической поддержки обучающимся в период подготовки к экзаменам и профессионального самоопределения.

6. Координация и участие в межведомственном взаимодействии по вопросам профилактики.

Срок реализации: Учебный год (сентябрь - май)

Участники: Обучающиеся 11 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив, внешние субъекты профилактики.

Разделы плана и основные мероприятия:

I. Организационно-методическая работа (сентябрь, постоянно в течение года):

1. Актуализация нормативной базы: Изучение актуальных документов по антитабачной профилактике, акцент на аспекты, касающиеся старшего школьного возраста и перехода во взрослую жизнь.

2. Планирование: Разработка плана с учетом специфики 11 класса (подготовка к ЕГЭ, профориентация, выпускные мероприятия), согласование с администрацией и другими специалистами.

3. Взаимодействие с субъектами профилактики: Активное привлечение специалистов из высших учебных заведений, медицинских учреждений, правоохранительных органов для проведения просветительской работы и консультирования.

4. Подготовка инструментария: Подбор и адаптация диагностических методик, тренинговых программ, информационных материалов, ориентированных на старшеклассников и их актуальные жизненные задачи.

II. Психодиагностическая работа (сентябрь-октябрь, февраль-март, по запросу):

1. Массовая диагностика (скрининг):

- Анонимное анкетирование обучающихся (с согласия) для выявления уровня информированности о ПАВ, наличия установок на их употребление, оценки уровня стресса и тревожности (связанных с экзаменами, будущим), сформированности навыков целеполагания и планирования.

- Диагностика ценностных ориентаций, уровня жизнестойкости и копинг-стратегий.

2. Психологическое тестирование на употребление ПАВ:

- Проведение в соответствии с установленным порядком, с добровольного информированного согласия обучающихся.

3. Индивидуальная углубленная диагностика:

- Проведение диагностики обучающихся "группы риска, запросам педагогов/родителей/других специалистов) для выявления глубинных психологических проблем, причин рискованного поведения, помощи в определении жизненных перспектив.

III. Коррекционно-развивающая и профилактическая работа с обучающимися (постоянно в течение года):

1. Разработка и реализация тренинговых программ:

* "Мой выбор – мое будущее": Углубленное информирование о видах ПАВ, механизмах зависимости, необратимых медицинских, социальных, психологических и юридических последствиях употребления. Акцент на потери, связанные с зависимостью (здоровье, свобода, карьера, семья).

* "Стресс-менеджмент для выпускников": Обучение эффективным стратегиям совладания с предэкзаменационным и постэкзаменационным стрессом, развитие навыков релаксации, самоорганизации, эффективного планирования времени.

* "Навыки эффективного взаимодействия в новой среде": Подготовка к адаптации в новой социальной среде (ВУЗ, колледж, армия, работа) – развитие коммуникативных навыков, умения устанавливать границы, противостоять давлению в незнакомом коллективе.

* "Ценности и цели": Помощь в определении жизненных приоритетов, построении долгосрочных и краткосрочных целей, формировании адекватного образа будущего, связанного со здоровым образом жизни и самореализацией.

2. Индивидуальное консультирование:

* Обучающихся по вопросам выбора жизненного пути, профессионального самоопределения, преодоления тревоги, связанной с экзаменами и будущим.

* Обучающихся, вовлеченных в употребление ПАВ (в тесном взаимодействии с наркологами и социальными службами).

3. Информационно-просветительские мероприятия:

* Организация встреч с выпускниками прошлых лет (студентами, молодыми специалистами), представителями ВУЗов, успешными людьми, которые могут стать примером для подражания.

* Проведение дебатов, дискуссий на актуальные для старшеклассников темы (например, "Свобода и ответственность: где границы?", "Выбор пути в мире соблазнов").

* Приглашение юристов и наркологов для лекций о правовых и медицинских аспектах употребления ПАВ, последствиях.

IV. Работа с родителями (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

* Индивидуальное консультирование родителей по вопросам поддержки выпускников в сложный период, создания доверительных отношений, обсуждения будущих планов, рисков употребления ПАВ в студенческой среде.

* Консультирование родителей обучающихся "группы риска" с привлечением внешних специалистов.

2. Просветительская работа:

* Выступления на родительских собраниях (темы: "Как помочь выпускнику справиться со стрессом", "Профилактика зависимостей в студенческой среде", "Поддержка родителей в период выбора будущего").

* Организация круглых столов с участием представителей ВУЗов, наркологов.

V. Работа с педагогическим коллективом (постоянно в течение года):

1. Консультирование:

* Индивидуальные и групповые консультации педагогов по вопросам поддержки выпускников, распознавания признаков чрезмерного стресса или рискованного поведения, создания поддерживающей атмосферы в классе.

2. Просветительская работа:

* Проведение семинаров для педагогов на темы: "Психологические особенности выпускников", "Стратегии поддержки обучающихся в период подготовки к ЕГЭ", "Алгоритм действий педагога при подозрении на употребление ПАВ".

3. Методическая поддержка:

* Оказание помощи классным руководителям в проведении мероприятий, направленных на сплочение класса и подготовку к выпуску.

VI. Мониторинг и анализ эффективности (декабрь, май):

1. Сбор данных:

* Повторное анкетирование обучающихся для оценки изменений в их установках, уровне стресса, планах на будущее.

* Анализ обращений за психологической помощью, динамики правонарушений (если есть).

2. Анализ и отчетность:

* Подготовка аналитических справок и отчетов.

* Оценка эффективности реализованных программ, выявление потребностей и внесение корректива в работу на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты от реализации плана:

- Формирование у старшеклассников четкой антинаркотической позиции, основанной на осознанном выборе.
- Повышение стрессоустойчивости и готовности к адаптации в новых жизненных условиях.
- Развитие навыков самостоятельного и ответственного планирования своей жизни и карьеры.
- Снижение рисков вовлечения в употребление ПАВ в период перехода к самостоятельной жизни.
- Укрепление взаимодействия между всеми субъектами профилактики для обеспечения комплексной поддержки выпускников.