

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ № 2 с. Мартан-Чу»
З. А. Дадаева

**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", "четыре 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, асертивности 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, 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:

1. 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, асертивности, 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:

- Обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, межличностном общении, эмоциональные проблемы, демонстрирующих рискованное поведение.

- Обучающихся, вовлеченных 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 корректив 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 антинаркотической 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 корректив 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.