

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ в условиях общеобразовательной школы

Булгакова Татьяна Алексеевна,

педагог-психолог, кризисный психолог,

Член Содружества педагогов-психологов Краснодарского края;

Член Содружества педагогов и психологов раннего развития

Аддиктивное поведение

Что это такое?

Жизненные перипетии и трудности порой вынуждают человека испытывать сильнейший стресс. И если некоторые могут справляться со сложными ситуациями, оставаясь собой, то другие, пытаясь защититься и выжить, начинают вести себя не совсем привычно. Своеобразным защитным механизмом является аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение – это некий способ приспособления к сложным ситуациям или условиям, который подразумевает уход от реальности с помощью изменения своего психологического состояния. Чтобы изменить такое состояние, человек пытается сконцентрироваться на определённом виде деятельности или же начинает принимать те или иные препараты и вещества.

Аддикция – пристрастие к изменяющим сознание веществам или навязчивая потребность в определённых действиях, не достигающая уровня физической зависимости.

Соответственно аддиктивное поведение основывается на постоянной потребности в каких-либо препаратах, алкоголе, курении, навязчивом поведении (переедание, стойкие паттерны поведения), целью которой является изменение эмоционального состояния и восприятия окружающей действительности.

Аддиктивное поведение широко распространено и отличается высокой устойчивостью к лечению и малой обратимостью.

Классификация аддикций

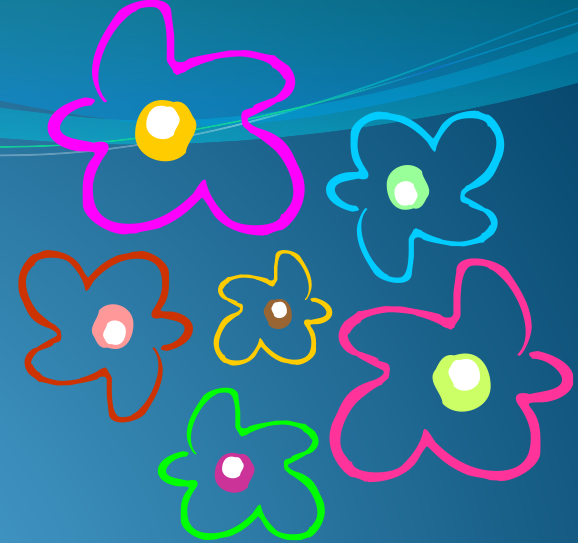
Химическая зависимость (употребление ПАВ: наркомания, токсикомания, курение, алкоголизм, прием медицинских препаратов и препаратов бытовой химии)

Нарушения пищевого поведения (анорексия, голодание, булимия)

Нехимические типы зависимостей (азартные игры, компьютерные игры и интернет зависимость, сексуальные аддикции (как первостепенная потребность), навязчивые покупки, трудовоголизм, пристрастие к громкой музыке, и т.д.)

Крайние степени увлечения каким-либо видом деятельности, приводящие к игнорированию имеющихся жизненных проблем и их усугублению (религиозный фанатизм, сектантство).

Элективные курсы «Твое здоровье», «Мой выбор»



Для профилактики употребления ПАВ в школе №3 ведутся элективные курсы «Твое здоровье», «Мой выбор». Программы направлены на подростков.

Цели:

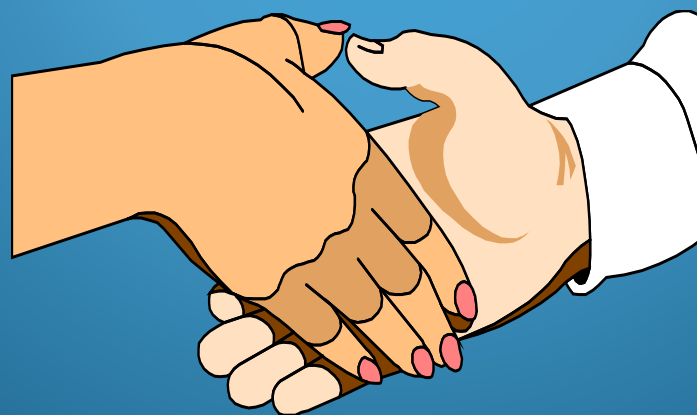
Повысить уровень социально-психологической компетенции подростков.

Снизить вероятность вовлечения подростков к употреблению ПАВ.

Основные подходы в системе профилактической работы

- Предоставление информации. Информация должна быть достоверной и представлять знания о последствиях злоупотребления ПАВ. Имея достоверную информацию о ПАВ, об их влиянии на организм (физиологическом, психическом, психологическом) подросток сможет принять ответственное решение по отношению к своему здоровью.
- Апелляция к ценностям и знаниям. Подход использует методы поведенческой терапии. Такое поведение можно трактовать как просьбу о помощи в ситуациях конфликта, акт отчаянья, давления со стороны социальной среды. Подростки с подобными проблемами нуждаются в обретении определенных жизненных навыков, которые позволяют им обрести устойчивость к различным негативным социальным влияниям.
- Воспитание противодействия ПАВ. Ориентирован на ЗОЖ, умение сопротивляться пагубному влиянию и давлению, умение говорить «нет».
- Укрепление здоровья.
- Влияние социальной среды и сверстников. Работа с волонтерами.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ – ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Волонтерское движение является одним из эффективных и перспективных вариантов организации профилактики ПАВ среди детей и подростков.

Участниками волонтерского движения в нашей школе являются учащиеся 8-11 классов.



Цели волонтерского движения:

- Формирование навыков активной жизненной позиции у детей и подростков;
- Формирование у подростков стойкой негативной установки по отношению к употреблению ПАВ способу решения своих проблем;
- Ориентация на позитивные социальные и личные ценности через вовлечение подростков в работу по профилактике ПАВ.



Задачи волонтерского движения:

- Создание и развитие волонтерского движения «равный равному», проводящего работу по профилактике злоупотребления ПАВ в СОШ №3;
- Формирование и закрепление в школьной среде ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально-опасных привычек, ориентированных на здоровый жизненный стиль;
- Организация мероприятий по программе сетевого взаимодействия, способствующих ориентации подростков на здоровый и безопасный образ жизни.
- Формирование и развитие у учащихся школ личностных ресурсов, стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровью и препятствующих злоупотреблению ПАВ.

Волонтеры психологической службы привлекают к проведению общешкольных мероприятий учащихся состоящих на различных видах учета



МЕТОДИКА «РАВНЫЙ РАВНОМУ»

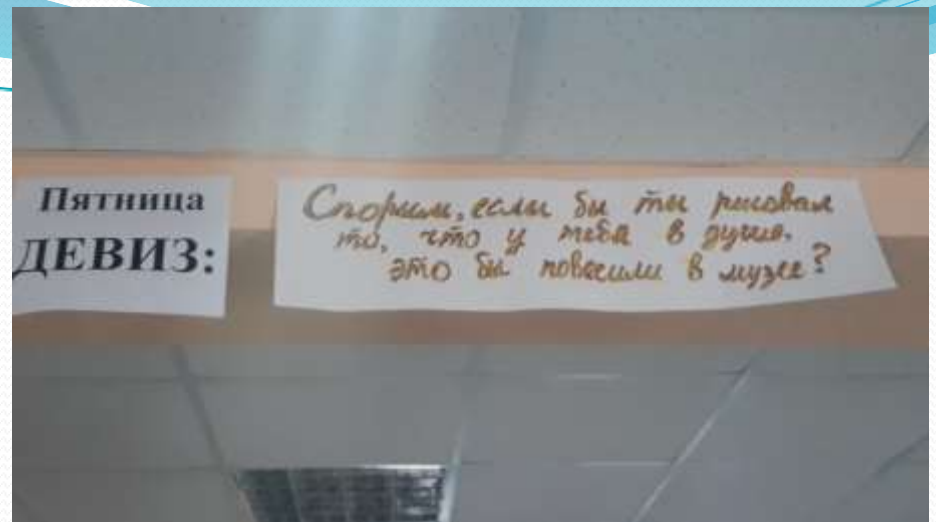
Основой волонтерского движения является методика «равный равному». Данная методика базируется на том, что главное участие в распространении знаний принимают сами подростки. Преимущества методики «равный равному» состоят в том, что лучше зная изнутри подростковую среду, ее потребности и проблемы, подростки-волонтеры способны быстрее установить контакт со своими сверстниками, сделать работу по профилактике более живой, творческой и эффективной.





Методы работы волонтеров:

- проведение бесед по антинаркотической тематике, последствиях употребления ПАВ, как в своей школе, так и по программе сетевого взаимодействия образовательных учреждений по профилактике ПАВ;
- проведение круглых столов с привлечением специалистов;
- организация и проведение различных акций, конкурсов плакатов, тематических выступлений агитационных бригад;
- проведение ролевых игр, направленных на усиление личностных ресурсов;
- активное привлечение новых членов волонтерского движения.



Важно!!!

Помочь детям развить умение вести здоровый образ жизни...

Помочь обрести ориентиры на будущее, включая продолжение их образования и ответственное отношение к себе и другим...

Научить детей общаться со сверстниками и противостоять дурному влиянию со стороны.



Спасибо за внимание!