

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Подстепки
муниципального района Ставропольский Самарской области

445143, Российская Федерация, Самарская область, муниципальный район Ставропольский,
сельское поселение Подстепки, село Подстепки, ул.Набережная, д.71-А,
тел./факс. (8482) 23-11-42; podstepki@mail.ru

ПРИНЯТА:
педагогическим Советом ГБОУ СОШ с. Подстепки
протокол № 1 от « 29»августа 2024г

«СОГЛАСОВАНО»
с Советом родителей Протокол № 4
от «29» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с. Подстепки
_____ Е.А.Семенов
приказ № 139-ОД
от «29» августа 2024г

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Мой девиз - я выбираю жизнь!»
(профилактика раннего употребления подростками ПАВ)**

Автор-составитель: педагог-психолог
ГБОУ СОШ с. Подстепки
Васильева Александра Ринатовна

Оглавление.

- I. Аннотация профилактической психолого-педагогической программы.
- II. Учебный план профилактической психолого-педагогической программы.
- III. Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы.
- IV. Учебная программа: 1. Пояснительная записка;
2. Содержание программы.
- V. Методологические рекомендации.
- VI. Список литературы.

Аннотация психолого-педагогической программы.

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер. Результаты ежегодного социально-психологического тестирования по выявлению вероятностных предикторов возможного вовлечения школьников в потребление наркотических средств в образовательных организациях показывают, что самый высокий процент «группы риска» наблюдается у учащихся 9 классов. При этом он постепенно повышается с 7 по 9 класс. Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. Пути решения этих проблем в рамках психолого-педагогического сопровождения – это проведение психологической, просветительской и профилактической работы по вопросам здоровья детей и подростков.

В нашей учебной организации был проведен мониторинг реализуемых профилактических программ, направленных на работу с данной категорией обучающихся. И мы посчитали целесообразным начинать раннюю профилактику приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ, а именно начиная с 6 класса. Ведь чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психоактивным веществом была эффективной, ее надо начинать проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с данными веществами.

Рабочая программа «Мой девиз - я выбираю жизнь!» составлена для учащихся 6-8 классов. Программа составлена из расчета 6 часов в учебный год в каждом классе с 6 по 8 класс. Всего 16 часов. Ее целевой аудиторией являются подростки 12-14 лет. Программа была апробирована на базе ГБОУ СОШ с. Подстепки с 1.09.2019 по 30.05.2020 года. В самом названии программы заложена главная идея и цель: дать ребёнку понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

В данной программе ведется комплексное психолого-педагогическое сопровождение учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью. Программа включает тематику в составе занятий, призванных поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность. Содержание программы имеет форму поэтапного погружения в информационное поле, которые можно использовать для учащихся. Отвечая современным требованиям, данная программа является профилактической,

проблема решается через систему просветительских и профилактических мероприятий.

Обоснование проблемной ситуации и актуальности программы.

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь. Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких. Здоровье и образование признаются приоритетами государства. Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ. Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами. Целенаправленная и систематически спланированная работа с учащимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Описание целей и задач программы.

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;

-создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; а так же всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Описание участников реализации.

Программа разработана для подростков средней школы (12–14 лет), рассчитана на 16 часов. Подростковый возраст не случайно называют “трудным” – вчера еще такие послушные и дисциплинированные, сегодня подростки вдруг становятся неуправляемыми, грубыми и даже жестокими. Причины столь резких перемен характера связаны с мощными физиологическими перестройками, которые претерпевает организм подростка. Не понимая до конца, что с ними происходит, и пугаясь этого, подросток всячески пытается избавиться от негативных переживаний. Реальное знакомство с наркотиками в этот период особенно опасно, поскольку создает иллюзию физиологического благополучия. Большую негативную роль в формировании зависимости от ПАВ у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность правильно выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность, неумение сказать: «Нет» и т.д. Поэтому данная программа реализует

плавный переход к формированию осознанной модели поведения. Эта программа может отрабатываться в системе классных часов. Провести эти занятия может любой педагог, который хорошо владеет навыками групповой работы. Потенциальными участниками программы могут быть все учащиеся с 12 до 14 лет.

Ожидаемые результаты реализации программы

- уменьшение факторов риска употребления ПАВ;
- повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы, развития ученического самоуправления;
- увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга;
- повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростков;
- увеличение процента учащихся с положительной мотивацией на здоровый образ жизни.

"Утверждаю"
Директор ГБОУ СОШ с. Подстепки

А.Е. Семенов

«_____» _____ 2023 год

Учебный план
Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Мой девиз - я выбираю жизнь!»
(профилактика раннего употребления подростками ПАВ)

Цель программы: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ.

Категория обучающихся: 6-8 классы (12-14 лет).

Срок обучения: 6 часов в учебный год в каждом классе с 6 по 8 класс.

№	Наименование тем.	всего часов	в том числе		форма контр.
			теорет.	практ.	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа, занятия с элементами тренинга
2.	Путь к себе и планы на будущее.	3		3	
3.	Профилактика употребления ПАВ.	3		3	
4.	Умение сказать: «Нет».	3		3	Занятия с элементами тренинга
5.	Формирование эффективных взаимоотношений в семье.	3		3	
6.	Конструктивное и уверенное поведение в конфликтных и стрессовых ситуациях.	3		3	
Итого		16	0,5	15,5	

Учебно-тематический план
Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Мой девиз - я выбираю жизнь!»
(профилактика раннего употребления подростками ПАВ)

Цель программы: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ.

Категория обучающихся: 6-8 классы (12-14 лет).

Срок обучения: 6 часов в учебный год в каждом классе с 6 по 8 класс.

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контр.
			Теор.	Прак	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	беседа
2.	Путь к себе и планы на будущее.	3		3	Занятия с элементами тренинга
2.1	Определить взгляд на себя своими глазами и глазами других участников (6 класс).	1		1	
2.2	Повысить уровень самосознания, получить обратную связь, заканчивая вслух предложения, высказанные перед группой (7 класс).	1		1	
2.3	Сформировать позитивный взгляд на свое будущее (8 класс).	1		1	
3.	Профилактика употребления ПАВ.	3		3	
3.1	Профилактика курения. Цель: осознание мотивации к курению. Информирование о воздействии курения на организм и психику (6 класс).	1		1	
3.2	Профилактика злоупотребления алкоголем. Цель: осознание мотивации употребления алкоголя. Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику (7 класс).	1		1	
3.3	Профилактика употребления наркотиков Цель: информирование о воздействии наркотиков на организм и психику (8 класс).	1		1	
4.	Умение сказать «Нет».	3		3	
4.1	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; установка на негативное отношение к ПАВ "не делай, как другие" (6 класс).	1		1	
4.2	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ, умения найти выход в конфликтной ситуации; "Умей сказать – НЕТ!" (7 класс).	1		1	
4.3	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ, умения найти выход в конфликтной ситуации; "Умей сказать – НЕТ!" (8 класс).	1		1	
5.	Формирование эффективных взаимоотношений в семье.	3		3	

5.1	Семья. Функции семьи Цель: осознание роли семьи в развитии личности человека. Выявление функций семьи, которые способствуют развитию здоровой личности (6 класс).	1		1	
5.2	Семья как система. Родительская семья Цель: осознание установок, правил в родительской семье (7 класс).	1		1	
5.3	Эффективное взаимодействие в семье Цель: формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье (8 класс).	1		1	
6	Конструктивное и уверенное поведение в конфликтных и стрессовых ситуациях.	3		3	
6.1	Преодоление проблемных ситуаций. Принятие решений в проблемных и стрессовых ситуациях. Цель: формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций (6 класс).	1		1	
6.2	Разрешение конфликтов. Цель: формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций (7 класс).	1		1	
6.3	Внутренние конфликты Цель: фокусировка на феномене внутренних (мотивационных) конфликтах и способах их разрешения (8 класс).	1		1	
Итого в год		16	0,5	15,5	

Пояснительная записка.

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось количество детей склонных к употреблению ПАВ. В последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждый аспект освещается в данной программе с целью довести до подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного (психологического), духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека.

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; атак же всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

Научно-методические и нормативно-правовые основы разработки и реализации программы.

При подготовке программы учитывались цели, концептуальные положения и идеи, имеющиеся в программе развития школы, реализуемых школой образовательных программах. Программа разработана в соответствии с основными положениями Конституции РФ, Конвенции о правах ребёнка, Семейного кодекса РФ, Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, федеральной Программой развития образования; законом Российской Федерации «Об образовании в РФ». Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по профилактике злоупотребления ПАВ в образовательной среде: Указ Президента РФ «Об утверждении Стратегии Государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» от 9 июня 2010 года № 690. Федеральный Закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (в ред. Федерального закона от 18.07.2009 N 177-ФЗ) Постановление Правительства Российской Федерации от 4 ноября 2006 г. № 644 «О порядке предоставления сведений о деятельности, связанной с оборотом наркотических средств и психотропных веществ, и регистрации операций, связанных с оборотом наркотических средств и психотропных веществ»; "Стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде"; Послание Президента РФ Д.А. Медведева Федеральному Собранию РФ от 30.11.2010 года; Приказ Министерства образования РФ от 28 февраля 2000 г. № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»; Письмо Минобрнауки, МВД России и ФСКН России от 21 сентября 2005 г. № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях». Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлениями и программами правительства Российской Федерации; Семейный кодекс Российской Федерации. Концепция духовно-нравственного воспитания.

Активные методы проведения занятий

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

1. Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.
2. Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.
3. Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.
4. Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Описание основных прав и обязанностей участников программы

В ходе реализации программы при необходимости могут быть задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, учителя.

Основные права и обязанности психолога: Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы (дети, педагоги) имеют право на:

1. Добровольное участие в программе педагогов, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
2. Уважительное отношение к себе.
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
2. Соблюдать режим посещения занятий.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

В ходе проведения занятий, лекций необходимо соблюдать права участников. В начале проведения занятий, участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: «здесь и сейчас», взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др. Помимо этого психолог, реализующий программу, действует, руководствуясь «Этическим кодексом педагога-психолога»:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип ответственности.
4. Принцип этической и юридической правомочности.

5. Принцип квалификационной пропаганды психологии.
6. Принцип благополучия клиента.
7. Принцип профессиональной кооперации.
8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

В своей работе психолог проявляет уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику воспитательно-образовательного процесса, а также способствуют тому, чтобы решения принимались клиентами на основании своих собственных убеждений, ценностей и контекста. Психолог работает с участниками воспитательного образовательного процесса таким образом, чтобы подтвердить уникальность каждого индивида. Он учитывает культурный контекст и жизненные установки клиентов.

Педагог-психолог должен:

- согласовывать время проведения развивающих занятий с учителем;
- выбирать методы и средства обучения детей;
- излагать учебный материал с учетом своего методического опыта;
- подбор и использование учебно-методической литературы на свое усмотрение;
- осуществлять планирование, организацию и контроль учебно-познавательной деятельности детей во время занятий;
- быть профессионально грамотным в выборе и реализации образовательных методик и технологий;
- предоставлять администрации отчетную документацию;
- своевременно оповещать администрацию о невозможности проведения учебных развивающих занятий;
- соблюдать права и обязанности других участников учебно-воспитательного процесса.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

Программу реализует педагог-психолог. Он относится к педагогическому работнику, в рамках профессиональной компетентности которого имеется проведение специально-организованных развивающих занятий. Для этого педагогу-психологу необходимо иметь:

- высшее психолого-педагогическое образование или диплом переподготовки в области психологии;
- иметь психолого-педагогический стаж работы не менее одного года;
- умения и навыки разработки учебных программ;
- коммуникативную компетентность;
- знание возрастных особенностей подростков;
- опыт проведения развивающих занятий;
- развитые морально-нравственные качества.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы: Занятия проводятся в комнате психологической разгрузки или в кабинете педагога-психолога. Можно проводить занятия в обыкновенном школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие магнитофона и всех канцелярских изделий, используемых подростками во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.). На занятиях применяются активные методы групповой работы – занятия с элементами тренинга, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры. Они имеют широкие развивающие возможности.

Принципы реализации программы:

При объяснении правил игры, при выборе ведущего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения. Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации. Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с применением ПАВ;
- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- вредное влияние ПАВ на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить: «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих; - анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение;
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ;
- преодоления жизненных трудностей в целом;
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

Сведения о практической апробации программы.

Рабочая программа «Мой девиз - я выбираю жизнь!» составлена для учащихся 6-8 классов. Программа составлена из расчета 6 часов в учебный год в каждом классе с 6 по 8 класс. Всего 16 часов. Ее целевой аудиторией являются подростки 12-14 лет. Программа была апробирована на базе ГБОУ СОШ с. Подстепки с 1.09.2019 по 30.05.2020 года в рамках внеурочной деятельности. Занятия проводятся в групповой форме. Состав групп постоянный – ученики каждого класса.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков: а) уверенного позитивного поведения; б) конструктивного общения между собой и со взрослыми; в) отстаивания и защиты своей точки зрения; г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Способы отслеживания эффективности предложенной программы

Отслеживание эффективности всей программы в целом.

Критерии:

- появление у подростков устойчивых интересов;
- повышение успеваемости;
- изменение количества подростков, стоящих на учете;
- изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;
- изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска».

Формы отслеживания: анкетирование, социально-психологическое тестирование, наблюдение.

Контроль за реализацией программы

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни:

сз фондом знаний о вреде психоактивных веществ;

сз высоким развитием личных качеств учащихся;

сз умением принимать решения в разных условиях;

сз успешностью обучающегося;

сз физическим и психическим здоровьем.

Содержание программы «Мой девиз - я выбираю жизнь!» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ)

1. Вводное занятие (6-8 класс).

Цель: знакомство участников группы с предстоящей работой, ознакомление с правилами работы в режиме тренинга, формирование заинтересованности в программе и мотивация детей на активность.

Ход занятия: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы.

Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».
2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».
3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».
4. «Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Психолог: сейчас вы находитесь в подростковом возрасте. Я понимаю, что вы обеспокоены массой жизненных обстоятельств. У кого-то возникают проблемы в личной жизни, кто-то обеспокоен отношениями с семьёй и, в частности, с родителями, кто-то не уверен в себе и это мешает вам достигать в жизни определенных целей. Что вы чувствуете сейчас по этому поводу? (Набирается несколько ответов от группы). В дальнейшем у вас тоже могут быть самые разные трудности и проблемы, это часть нашей жизни. Важно уметь с ними правильно работать. Итак, в процессе наших занятий, вы научитесь самостоятельно справляться со стрессовыми ситуациями, находить для себя возможности даже в сложных жизненных обстоятельствах. Станете более уверенными и самостоятельными, почувствуете в себе силы достичь практически любых целей в жизни. Но всё это только при условии вашей активной работы не только над собой, но и в группе.

Упражнение 1. Знакомство.

Цель: знакомство участников тренинга, актуализация ресурсных особенностей личности
Ход упражнения: Стулья расставляются по кругу. Участникам тренинга даётся задание назвать своё имя и ту черту характера, которой он гордится. Если возникают затруднения, то остальным участникам разрешается помочь. Упражнение проходит в режиме «снежного кома». Каждый последующий участник, после того как проговорит своё имя и черту характера, должен перечислить всех предыдущих участников не только по именам, но и по чертам характера. Упражнение акцентирует детей на положительной стороне своей личности. При этом поступает подкрепление и от группы. Всё это влияет на

появление тенденции действовать в соответствии с этой чертой личности. То есть в целом правильное выполнение данного задания влияет на личностное развитие обучающихся. Тренер также принимает участие в упражнении. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания? Хотелось ли вам назвать не одну, а несколько сильных черт своего характера? Почему? Как вы думаете, как перечисленные черты характера могут помочь вам в жизни? Какие черты характера вы бы хотели развить?

Упражнение 2. «Невербальное знакомство».

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Упражнение помогает осознать собственные сложности общения, приобрести опыт преодоления барьеров в общении. Может быть любое количество участников.

Упражнение 3. «Поиск общего».

Группа делится на «двойки», и два человека находят определенное количество общих признаков друг у друга, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т.д. Упражнение направлено на знакомство, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс. В игре могут принять участие 8 - 30 подростков.

2.Путь к себе и планы на будущее.

Занятие 2.

Цель: определить взгляд на себя своими глазами и глазами других участников (6 классы).

Упражнение 1. «Я – глазами других».

Участники разбиваются по парам. В течение 20 мин. рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение помогает познакомиться, дает опыт общения, опыт восприятия информации о партнере и о себе со стороны, развивает внимание к личности другого человека, способствует созданию безопасной атмосферы. В нем может принять участие четное количество подростков. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 2. «Подиум».

Цель: формирование навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе. **Ход упражнения:** Стулья расставляются в два ряда, лицом друг к другу, количество стульев должно совпадать с числом участников. Между стульями оставляется расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап. Сейчас каждый из вас должен пройти по подиуму своей обычной походкой. После чего вы садитесь на последний стул, и все участники, сдвигаясь на одно место, пересаживаются. Тот, кто сидел с краю, встаёт и идёт по подиуму. В итоге каждый из вас по очереди должен выполнить это задание. **Обсуждение:** 1. Какие мысли и чувства возникали у вас тот момент, когда вы шли по подиуму? 2. Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми? 3. Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке?

Второй этап. Теперь мы выполним ещё раз это упражнение, но пройти нужно будет так, как будто вы известный актёр и идёте на церемонию вручения премии. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации. Упражнение завершится только после того, как каждый из вас выполнит его несколько раз. Обсуждение: 1. Какие мысли и чувства возникали у вас в тот момент, когда вы шли по подиуму? 2. Какие мысли вас посещали, когда вы сидели на стульях со всеми? 3. Что вы чувствовали по отношению к тому человеку, который двигался по дорожке? 4. Есть ли отличия в вашем внутреннем состоянии при проходе обычной и уверенной походкой? 5. Какое задание вам было выполнять комфортнее и легче? 6. Меняется ли отношение людей к вам, при изменении вашего поведения?

Занятие 3.

Цель: повысить уровень самосознания, получить обратную связь, заканчивая вслух предложения, высказанные перед группой (7 классы).

Упражнение 1. «Мнение окружающих».

Цель: формирование положительного «Я - образа». **Ход упражнения:** Участник тренинга, на чистом листе бумаги сверху подписывают своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе, какую либо положительную характеристику, либо черту внешности, которая ему кажется привлекательной. Листок загибается гармошкой таким образом, чтобы ничего кроме имени не было видно. Далее записка снова передается соседу справа. Таким образом, все участники упражнения напишут о каждом учащемся одну положительную характеристику, не видя при этом, что писали предыдущие. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее все по очереди читают то, что о них было написано. **Рефлексия:** Какие мысли и эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания? Как вы думаете, на что направленно именно это упражнение? Согласны ли вы с тем, что о вас написано?

Упражнение 2. «Неоконченные предложения».

- Сейчас каждый из вас подумает и расскажет нам немного о себе.

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю...
- Я хотел(а) бы...
- Я хотел(а) бы быть...
- Я чувствую себя счастливой(ым), когда...
- Мое будущее кажется мне...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел(а) бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с...
- Я хотел(а) бы больше узнать о...

Обсуждение упражнения: что вы чувствовали? Трудно ли вам говорить о себе?
Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 4.

Цель: сформировать позитивный взгляд на свое будущее (8 классы).

Упражнение 1. «Мечта».

Участникам предлагается по кругу рассказать о своей мечте.

Дискуссия: всегда ли вам удается достичь поставленных перед собой целей? Что мешает вам в достижении целей? Как можно организовать себя на достижение поставленных целей?

Упражнение 2. «Шаги постановки цели».

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой. Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 3. «Ладонка»

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

2. Профилактика употребления ПАВ.

Занятие 5.

Цель: осознание мотивации к курению. Информирование о воздействии курения на организм и психику (6 класс).

Дискуссия: Кого можно назвать курящими людьми? Курили ли вы сами? Какие ощущения это у вас вызвало? Почему люди курят? Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе дискуссии?

Упражнение 1. Групповой рисунок «Мир в дыму».

Группе предлагается разбить ватман на равные части и нарисовать одну и ту же картину курящего человека и некурящего. Далее проводится обсуждение. Упражнение может проводиться как в форме групповой работы, так и индивидуально каждым участником. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 2. Обсуждение в малых группах.

Группа разбивается на подгруппы и каждой подгруппе дается задание описать жизненный путь человека, начавшего курить. Выделить при этом причины, по которым он это сделал. Желательно ведущему предложить карточки, на которых написаны характеристики человека: ребенок 10-12 лет; подросток 15-17 лет; взрослый 30 лет, до этого не куривший и т.п. После окончания работы в микрогруппах проводится презентация и обсуждаются причины табакокурения. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 3. Групповое обсуждение.

После того, как выделены причины табакокурения, группе предлагается выделить альтернативную активность, которая могла бы заменить по перечисленным причинам табакокурение.

Дискуссия Какие «плюсы» курящий человек видит в табакокурении? Какими способами можно достичь тех же «плюсов»?

Занятие 6.

Цель: осознание мотивации употребления алкоголя. Информирование о воздействии алкоголя на организм и психику (7 класс).

Дискуссия. По каким причинам люди употребляют алкоголь? Возможно ли, по вашему мнению, употреблять алкоголь умеренно (культурно) или вообще не употреблять его? Каковы альтернативы употреблению алкоголя?

Упражнение 1. Психодраматическое упражнение «Вечеринка».

Разыгрывается следующая ситуация: на вечеринке группа подростков пытается уговорить девушку принять алкогольный напиток. Девушка пришла на вечеринку с намерением вообще не употреблять алкоголь. Из группы выбирается один доброволец. Вся группа пытается уговорить его принять алкогольный напиток на вечеринке. Его задача отказаться, используя самые разные способы. Во время обсуждения ведущий обращает внимание на способы группового давления, способы сказать «нет», которые были использованы. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 2. Ролевая игра.

«Семья, в которой у кто-либо из членов имеет зависимость от психоактивных веществ». Тренер просит участников изобразить семью человека зависимого от психоактивных веществ. Для этой цели необходимы добровольцы на роли: зависимого, членов его семьи и его социального окружения. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 3. Общий рисунок.

«Альтернативные способы получения удовольствия и решения проблем». Групповой рисунок на ватмане на данную тему помогает сплочению группы, помогает осознать возможности позитивного выхода из ситуации. Информация - необходимо затронуть следующие темы: Признаки зависимости от алкоголя. Стадии развития болезни (индивидуальная психическая зависимость и ее признаки, физическая зависимость и ее признаки, алкогольная деградация). Последствия злоупотребления алкоголем. Факторы риска развития зависимости от алкоголя. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 7

Цель: информирование о воздействии наркотиков на организм и психику (8 класс).

Дискуссия. Что такое «наркотики»? Какие вещества относятся к наркотическим средствам? Приходилось ли вам встречаться с людьми, употребляющими наркотические вещества? Расскажите об этом. Каковы причины употребления наркотиков? Что является альтернативами употреблению наркотиков?

Упражнение 1. «Мифы».

Материалы: таблички с надписями «да» и «нет». Подросткам зачитываются спорные утверждения (мифы), касающиеся темы «Наркотики». Те, кто согласен с утверждением, подходит к табличке с надписью «да», кто не согласен – к табличке с надписью «нет».

Каждый участник должен объяснить свою позицию. После обсуждения ведущие разъясняют спорные моменты.

Упражнение 2. «Отказ».

Группа делится на 3 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из трех ситуаций: - одноклассник (сосед) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома, - одноклассник (сосед) просит оставить какие-то вещи, - одноклассник (сосед) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя. Задание подгруппам: в течении 20 мин. придумать как можно больше способов отказа в этой ситуации. Затем каждая группа проигрывает свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». При обсуждении анализируются стили и способы отказа. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Упражнение 3. Ролевая игра.

«Предотвращение употребления психоактивных веществ». Участникам предлагается представить себя руководителями учебных учреждений. Задача – предотвращение употребления психоактивных веществ в их учебном заведении. Задача решается с помощью техники мозгового штурма. Упражнение направлено на осознание степени своего участия в решении проблемы. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

3. Умение сказать «Нет».

Занятие 8

Цель: Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; установка на негативное отношение к ПАВ “не делай, как другие” (6 класс).

Упражнение 1 «Здоровья желаю».

Дискуссия. Что обозначает это слово, которое мы говорим и слышим каждый день по несколько раз? (Здоровья желаю) - Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека? - Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Значит, мы должны знать, что полезно для нас, а что нет. Прочитайте, пожалуйста, хором утверждение по плакату. Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

Тема нашего занятия: «Умей сказать: «Нет!». - Как вы это понимаете?

Упражнение 2. Игра “Да или нет”.

- Я задаю вопрос, вы дружно, одним словом, отвечаете.

- а) Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома, не выходя на улицу?
- б) У вас есть желание съесть горькое мороженое?
- в) Вам хотелось бы сейчас услышать обидное слово?
- г) А хотелось бы другу сказать обидное слово?
- д) А если я буду заставлять вас это делать, как вы поступите?
- е) А если я буду настаивать, оказывать на вас давление?

Просто вам будет отказать? - Да, ребята, отказывать действительно трудно. Сегодня будем учиться говорить: «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей

позиции. Слово «нет» невероятно простое для произношения, однако многим людям сложно сказать его несмотря на то, что другие употребляют его в отношении них довольно часто и беспристрастно. Многие не способны ответить человеку отказом. Есть люди, которые, не желая обидеть другого, категорически отказываются говорить «нет», ожидая каких-то негативных последствий в случае отказа. Многие люди соглашаются в тех случаях, где с удовольствием сказали бы «нет». Почему же так происходит? На самом деле сказать «да» гораздо легче, поскольку такой ответ, несмотря на внутреннее насилие над собой, более комфортный для многих. Когда человек соглашается на какую-либо просьбу, в большинстве случаев он может рассчитывать на благодарность и позитивное к себе отношение. Когда вы говорите «да» своему однокласснику, другу или неизвестному прохожему на улице, вы имеете все шансы почувствовать расположение и симпатию к себе. Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. В то время как освоить этот навык довольно просто. Далее каждый участник делится опытом отказа от чего-либо. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 3. «Кулак»

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак. - Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению? Вывод: о том, смог противостоять группе или нет. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 9.

Цель: освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ, умения найти выход в конфликтной ситуации; “Умей сказать – НЕТ!” (7 класс).

Упражнение 1 «Откажись по-разному».

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять) Ведущий выражает отказ по-разному. - Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять. - Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике. - Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления». Вывод: о разных видах отказа. Далее в форме игры проигрываются все формы отказа. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 10

Цель: освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ, умения найти выход в конфликтной ситуации; “Умей сказать – НЕТ!” (8 класс).

Упражнение 1. «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. Классу предлагается разделить на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам: реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа; возможность избежать данного конфликта, агрессии; целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности). Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения. Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня». - Что нового узнали? - Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились? Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить: «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

5. Формирование эффективных взаимоотношений в семье.

Занятие 11.

Цель: осознание роли семьи в развитии личности человека. Выявление функций семьи, которые способствуют развитию здоровой личности (6 класс).

Дискуссия. Зачем нужна семья?

Упражнение 1. Ролевая игра «Семейный обед».

Подросткам предлагается разыграть семейный обед. В процессе обсуждения ведущие обращают внимание подростков на те поведенческие стереотипы, которые были продемонстрированы. Обсуждаются проблемы, проиллюстрированные во время игры. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 2. Ролевая игра «Семейная скульптура».

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение происходит с привлечением зрителей. Игра дает возможность осознать и прочувствовать ролевые позиции на телесном уровне, помогает соотнести происходящее в игре с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 12.

Цель: осознание установок, правил в родительской семье (7 класс).

Дискуссия. В начале занятия ведущий предлагает участникам вспомнить о тех правилах поведения на группе, которые принимались в самом начале ее работы. После этого отмечает, что не одна достаточно устойчивая группа людей, будь то общество в целом, рабочий коллектив, дружеская компания и т.д. не живет полностью хаотично, но руководствуется в своей деятельности определенными правилами, принятыми официально или же сложившимися спонтанно.

Упражнение 1. «Семейные правила».

Участникам группы предлагается составить список приблизительно из 10 правил, существующих в их семьях. Предлагается также разбить их на две группы: правила, одобряемые участником, нравящиеся ему и правила, которые участник хотел бы изменить. После этого предлагается разбиться на пары, обсудить друг с другом составленные списки. В конце упражнения желающие могут поделиться возникшими размышлениями или переживаниями в кругу. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 2. Здоровая семья.

«Здоровая семья – права, обязанности, правила» В подгруппах по 5-7 человек вырабатываются права, обязанности и правила, которые должны существовать в здоровой семье. Затем представители от подгрупп делятся своими списками с остальными участниками группы. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Занятие 13.

Цель: формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье (8 класс).

Дискуссия. Какие сложности, трудности, проблемы возникают у вас при общении с родителями?

Упражнение 1. Психодраматические упражнения.

Разыгрывается несколько проблемных ситуаций, о которых вспоминали подростки. При этом подростки могут побывать в разных ролях. Участники должны использовать навыки активного слушания, эффективного разрешения конфликтов, использовать Я-высказывания. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

6. Конструктивное и уверенное поведение в конфликтных и стрессовых ситуациях.

Занятие 14.

Цель: формирование навыка анализа и преодоления проблемных ситуаций (6 класс).

Дискуссия. Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях.

Упражнение 1. «Преодолей препятствие».

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое препятствие было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными:

моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и др., которые требуют различные и нестандартные подходы к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим». Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Тренер внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

Упражнение 2. Разработка рабочего листа.

«Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем». Ведущий вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Упражнение 3. «Пошаговое разрешение проблемы».

Участникам предлагается обозначить какую-либо проблему и разрешить ее по шагам, используя полученную информацию. Эту работу можно выполнить в подгруппах. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Подведение итогов всей работы.

Занятие 15.

Цель: формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций (7 класс).

Дискуссия. Что такое конфликт? Каковы причины возникновения конфликтов?

Упражнение 1

В центре группы два человека пытаются поделить какую-либо вещь. Во время обсуждения ведущие обращают внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Информация - Конфликт. Виды конфликта. Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух точек зрения и предмета спора. Существует три варианта решения конфликта: обе стороны проигрывают, выигрывает одна сторона, выигрывают обе стороны. Две стороны конфликта: положительная сторона – открытое столкновение различных точек зрения и их аргументация; отрицательная сторона – повышенное напряжение, связанное с ухудшением общего климата. Эффективное решение конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, обе стороны могут принять. Для эффективного разрешения конфликта необходимы некоторые условия: а) понимание необходимости сотрудничества, готовность сторон услышать и понять друг друга; б) готовность разбираться с проблемой, а не друг с другом (можно говорить о мнении, о проблеме, а не лично о ком-то).

Эффективное разрешение конфликта 1. Правильно сформулировать истинную суть проблемы. Определить ее значимость для групповых интересов. 2. Определить причины конфликта. 3. Сформулировать позиции участников (дискуссии по поводу позиций не нужно вести). 4. Выяснить, что хотят достичь представители разных сторон.

Формулирование единой конечной цели. Возможен вариант, превращающий вторую сторону из соперника в партнера (особенно если или цели совпадают).

Совместный поиск решения проблемы. Выработка возможных вариантов решения конфликта, альтернатив разрешения ситуации. Расширение круга возможных вариантов решений, учитывающих интересы обеих сторон. Анализ всех предложенных вариантов. Выбор варианта решения.

Упражнение 2

В подгруппах подростки анализируют причины конфликтов или недостаточной сплоченности в классе, ищут пути преодоления этих конфликтов, используя предложенную схему. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Подведение итогов всей работы.

Занятие 16.

Цель: фокусировка на феномене внутренних (мотивационных) конфликтах и способах их разрешения (8 класс).

Дискуссия. Всегда ли вы однозначно знаете, чего хотите? Какие типы конфликтов мотивации вы можете выделить? Как с ними бороться?

Информация - Мотивационные конфликты (К. Левин): 1) два привлекательных объекта; 2) два отталкивающих; 3) амбивалентный объект. Типы решимости по Джеймсу: 1) разумная решимость (полное понимание ситуации); 2) случайная решимость (жребий); 3) избегание нерешительности (не замечает обстоятельств); 4) нравственное возрождение личности (пересмотр мотивов); 5) волевая решимость (придание нужной значимости). Типы конфликтов по Фрейдю. Бессознательное разрешение конфликтов. Защитные механизмы личности: проекция, идентификация, отрицание, вытеснение, интеллектуализация, рационализация, сублимация... Ценности, как способ разрешения внутренних конфликтов. Образование ценностей.

Упражнение Ролевая игра «Мотивационный конфликт».

Группа разбивается на подгруппы по 3 человека (один участник символизирует сознание, второй и третий – противостоящие мотивы). Совместно они выбирают ситуацию, вызывающую внутренний конфликт. Например, а) молодой человек опаздывает на свидание (уйти или подождать), б) надо к завтрашнему дню сделать уроки, а друзья зовут на улицу... и т.п. Задача участников разыграть конфликтную ситуацию, борьбу мотивов и один из способов разрешения, приведенных в теории (желательно раздать карточки, с описанием способа разрешения внутреннего конфликта). Другие участники угадывают способ. После чего обсуждаются результаты упражнения. Рефлексия: Какие эмоции возникали у вас в процессе выполнения задания?

Подведение итогов всей работы.

Методологические рекомендации.

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы. Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом, обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников. Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики тренинга (программы). Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия. В некоторых случаях в качестве начального этапа работы по данному направлению применяется метод релаксации. Данные меры применяются в случае, когда психологическое состояние клиента либо группы носит критический характер.