

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное учреждение
«Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции»
(КГАУ «Камчатский ЦППРиК»)

Принята на заседании педагогического
совета
Протокол от 27.05.2022 г. №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ «Камчатский ЦППРиК»
_____ Е.В. Прозорова

Дополнительная общеразвивающая программа
психолого-педагогической направленности
«ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА»

Возраст обучающихся:
обучающиеся 7-11 классов;
студенты 1-2 курсов профессиональных образовательных организаций

Авторы-составители:
Кузьмина А.А., педагог-психолог,
Обухова Л.В., педагог-психолог,
Яник А.А., педагог-психолог

г. Петропавловск - Камчатский
2022 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Актуальность и перспективность программы	3
Цель программы.....	5
Целевая аудитория.....	6
Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы	6
Обоснование ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы	8
Основная форма обучения.....	8
Методы и технологии, используемые при реализации программы.....	9
Обоснованность алгоритма и последовательности реализации программы. ...	9
Структура и содержание программы.....	10
Учебно-тематический план модуля № 1	11
Учебно-тематический план модуля № 2	12
Ресурсы для эффективной реализации программы	13
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы	14
Обеспечение гарантий прав участников программы:.....	14
Ожидаемые результаты реализации программы.....	14
Критерии оценки достижения планируемых результатов	15
Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	16
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	16
Структура тренингового занятия	16
Список используемой литературы.....	17
Конспекты тренинговых занятий модуля № 1	19
Конспекты тренинговых занятий модуля № 2	53
Приложение № 1	107
Приложение № 2	120
Приложение № 3	128
Приложение № 4.....	138
Приложение № 5	141
Глоссарий	147

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

Обеспечение благополучного и безопасного детства стало одним из основных национальных приоритетов Российской Федерации.

Проблема рискованного поведения в период подросткового возраста становится особенно актуальной для современного российского общества и продолжает обостряться с каждым годом. Подростки активно изучают мир, в который им предстоит войти в роли взрослых, учатся активно использовать его возможности и встречаются с большим количеством содержащихся в нем рисков. Согласно лонгитюдному исследованию рискованного поведения среди подростков 35 стран мира, проведенному Международной организацией здравоохранения, почти 30% подростков в возрасте до 15 лет включены в ту или иную модель рискованного поведения. Кроме того, эмпирически выяснено, что наличие одной модели рискованного поведения у подростка с высокой долей вероятности ведет к включению в другие модели рискованного поведения.

Существует много научных подходов к исследованию рискованного поведения. Так, по мнению психоаналитиков, рискованное поведение человека формируется в связи с комплексом неполноценности и потребностью удовлетворить его чувством превосходства над другими людьми (А. Адлер). В когнитивно-поведенческом подходе рискованное поведение связывают с механизмами когнитивного контроля над стрессовыми ситуациями (Л. Головей, Д. Исаев, В. Каган, А. Личко, Л. Шипицина). С позиции экзистенциального подхода рискованное поведение - это выбор, осуществляемый без соотнесения с ценностью собственной жизни, восприятие личностью риска всегда связано с чувством страха смерти и его преодолением, попыткой взять ситуацию под контроль (Е. Дэкало, П. Зотов, И. Кудрявцев, Н. Телепова, М. Телепов).

Рискованное поведение для пубертатного периода - это модель поведения, механизм которой трактуется как поиск сильных ощущений и выбор занятий, зачастую противоречащих здоровому образу жизни и/или связанных с повышенной опасностью для жизни и здоровья.

Изучению факторов, которые детерминируют рискованное поведение подростков, уделяли внимание разные авторы: Г. Айзенк, Л. А. Ковалинская, Р. Овчарова, Л. Стейнберг, М. Цукерман, А. Шмелев, и другие.

Психологические исследования показывают, что степень вовлеченности подростков в виды деятельности, связанные с повышенной опасностью и риском, обусловлена:

- возрастными закономерностями (стремление к чему-то неизвестному, рискованному, героическому; активный поиск способов утверждения своего «Я»; стремление объединяться в группы; получать оценку от сверстников; поиск новых ощущений, сложных и интенсивных занятий);
- личностными особенностями подростков (тревожность, стрессоустойчивость, импульсивность, эмоциональная нестабильность и т.п.);
- характером взаимоотношений в семье;
- неэффективностью досуговой системы;
- модными у подростков тенденциями и т.д.

Нередко рискованное поведение характерно для авантюрных подростков, имеющих негативное видение своего будущего и переживающих скуку, обыденность и рутину с большим трудом. Можно констатировать влияние на рискованное поведение таких параметров, как личная культура, ценности и нормы, принятые в обществе, и то, как освещается проблематика риска в средствах массовой информации.

Рискованное поведение стремительно трансформируется, появляются новые модные направления и течения. В настоящее время среди подростков актуализируются различные виды рискованного поведения, к самым распространенным рискам относятся:

- пробы психоактивных веществ;
- ранняя половая жизнь, включая рискованный секс;
- опасные экстремальные занятия, такие как, например, «зацепинг», «руфинг», «диггерство», «сталкеринг», «опасное селфи»;
- депрессия и самоповреждающее поведение;
- участие в группах социальных сетей, призывающих к тем или иным актам, опасным для жизни и здоровья.

Результаты многочисленных научных психологических исследований и обыденный житейский опыт свидетельствуют о том, что у подростков, склонных к поведению риска, имеется дефицит таких черт, как толерантность к дистрессу, самоконтроль, эффективные коммуникации, способность предвидеть последствия своего поведения, критическое восприятие и переработка информации.

Реальность сегодня такова, что профилактика рискованного поведения несовершеннолетних обучающихся становится неотъемлемой задачей в деятельности образовательной организации.

Базовая профилактическая работа должна проводиться в целях предотвращения формирования условий, способствующих вовлечению обучающихся в рискованное поведение и других форм деструктивного поведения. Зачастую факторы риска лежат в поле возрастных особенностей обучающихся. Поэтому профилактическая работа должна быть ориентирована на саморазвитие и формирование у обучающихся определенных качеств - ресурсов, помогающих противостоять трудной жизненной ситуации и благоприятно разрешать ее.

Для эффективной организации профилактики рискованного поведения в образовательной организации, как актуальная форма работы с подростками специалистами КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» разработана дополнительная общеразвивающая программа психолого-педагогической направленности «Здоровая альтернатива».

Для успешной реализации данной программы в профилактике рискованного поведения несовершеннолетних должны принимать участие все участники образовательного процесса. Неотъемлемой частью реализации разработанной программы является не только работа с подростками, но и психологическое просвещение родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

Таким образом, программа «Здоровая альтернатива» является разносторонней, построена на принципе позитивной профилактики, направленной на нивелирование вероятности возникновения у обучающихся рискованных видов поведения.

Цель программы: актуализация ресурсов участников программы, направленных на формирование модели ответственного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

Данная цель обеспечивается и конкретизируется решением ряда **задач:**

- ориентацией обучающихся на способность делать собственный выбор, нести ответственность за себя и свои действия;
- предоставлением обучающимся возможности овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни;

- усилением защитных факторов, которые понижают степень возникновения рисков и способствуют формированию компетенций и успешной социализации обучающихся;
- формированием навыков продуктивной саморегуляции, прежде всего за счет повышения осознанности собственного поведения, планирования и оценки его последствий, продуктивных стратегий совладения со стрессом;
- формированием ценности здорового образа жизни, сознательного отношения к своему здоровью;
- развитием позитивных жизненных смыслов и способности к целеполаганию;
- повышением компетентности и социальной успешности личности в жизненно значимых сферах активности;
- коррекцией нарушенных межличностных отношений и формирование межличностной компетентности;
- формированием личностных установок на безопасное поведение;
- снижением тревожности, эмоционально-психического напряжения в различных жизненных ситуациях.

Целевая аудитория

Основной целевой группой программы являются обучающиеся образовательных организаций двух возрастных категорий:

- обучающиеся 7-9 классов,
- обучающиеся 10-11 классов/студенты 1-2 курсов профессиональных образовательных организаций.

Также участниками программы являются:

- родители (законные представители) обучающихся,
- педагоги образовательной организации.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».

3. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный закон от 23.06. 2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации».

6. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года).

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

8. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.03.2013 № 185 «Об утверждении Порядка применения к обучающимся и снятия с обучающихся мер дисциплинарного взыскания».

10. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года и План профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период 2021-2025 годы, утвержденных 15 июня 2021 года статс-секретарем - заместителем Министра просвещения Российской Федерации А. А. Корнеевым.

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.01.2016 № 07 -149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

12. Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, утверждённый постановлением заочного заседания Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Камчатского края от 15.07.2021 №5.

13. Межведомственный комплекс мер по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Камчатском крае на 2021-2025 годы, утверждённый постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Камчатского края от 19.02.2021 №1.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

- идея о том, что именно в подростковый период формируются Я-концепция, самосознание личности - основа для дальнейшего жизненного

самоопределения и построения собственного поведения в различных ситуациях (Л. С. Выготский, И. С. Кон, А. Е. Личко, Г. Е. Сухарева, Д. Б. Эльконин и др.);

- идея А. Е. Личко о том, что своеобразные возрастные поведенческие модели, формируют «специфически - подростковые поведенческие реакции на воздействие окружающей социальной среды»;

- теория социального научения А. Бандуры;

- когнитивно-поведенческий подход к профилактике рискованного поведения подростков, опирающийся на теории представителей когнитивно-поведенческой школы А. Бека, А. Элисса, А. Лазаруса и других.

Обоснование ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы

Противопоказаний не имеется.

Освоение данной программы может быть ограничено:

- личным отказом (нежеланием) несовершеннолетнего посещать занятия по данной программе;

- отказом родителей или лиц, их заменяющих, от участия ребенка в обучении по данной программе.

Основная форма обучения

В рамках реализации программы «Здоровая Альтернатива» используется тренинг как основная форма групповой работы. Групповая форма организации тренинговых занятий имеет ряд преимуществ, по сравнению с индивидуальной формой работы:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства.

2. Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. Это является самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

3. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

4. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания.

Групповая форма работы позволяет повысить эффективность и результативность занятий по программе «Здоровая альтернатива».

Методы и технологии, используемые при реализации программы

В рамках диагностического исследования участников группы применяются следующие методы: опрос, тестирование, метод количественного анализа.

При проведении тренинговых занятий используются различные практические методы и техники: беседы, ролевые игры, арт-терапевтические техники, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, мини-лекции, «мозговой штурм», методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники.

Обоснованность алгоритма и последовательности реализации программы в условиях КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» является центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центр). Основными направлениями работы специалистов центра являются индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с детьми и подростками, реализация дополнительных общеразвивающих программ и консультирование родителей по вопросам воспитания и обучения. На базе центра группы формируются по личному желанию подростков принять участие в групповых занятиях, по личному желанию родителей подростков или направлению педагогов образовательных организаций в рамках сетевого взаимодействия.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

В случае реализации программы «Здоровая Альтернатива» на базе образовательной организации, представленная программа реализуется в течение учебного года и состоит из трех этапов:

№	Этапы реализации программы	Деятельность педагога-психолога	Сроки реализации
1	Подготовительный этап	1. Сбор заявок от желающих принять участие в групповой работе; формирование группы. 2. Проведение тематического родительского собрания. 3. Проведение тематического семинара для педагогических	1-2 месяца

		работников.	
2	Основной (профилактический) этап	Проведение диагностического исследования (входящая диагностика и итоговая), реализация тренинговых занятий.	до 4 месяцев
3	Заключительный этап (этап сопровождения)	Индивидуальное сопровождение учащихся, оказание психологической консультативной помощи подросткам, родителям и педагогическим работникам по запросу.	1-2 месяца

Структура и содержание программы

1. В рамках Подготовительного этапа решаются организационные вопросы: формирование списка группы, утверждение списка участников директором учреждения, утверждение графика занятий, обеспечение материально-технической базы, необходимой для проведения занятий. Кроме того, в Подготовительный этап включено проведение тематического родительского собрания и тематического семинара для педагогических работников. Оптимальным будет проведение родительского собрания и семинара для педагогов до начала тренинговых занятий с подростками - так родители и специалисты смогут задать все интересующие их вопросы по программе «Здоровая Альтернатива», познакомятся с понятием «рискованное поведение», его видами, причинами, мерах профилактики. Материал для проведения родительского собрания представлен в Приложении № 2, материал для проведения семинара для педагогических работников - в Приложении № 3.

В рамках Подготовительного этапа стоит продиагностировать всех учащихся указанных возрастных категорий (7-11 классы, студенты 1-2 курсов профессиональных образовательных организаций) (диагностические методики представлены в Приложении № 1), и по результатам диагностики отобрать для участия в групповых занятиях учащихся, показавших наибольшую вероятность вовлечения в рискованное поведение. Кроме того, для участия в программе приглашаются учащиеся, демонстрирующие рискованное поведение.

2. Основной (профилактический) этап подразумевает проведение диагностического исследования личностной сферы, подверженности учащихся рискованному поведению (материалы для проведения диагностики

представлены в Приложении № 1) и реализацию тренинговых групповых занятий.

Программа «Здоровая Альтернатива» состоит из двух модулей, составленных в соответствии с возрастными особенностями участников группы. Так, модуль № 1 ориентирован на учащихся 7-9 классов, модуль № 2 - на учащихся 10-11 классов/студентов 1-2 курсов профессиональных образовательных организаций.

Предлагаемые модули и их содержание представлены в учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план модуля № 1

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	Форма контроля
1	Мотивационный блок	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
1.1	Знакомство, правила групповой работы. Диагностика.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
2	Основной блок	20	Рефлексия, наблюдение
2.1	«Кто я такой?» Сильные стороны.	2	Рефлексия, наблюдение
2.2	Чувства и эмоции.	2	Рефлексия, наблюдение
2.3	Самооценка. Слабые стороны.	2	Рефлексия, наблюдение
2.4	Алкоголь, наркотики. Подверженность влиянию.	2	Рефлексия, наблюдение
2.5	Умение говорить: «НЕТ».	2	Рефлексия, наблюдение
2.6	Мотивы моего поведения. «Хочу, могу, сумею».	2	Рефлексия, наблюдение
2.7	Я в конфликтных ситуациях.	2	Рефлексия, наблюдение
2.8	Слышать и слушать.	2	Рефлексия, наблюдение
2.9	Я и мое тело. Приемы	2	Рефлексия,

	саморегуляции.		наблюдение
2.10	Мир вокруг меня.	2	Рефлексия, наблюдение
3	Заключительный блок	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
3.1	Подведение итогов. Диагностика.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
Итого:		24	

Учебно-тематический план модуля № 2

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	Форма контроля
1	Мотивационный блок.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
1.1	Знакомство, сплочение группы.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
2	Основной блок.	20	Рефлексия, наблюдение
2.1	Мои эмоции.	2	Рефлексия, наблюдение
2.2	Мои ценности.	2	Рефлексия, наблюдение
2.3	Самоопределение.	2	Рефлексия, наблюдение
2.4	ПАВ. Формирование зависимости.	2	Рефлексия, наблюдение
2.5	Риск. Мотивы и последствия.	2	Рефлексия, наблюдение
2.6	Родители.	2	Рефлексия, наблюдение
2.7	Общество.	2	Рефлексия, наблюдение
2.8	Жизненная мотивация.	2	Рефлексия, наблюдение
2.9	Диалог о любви.	2	Рефлексия, наблюдение

2.10	Мои ресурсы (переживаем трудности).	2	Рефлексия, наблюдение
3	Заключительный блок.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
3.1	Подведение итогов.	2	Рефлексия, диагностика, наблюдение
Итого:		24	

3. На Заключительном этапе (этапе сопровождения) педагог-психолог осуществляет индивидуальную консультационную и коррекционную помощь родителям, учащимся (участникам группы) и педагогическим работникам. Помощь на данном этапе оказывается по индивидуальному запросу.

Ресурсы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу.

Программу реализует педагог-психолог, имеющий

- высшее психологическое образование;
- опыт участия в тренинговых группах;
- методологическую основу работы с подростками;

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- сценарии тренинговых занятий;
- дополнительные материалы: презентации, которыми могут сопровождаться занятия; диагностические методики для участников занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- помещение (просторное, позволяющее проводить подвижные упражнения, необходимый инвентарь: стулья, магнитно-маркерная доска, приветствуется наличие компьютера с проектором и мультимедийной доски для вывода информационного материала на экран);
- дополнительное оборудование: бейджики, ватманы, маркеры, бумага А4, цветные карандаши, цветные записные листочки, ножницы, раздаточный материал, предусмотренный содержанием занятий.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы. Реализация программы специальных требований к

информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т. п.) не предусматривает.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Руководитель образовательной организации

- осуществляет контроль за организацией групповых тренинговых занятий по программе «Здоровая альтернатива»;
- утверждает списки обучающихся, включенных в реализацию программы тренинговых занятий.

Педагог-психолог образовательной организации

- формирует список группы;
- осуществляет методическую и организационную подготовку к тренинговым занятиям;
- обеспечивает психологическую безопасность участников программы;
- проводит тренинговые занятия на достаточном уровне профессиональной компетентности;
- вносит необходимые коррективы в содержание тренинговых занятий, используемые формы и методы работы с учетом особенности группы и конкретных ситуаций.
- осуществляет индивидуальные и групповые консультации по результатам входящей и контрольной диагностики для всех участников реализации программы.

Подростки из числа обучающихся образовательных организаций

- проявляют активность в процессе тренинговых занятий;
- не пропускают занятия без уважительной причины;
- могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Обеспечение гарантий прав участников программы

- ведущий программы информирует участников о цели работы, применяемых методах и способах использования полученной информации;
- участники тренинговых занятий принимают основные правилами работы в группе: «здесь и теперь», искренность и открытость, принцип «Я - высказываний», активность и др.;
- ведущий программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь этическими принципами психолога.

Ожидаемые результаты реализации программы

- улучшение и стабилизация психоэмоционального состояния подростка;
- снижение уровня тревоги, эмоционального напряжения, страха и т.д.;
- повышение уровня социально-психологической адаптации, уровня развития коммуникативных навыков;
- сформированность социально приемлемых способов реагирования на различные жизненные ситуации, конструктивных копинг-стратегий, снижение доли деструктивных форм поведения в спектре поведенческих реакций подростка;
- преобладание положительных социальных установок у подростка;
- повышение уровня самопонимания и самопознания у подростка;
- повышение самооценки, адекватное представление подростка о самом себе и ближайшем окружении.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Эффективность и результативность программы отслеживается с помощью диагностических методик (Приложение № 1):

1. Тест склонности к риску К. Левитина.
2. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.
3. Опросник ДУМЭОЛП - диагностика уровня морально-этической ответственности личности И.Г. Тимошука.
4. Методика УСК (уровень субъективного контроля) Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда.

Программа предполагает проведение входящей и итоговой диагностики. При сравнении результатов диагностики ожидается снижение негативных психологических факторов и формирование основных компонентов психологической готовности к ситуациям, связанным с риском для себя и своего здоровья, а именно:

- снижение уровня склонности к риску;
- развитие способности к самоорганизации и контролю;
- развитие системы морально-этических ценностей подростка;
- развитие навыка поиска социальной поддержки и вступления в социальный контакт в стрессовых ситуациях;
- развитие чувства субъективного контроля по отношению к различным явлениям и ситуациям;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе;

- активизация ресурсного состояния.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

К числу факторов, влияющих на достижение результатов программы, можно отнести:

- некомпетентность ведущего педагога-психолога;
- нерегулярность проведения тренинговых занятий;
- отсутствие мотивации к занятиям у участников группы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль реализации программы может проводиться руководителем образовательного учреждения или заместителем директора по воспитательной работе. По факту формирования группы педагог-психолог предоставляет список участников, который утверждается директором учреждения. По завершении занятий педагог-психолог предоставляет справку по результатам реализации программы, включающую:

- количество участников программы;
- количество посещений занятий;
- результаты входящей и итоговой диагностики;
- описательный анализ динамики группы.

Структура тренингового занятия

1. Вводная часть.

Цель: актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий участников; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

Упражнения на групповое сплочение.

Цель: создание у участников эмоционального настроения на работу в группе.

2. Основная часть.

Цель: формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.).

Основные виды упражнений: дискуссия на тему занятия, упражнения на овладение навыком, «мозговой штурм» и др.

Кроме основных упражнений, обязательно предлагаются игры-энергизаторы, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Завершающая часть.

Цель: обсуждение итогов работы по теме занятия, получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

Список используемой литературы.

1. Банников Г.С. Не допустить!// НаркоНет. - 2015. - № 4. - с. 23 - 25.
2. Больнова О. Дети группы риска// Беспризорник. - 2011. - № 2. - с. 25 - 26.
3. Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. Учебное пособие для специалистов и дилетантов», Санкт-Петербург, «Речь», 2014 г.
4. Бухарова Е.Н. Актуальные проблемы и перспективы совершенствования российского законодательства по противодействию угрозам и вызовам безопасности // Государство и право. - 2015. - № 7. - с. 106 - 112.
5. Воликова С.В. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков // Вопросы психологии. - 2013. - № 2. - с. 24 - 30.
6. Гришина Е.В. Психологические характеристики образовательной среды и антивитальные переживания подростков // Народное образование. - 2016. - №4-5. - с. 216 - 219.
7. Жукова, Н.Ю. Взаимосвязь отношения к смерти и склонности к саморазрушающему поведению у подростков / Н.Ю. Жукова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2017. - Т. 17, № 4. - С. 27-33.
8. Иванова И.В. Педагогическая поддержка ребенка с агрессивным поведением // Воспитание школьников. - 2015. - № 6. - с. 64 - 74.
9. «Игры: обучение, тренинг, досуг. Педагогические игры» под ред. В.В. Петрусинского, М., «ЭНРОФ», 2014 г.
10. Ипатов А. Подростковая аутодеструкция: что делать?// Первое сентября. - 2013. - 13 янв. - с. 18.
11. Кривцова С.В. «Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2017 г.

12. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. «Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2015 г.

13. Рискованное поведение как характеристика процесса социализации подростков / И.М. Хадикова, О.У. Гогицаева, И.А. Гобаева, М.З. Бекоева // Успехи современной науки и образования. - 2016. - Т. 7, № 11. - С. 59-61.

14. Таланов С.Л. Социология девиантного поведения: учебно - методическое пособие /М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО «Яросл. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского». - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. - 75 с.

15. Яковлев Н.М. Как научить трудных подростков защите от стресса// НаркоНет. - 2012. - № 3. - с. 50 - 52.

Глоссарий

Аддиктивное поведение (от англ. addiction - «пагубная привычка», «порочная склонность») - одна из форм деструктивного поведения, характеризующаяся формированием стремления к уходу от реальности через искусственное изменение своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ (химические аддикции, зависимости) или чрезмерной фиксации на определенных видах активности (нехимические аддикции, зависимости). Иногда в классификациях к химическим и нехимическим аддикциям добавляют пограничные - «биохимические».

Акрострит (от англ. - акробатика + улица) - уличная акробатика, или акробатика на улице. Акрострит включает в себя стойки на руках на возвышенностях, прыжки с большой высоты, сальто с разной высоты, сальто через препятствия, сальто через промежутки, обрывы и т. д.

Алкогольная аддикция - одна из форм фармакологических или химических зависимостей, в основе ее лежит употребление спиртосодержащих напитков. Алкоголь является пищевым продуктом или входит в них, не являясь запрещенным как, например, наркотики. Алкоголь не изменяет, а кристаллизует текущее состояние, если вам грустно, то употребление алкоголя не поднимет ваше настроение, а наоборот, его еще больше ухудшит.

Альтернативная профилактическая деятельность - это деятельность, которая проводится в свободное от учебы (работы) время и направлена на развитие позитивной активности всех участников профилактического процесса.

Антиобщественные действия - действия несовершеннолетнего, выражающиеся в систематическом употреблении наркотических средств, психотропных и (или) одурманивающих веществ, алкогольной и спиртосодержащей продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, занятии проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством, а также иные действия, нарушающие права и законные интересы других лиц.

Антисоциальное поведение - поведение, которое является разрушительным и вредным для функционирования группы или общества. Примерами могут являться воровство, побег из дома, жестокость, акты

вандализма, неприятие социальных норм, пренебрежение своей или чужой безопасностью.

Девииантное поведение - непредсказуемые действия, отклоняющиеся от общепринятых норм и представлений. Как *девиантное* поведение может расцениваться позитивное отношение подростка к употреблению алкоголя, табакокурению, наркомании, токсикомании.

Делинквентное поведение - это поведение, при котором нарушаются нормы права. В силу недостижения детьми возраста уголовной ответственности либо незначительности правонарушения за ним может не следовать уголовное или административное наказание.

Деструктивное поведение - это поведение, формируемое под влиянием социальной и культурной среды, направленное на разрушение материальных вещей, принятых норм и правил, а также причинение вреда себе и окружающим.

Диггерство (от англ. *digger* - «копатель») - исследование подземных убежищ и других подземных объектов рукотворного происхождения. Диггеры особенно интересуются заброшенными подземными военными спецобъектами

Жизненные навыки - это навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду.

Зависимое изменение личности - изменение личности, характеризующееся такой чрезмерной пассивностью, что индивид позволяет другим людям манипулировать им и принимать ответственность за его жизнь. Такие личности обычно отличаются недостатком самоуверенности, они сомневаются в своих способностях и предпочитают, чтобы решения по всем вопросам принимали другие.

Законные представители несовершеннолетнего - родители, усыновители, опекуны или попечители несовершеннолетнего, представители учреждений и организаций, на попечении которых находится несовершеннолетний, органы опеки и попечительства.

Зацепинг, или трейнсерфинг (от англ. *train surfing*), - езда на крыше транспортных составов (электрички, метро, автобуса), между или под вагонами. Фронт-зацеп - это езда спереди, под носом машиниста, в слепой зоне. Классический зацеп - езда сзади транспортного средства, ружфайд -

на крыше поезда. Зацеперы объединяются в группы, общаются в социальных сетях и собираются группами для осуществления своих поездок под девизом: «Кто круче, а кто - слабак.»

Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия при полной адаптации к условиям внешней среды и способности к воспроизводству, а не только отсутствие болезней и физических нарушений.

Здоровый образ жизни - категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Игровую аддикцию по-другому называют гэмблингом (от англ. Gambling - игра). К этому виду аддикций относятся такие зависимости как зависимость от казино, карт, игровых автоматов, компьютерных и других азартных игр.

Индивидуальная профилактическая работа - деятельность по своевременному выявлению несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, а также по их социально-педагогической реабилитации и (или) предупреждению совершения ими правонарушений и антиобщественных действий.

Интерактивная деятельность - это деятельность, которая построена в режиме активного общения и ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач.

Интерактивное занятие с элементами тренинга - групповое занятие, в ходе проведения которого применяются социально-психологические методики работы с группой, предполагающие формирование и отработку жизненных навыков.

Интерактивная форма - это форма, в которой применяются наиболее эффективные приемы и способы разрешения ситуации.

Интернет-зависимость - разновидность технозависимости - времяпрепровождение тех, кто увлечен чатами, интерактивными играми и навигацией по сайтам, по электронным магазинам и аукционам. Характерными признаками интернет-зависимости являются: желание как можно быстрее сесть за компьютер, принятие пищи у компьютера,

чрезмерная поглощенность проблемами Интернета, конфликты, угрозы, шантаж в ответ на запрет «сидеть» в Интернете, пропуски уроков.

Информационно-просветительская деятельность - это деятельность, направленная на пропаганду знаний социального и психологического характера среди всех участников образовательного процесса, с целью формирования у них потребности в психологических и социальных знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития.

Компьютерная аддикция - в эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. В разумных пределах работа за компьютером может быть полезна для человека, как возможность приобретения новых знаний. Проблема появляется, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы. Большинство людей не представляют себе без него ни учебу, ни работу, ни досуг и могут часами просиживать один на один со светящимся экраном.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с людьми.

Модель позитивной профилактики - это модель, направленная на формирование культуры здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса и на формирование важных жизненных навыков у несовершеннолетних.

Молодежные движения деструктивного характера - это неформальные движения, разрушающие личность молодого человека, подменяющие его понимание традиционных ценностей.

Молодежный экстремизм как вид противоправного поведения характеризуется взглядами и действиями молодых людей, основанными на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства; непримиримости к инакомыслящим, стремлением к созданию тоталитарного сообщества, основанного на насилии.

Мониторинг - это регулярное отслеживание ключевых элементов эффективности деятельности, посредством регистрации данных, систем отчетности учреждений, непосредственно связанных с проблемой профилактики рискованного поведения несовершеннолетних.

Наркотическая аддикция - болезненные состояния, характеризующиеся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной потребностью в непреодолимом повторном потреблении психоактивных веществ. Наркотическими признаются вещества или лекарства, которые обладают способностью специфического действия на центральную нервную систему (стимулировать, вызывать эйфорию, изменять восприятие окружающего и пр.).

Несовершеннолетний - лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет.

Несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении, - лицо в возрасте до 18 лет, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия.

Обеспечение индивидуальной безопасности личности - это формирование навыков безопасного поведения в различных ситуациях.

Обеспечение коллективной безопасности - создание защищенного пространства, не являющегося источником опасности.

Образовательная среда - это все сферы жизнедеятельности несовершеннолетнего, где происходит его обучение и воспитание.

Отклоняющееся поведение, основой которого выступает агрессивность личности, является очень широким по спектру своего проявления у детей и молодежи: - моральное унижение других людей (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание), провокации конфликтов;

- физическое насилие (намеренные побои, шлепки, толчки, драки, в том числе массовые);

- жестокость по отношению к животным (пытки, умерщвление, издевательства), экоцид (нанесение намеренного вреда объектам природы);

- вандализм (порча имущества, разрушение памятников архитектуры, произведений искусства и др.);

- воровство, вымогательство, другие действия, причиняющие имущественный ущерб жертве агрессора.

Особым проявлением агрессивного поведения обучающихся в условиях образовательной организации является буллинг, то есть систематическое, длительное преследование агрессором (буллерами) жертвы.

Первичная профилактика злоупотребления ПАВ - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

Позитивная профилактика направлена на формирование позитивных ценностей и установок личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Правонарушение - это виновное противоправное деяние, совершенное лицом, способным самостоятельно отвечать за свои поступки. Противоправное деяние может быть осуществлено путем запрещенных правом действий и путем бездействия.

Просветительская деятельность - это деятельность, направленная на пропаганду знаний социального и психологического характера среди всех участников образовательного процесса.

Профилактика - совокупность предупредительных мероприятий, направленных на выявление, устранение причин и условий, способствующих возникновению социально-опасных явлений, рискованных видов поведения.

Профилактика первичная - комплекс согласованных мер и действий, направленных на предупреждение явления, опережающее целевое воздействие на исключение причины явления, прежде всего личностных.

Психоактивное вещество (ПАВ) - это любое вещество, которое после употребления способно изменить восприятие, настроение, познавательную способность, поведение или двигательную функцию человека, в результате употребления которого может развиваться зависимость.

Психологическая коррекция личности - устранение отклонений, восполнение дефицитов психологического развития с помощью специальных средств психологического воздействия.

Риск - действие, направленное на привлекательную цель, достижение которой сопряжено с опасностью, угрозой потери, неуспеха, вероятностью причинения вреда жизни и здоровью граждан, имуществу физических или юридических лиц, окружающей среде.

Рискованное поведение - это поведение, которое возникает в результате воздействия тех или иных факторов риска и является явно или потенциально опасным как для самого индивида, так и для окружающих его людей и общества в целом.

Руфинг (от англ. roof - «кровля», «крыша») - лазание по крышам высотных строений, небоскребов, радиовышек, многоэтажных жилых домов и т. п.

Саморазрушающее поведение - различные формы поведения человека, ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации личности. Разновидностями саморазрушающего поведения являются такие заболевания, как алкоголизм, наркомании, токсикомании, а также неоправданный риск, асоциальное поведение, самоубийство как крайняя форма саморазрушающего поведения.

«Скулшутеры» («колумбайнеры») - субкультура подростков экстремистской направленности, называющих себя так в честь старшеклассников школы «Колумбайн» городка Литтлтон американского штата Колорадо Эрика Харриса и Дилана Клиболда, которые 20 апреля 1999 г. расстреляли 13 своих соучеников, после чего застрелились в школьной библиотеке. Их современные фанаты, поклонники стремятся быть похожими на них, надевая, например, кепки и футболки с надписью на английском языке «Натуральный отбор» и «Гнев».

«Собачий кайф», «седьмое небо» - жаргонные названия игр с асфиксией (удушьем), представляющих собой умышленное перекрытие доступа кислорода к мозгу с целью вызвать кратковременный обморок и состояние эйфории.

Социализация - процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений. Сущность социализации заключается в сочетании приспособления (социальной адаптации) и обособления (автономизации) человека в условиях конкретного общества.

Социальная адаптация предполагает согласование требований и ожиданий социальной среды по отношению к человеку с его установками и социальным поведением; согласование самооценок и притязаний человека с его возможностями и с реалиями социальной среды.

Социально-психологическая дезадаптация - это состояние, осложняющее приспособление к окружающей среде. Может предшествовать проявлениям отклоняющегося поведения или быть его следствием.

Сталкерство - посещение заброшенных объектов, разновидность индустриального туризма. В этом контексте сталкер - тот, кто увлечен поиском и обследованием малоизвестных, нередко опасных для жизни мест и кто является проводником по таким местам

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Табакокурение - один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Сигарета является больше отвлекающим фактором: переключение сознания на нее помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу.

Токсикомания - развивается в связи с употреблением лекарственных средств и веществ, не отнесенных к наркотическим, но также изменяющих состояние психической деятельности человека и его поведение. Диапазон веществ с токсикоманическим действием очень широк - от медикаментов (аналгетики, транквилизаторы, снотворные, стимуляторы и др.) до технических растворителей и средств бытовой химии.

Трудная жизненная ситуация (в отличие от социально опасного положения) - это ситуация, которая субъективно воспринимается человеком как трудная лично для него или является объективно нарушающей его нормальную жизнедеятельность. Такая ситуация обычно кратковременна и имеет выход. Достаточно одного вмешательства или разовой помощи. Но из нерешенных трудных ситуаций складывается социально опасное положение, которое требует комплекса мер, межведомственную координацию по преодолению проблем.

Целевая группа - выделенная по каким-либо параметрам группа людей, на которую направлена какая-либо активность.

Экстремальное селфи - автопортреты, снятые на камеру телефона в экстремальных условиях, с целью публикации в сети Интернет и получения как можно большего числа лайков и комментариев к своей фотографии.