

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская
академия постдипломного
педагогического образования

 С.М. Шингаев
«04» 09 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28.08.2023 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга

 Л.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 7-8 классов
«Мой выбор»

Разработчик:
Бураго М.Е.
педагог-психолог

Пояснительная записка.

В современном российском обществе продолжает оставаться актуальной проблема употребления психоактивных веществ, особенно подростками. По данным Министерства образования и науки, численность подростков, употребляющих наркотические средства, достигает 4 миллионов человек, в том числе наркозависимых – около 1 миллиона.

Все это наносит ощутимый экономический, социальный и моральный ущерб обществу. Поэтому разработка программ профилактики употребления ПАВ является одним из приоритетных направлений в области образования и здравоохранения.

Повышение коммуникативной компетентности способствует снижению риска возникновения зависимого поведения.

Известно, что употребление ПАВ является своеобразным индикатором состояния стресса. ПАВ нередко служат средством объединения подростков, условием коммуникации.

Актуальность работы заключена в важности коммуникативных навыков в жизни любого человека, тем более подростка. Ведь подростковый возраст - время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько ребята успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем. Для того чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Адресат: подростки 15-17 лет

1. Концептуальные компоненты структуры

1.1. Целевое назначение программы: формирование у подростков первичных умений анализировать различные социальные ситуации, предоставляющие возможность делать обоснованный выбор на основе здоровых установок и навыков ответственного поведения

Задачи:

1. совершенствовать навыки общения, повышать уверенности в себе, формировать навыки саморегуляции;
2. создать условия для приобретения позитивного опыта эффективной коммуникации с ровесниками и значимыми взрослыми;
3. отработать способы отказа от провоцирующих на рискованное поведение предложений;
4. создать условия для осознания ценностей ведения здорового образа жизни и ответственности за свой выбор стиля жизни.

1.2. Ведущие идеи программы:

Здоровый образ жизни это поведение, которое содержит взвешенный и разумный подход к собственному здоровью и благополучию и помогает человеку избежать ненужных рискованных ситуаций, которые могут это самое здоровье и благополучие серьезно подорвать.

Поэтому продвижение ценностей и идей здорового образа жизни ставит своей целью повышение качества жизни. Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как гармоничное сочетание физического, психического и социального благополучия, не ограничивая это понятие лишь отсутствием заболеваний и недугов. То есть здоровый образ жизни - это не только медицинские аспекты здоровья, но и хорошее настроение, друзья, увлечения, работа, отдых и многое-многое другое.

Итак, для здоровья молодого человека сегодня наибольшую опасность представляют (данные получены в результате различных социологических опросов):

- Агрессия и насилие
- Конфликты
- Наркотики и алкоголь
- Инфекционные заболевания, связанные с употреблением наркотиков (гепатиты и другие)

Зависимость от ПАВ во многих случаях можно рассматривать как инструмент, с помощью которого человек уходит от решения жизненных проблем, как механизм психологической защиты, снимающей чувство внутренних преград, дающий ощущения иллюзорной свободы.

Известно, что употребление ПАВ является своеобразным индикатором состояния стресса. ПАВ нередко служат средством объединения подростков, условием коммуникации.

Первичная профилактика является важным направлением в борьбе с употреблением наркотиков, в том числе среди молодежи. Формирование у подростков позитивных ценностей и установок личности относительно собственного здоровья – необходимое условие для предупреждения употребления психоактивных веществ.

Эксперты ЮНЭЙДС подчеркивают, что программы профилактики должны базироваться на подходе, известном как формирование жизненных навыков (lifeskills approach), поскольку детям следует не только давать информацию о негативном влиянии ПАВ, но и формировать поведенческие навыки, необходимые для самозащиты от рисков, разрешения проблем во взаимоотношениях.

Повышение коммуникативной компетентности способствует снижению риска возникновения зависимого поведения.

Сущность понятия «конфликтологическая компетентность» включает в себя самоуважение, принятие себя, уверенность в себе, а также способность доверять другим, внимательно относиться к окружающим, гибкость мышления, эмоциональную устойчивость и умение находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях.

2. Содержательные компоненты структуры:

Содержательная характеристика программы: в программе выделено 2 темы (2 часа)

Перед началом занятий по программе подростки заполняют анкеты, направленные на изучение знаний и представлений о психоактивных веществах, уверенном поведении. В завершение работы по программе проводится заключительная анкета, направленная на изучение мнения подростков о программе, ее роли в их жизни, влиянии на изменение установок относительно употребления психоактивных веществ.

Тематическое планирование:

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Учимся строить отношения	1	0,5	0,5	Анкетирование
2	Моё здоровье	1	-	1	
ИТОГО: 2 академических часа					

Общая продолжительность: 2 академических часа (2 занятия по 1 часу)

Содержание программы.

Тема № 1 «Учимся строить отношения»

1. Знакомство (Ведущий просит назвать участника занятия своё имя и сказать конфликтный ли он человек). *5 минут*

2. Конфликт – хорошо это или плохо. Обсуждение (можно проголосовать «За» или «Против» и пояснить свою точку зрения). *5 минут*

3. Тестирование. Анкета, тест Томаса определение способов реагирования на конфликт (см. приложение 1). *10 минут*

4. Самостоятельная обработка теста Томаса (см. приложение 1). *3 минуты*

5. Обсуждение стилей реагирования в конфликтной ситуации. «Плюсы» и «Минусы» каждого типа реагирования, уместность и неуместность применения их в конфликтах. *15 минут*

6. Понятие «Конфликтоген». Виды конфликтогенов (работа в малых группах: обсудите и напишите на листочках слова и действия-конфликтогены, которые действуют на вас). *7 минут*

Тема № 2 «Мое здоровье»

1. Упражнение «Зависимость» - *10 минут*

Цель: показать психологический механизм возникновения зависимости.

Инструкция: - Вспомните о каком-либо ритуале, который выполняете ежедневно. Лучше не останавливаться на самых элементарных, таких как утренний туалет. Это может быть чтение перед сном, просмотр определённых телепередач и т.п.

– Теперь «рассмотрите» свою привычку повнимательнее. Отметьте про себя, из чего складывается ритуал, какие действия вы выполняете, какова их последовательность?

– Представьте, что ваш ритуал нарушен. Постарайтесь вспомнить, что вы предпринимаете для того, чтобы «умилостивить» свою привычку. На какие уступки готовы пойти? Раньше встать? Опоздать в школу? Отказаться от еды? Потратить последние деньги?

Вывод: не напоминает ли вам такое поведение - поведение зависимого человека, среди «жертв» которого может оказаться учёба, сон, еда, покой в доме и т.п. В результате нарушения ритуала возникает раздражение, агрессия, неуверенность, подавленность и др. «Ритуал — Нарушение — Жертва — Покой» - таков психологический механизм начала зависимости.

2. Упражнение «Я - игра» - *20 минут*

Цель: выявление тех составляющих личности, которые могут приводить к зависимостям; обсуждение собственных вариантов поведения (в т.ч. в конфликтной ситуации)

Проведение: учащиеся вытаскивают по одной подготовленной карточке с вопросами (см. приложение 2), читают вопрос и отвечают на него. Другие участники игры получают возможность высказаться по данному вопросу. Игра может быть окончена если закончились карточки или остановить раньше.

3. Упражнение «Гордость» - *10 минут*

Цель: повышение самооценки

Инструкция: - Вспомните, пожалуйста, один или несколько случаев в вашей жизни, когда вы были горды собой. Расскажите нам об этом. (Желательно, чтобы все выступили по кругу)

4. Подведение итогов. Обратная связь (см. приложение 3). *5 минут*

2.3. Характеристика целесообразной методики построения занятий

Формы и методы работы: программа проводится в виде тренинговых занятий и включает в себя:

- тестирование, анкетирование;
- упражнения в малых группах по тематике занятия;
- мини-лекции, беседы;
- групповые дискуссии.

В результате проведённых занятий учащиеся расширят свои представления о том, как решать конфликтные ситуации; получают опыт позитивного взаимодействия в группе.

Оценить эффективность программы позволит обратная связь, анализ анкет, наблюдение сотрудниками службы сопровождения школы за поведением учащихся после проведения программы.

По итогам проведения программы составляется справка (для ОУ), в которой описываются цели, задачи, краткое содержание программы и результаты тестирования и анкетирования, даются пояснения и рекомендации по дальнейшему взаимодействию с классом.

3. Параметры результативности и диагностика

Основными теоретическими вопросами, рассматриваемыми на занятиях, являются:

- Конфликт – хорошо это или плохо
- Стили реагирования в конфликтной ситуации
- Виды конфликтогенов
- Психологические механизмы возникновения зависимости

Задачи и задания, решаемые по образцу:

- Самостоятельная обработка теста Томаса

Тестовые задания:

- Тест Томаса «Поведение в конфликте» (самодиагностика);
- Анкета обратной связи (итоговый контроль)

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Временные и материальные ресурсы:

программа реализуется на базе образовательных учреждений Московского района (на основании Соглашения между ГБУ ДО ЦППМСП и ГБОУ СОШ района), рассчитана на 2 занятия по 1 академическому часу. В группу зачисляются учащиеся конкретного класса (разрешение на проведение программы выдаётся администрацией школы). Требования к группе здоровья учащихся не оговариваются.

Необходимое оборудование: тренинговое пространство, стулья (по количеству участников), канцелярские принадлежности (ручки, бумага), диагностические методики, карточки к упражнению №2 (тема: «Моё здоровье» - приложение 2)

4.2. Требования к квалификации педагогов-психологов, реализующих данную программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющим соответствующую подготовку для работы с подростками по профилактике употребления ПАВ.

5. Литература для психолога\учителя:

1. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
2. Захаров В.П., Хрящёва Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
3. Королёва Е.В., Юрченко П.Г., Бурдыгина Т.Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М., Аркти. 2008
3. Макеева А.Г. Не допустить беды. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. Пособие для учителя. М. Просвещение. 2003
4. Мелибруда Е. Я - Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986.
7. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления. Социально-психологический тренинг. Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Выпуск №5 (17). М. Чистые пруды. 2007.
8. Практикум по социально-психологическому тренингу/ Под ред. Б.Д.Парыгина. С-ПБ, 1994.
9. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.
10. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. М., Генезис. 2006.
11. Фоппель. К. Энергия Паузы. М., Генезис. 2006.

Определение способов реагирования на конфликт

Инструкция: - Вам предлагается опросник, составленный из 30 утверждений, которые предъявляются парами. Внимательно читайте оба утверждения каждой пары и выбирайте то из них, которое больше соответствует Вашему поведению. Выбирая ответ, представляйте себе типичные, чаще всего встречающиеся ситуации, и выбирайте тот ответ, который первым пришел Вам в голову, а не тот, к которому Вы пришли после долгого обдумывания. Поэтому не тратьте время на долгие размышления. Здесь нет "хороших" или "плохих" вариантов. Вы можете выбрать любой ответ из двух, какой к Вам больше подходит. Но свой выбор нужно сделать обязательно, не оставляя пропущенных вопросов. Выбранный Вами ответ отметьте на ответном бланке.

	А	Б
1	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2	Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я пытаюсь уладить спорный вопрос с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.
3	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
4	Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5	Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.	Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6	Я стараюсь избежать неприятности для себя.	Я стараюсь добиться своего.
7	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться главного.
8	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10	Я твердо стремлюсь добиться своего.	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11	Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13	Я предлагаю среднюю позицию.	Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15	Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16	Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19	Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.
20	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21	Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека.	Я отстаиваю свою позицию.
23	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24	Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.	Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25	Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26	Я обычно предлагаю среднюю позицию.	Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27	Зачастую стремлюсь избежать споров.	Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29	Я предлагаю среднюю позицию.	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30	Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если Ваш ответ совпадает с колонкой указанной в ключе, то данному типу реагирования на конфликт присваивается один балл. Количество баллов, набранных слушателем по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

	А	Б
1	ИЗБЕГАНИЕ	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
2	КОМПРОМИСС	СОТРУДНИЧЕСТВО
3	СОПЕРНИЧЕСТВО	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
4	КОМПРОМИСС	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
5	СОТРУДНИЧЕСТВО	ИЗБЕГАНИЕ
6	ИЗБЕГАНИЕ	СОПЕРНИЧЕСТВО
7	ИЗБЕГАНИЕ	КОМПРОМИСС
8	СОПЕРНИЧЕСТВО	СОТРУДНИЧЕСТВО
9	ИЗБЕГАНИЕ	СОПЕРНИЧЕСТВО
10	СОПЕРНИЧЕСТВО	КОМПРОМИСС
11	СОТРУДНИЧЕСТВО	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
12	ИЗБЕГАНИЕ	КОМПРОМИСС
13	КОМПРОМИСС	СОПЕРНИЧЕСТВО
14	СОТРУДНИЧЕСТВО	СОПЕРНИЧЕСТВО
15	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	ИЗБЕГАНИЕ
16	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	СОПЕРНИЧЕСТВО
17	СОПЕРНИЧЕСТВО	ИЗБЕГАНИЕ
18	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	КОМПРОМИСС
19	СОТРУДНИЧЕСТВО	ИЗБЕГАНИЕ
20	СОТРУДНИЧЕСТВО	КОМПРОМИСС
21	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	СОТРУДНИЧЕСТВО
22	КОМПРОМИСС	СОПЕРНИЧЕСТВО
23	СОТРУДНИЧЕСТВО	ИЗБЕГАНИЕ
24	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	КОМПРОМИСС
25	СОПЕРНИЧЕСТВО	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
26	КОМПРОМИСС	СОТРУДНИЧЕСТВО
27	ИЗБЕГАНИЕ	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ
28	СОПЕРНИЧЕСТВО	СОТРУДНИЧЕСТВО
29	КОМПРОМИСС	ИЗБЕГАНИЕ
30	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	СОТРУДНИЧЕСТВО

Вид конфликта	Количество баллов
КОМПРОМИСС	
ИЗБЕГАНИЕ	

СОПЕРНИЧЕСТВО	
СОТРУДНИЧЕСТВО	
ПРИСПОСОБЛЕНИЕ	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Карточки к упражнению №2 «Я - игра»

- Что ты делаешь, когда находишься в ярости?
- Как ты больше всего хотел бы выглядеть?
- Ты рассказываешь своим родителям о том, что ты делаешь в свободное время?
- Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?
- В чем твое самое слабое место?
- Ты часто принимаешь таблетки, например от боли, бессонницы?
- С кем ты говоришь о своих проблемах?
- Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Кто это?
- Как ты думаешь, по каким причинам люди первый раз принимают наркотики (алкоголь)?
- Назвал бы ты алкоголь наркотиком?
- Если бы тебе предложили исполнить три твоих желания, что бы ты пожелал?
- Что ты находишь в себе превосходным?
- Твои родители находят в тебе что-нибудь хорошее? Что?
- Верить ли ты в то, что, если бы табак и сигареты не рекламировали, то люди бы меньше курили?
- Станешь ли ты говорить о своих проблемах со своим учителем?
- Достаточно ли в твоём районе возможностей для проведения досуга?
- Что ты делаешь, когда тебе грустно?
- Какие черты характера в себе самом ты особенно ценишь?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь себя одиноким?
- Как ты считаешь, что в тебе особенно нравится другим?
- Что ты делаешь, когда ты в действительно прекрасной форме?
- Что ты делаешь, когда у тебя на душе отвратительно?
- Чего ты боишься?
- Что тебя раздражает больше всего?
- Что в тебе раздражает твоих родителей?
- Как бы ты хотел проводить свое время?
- Можешь ли ты представить, что ты открыто говоришь обо всем со своим другом/подругой?
- Как твои родители решают свои проблемы?
- Как ты справляешься со стрессом?

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Насколько вы довольны программой в целом?

Совсем нет 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 очень доволен

Насколько полезной вы считаете эту программу?

Совсем нет 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 очень полезна

Будете ли вы применять полученный опыт в жизненных ситуациях?

Совсем нет 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 обязательно буду

О чём бы вам хотелось поговорить с психологом?

