

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

 Д.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа  
для обучающихся 9-10 классов  
**«Моя НЕ зависимость»**

Разработчик:  
Соломина Н.А.  
педагог-психолог

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и перспективность программы**

Современный подросток живет в динамичном обществе, в условиях постоянных изменений как в личностном плане, так и во многих сферах общественной жизни, в ситуациях резкой смены привычных стереотипов. Подростков настораживают и пугают происходящие с ними пубертатные изменения и изменения в психологических процессах. Но наряду со сложностями и трудностями, в подростковом возрасте формируются такие важные позитивные качества, как стремление познать себя и других, поиск идентичности, желание самоутвердиться, формирование нравственных убеждений. Эти и многие другие причины способствуют утрате чувства безопасности у значительной части подростков. Возникает реальная проблема страха перед действительностью, что ведет к стремлению ухода от реальности.

Сам принцип аддиктивного (зависимого) поведения в подростковом возрасте заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, подростки пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия в диадах «я - мир вокруг».

При отсутствии условий для позитивной реализации личностных потенциалов процессы самоутверждения подростка могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. В связи с этим возникает опасность выбора аддиктивной линии поведения.

Масштабы ухода от реальности опасны не только приверженностью к таким крайне тяжелым формам аддикции, как алкоголизм, наркомания, употребление фармакологических и токсических веществ, но также и менее заметными, но не менее значимыми образованиями личности как инфантилизм, внушаемость и наивность в личной жизни и социальной жизни каждого. Проблема ухода от возникающих трудных жизненных ситуаций, с которыми так или иначе сталкивается каждый подросток, носит глобальный характер, на данные вопросы должны обращать внимание не только родители, но и педагоги, психологи, социальные педагоги, которые проводят работу по профилактике аддиктивного поведения.

Упражнения и дискуссии на тему ответственности за собственный успех, жизнь и здоровье с подростками, на данном этапе развития, является профилактической мерой, стимулирующей ответственный подход к необходимому чувству свободы и осознанности выбора.

Программа «Моя НЕзависимость» соответствует возрастным задачам подросткового периода и ориентирована на профилактику аддиктивного поведения, посредством формирования индивидуальных моральных принципов и актуализации личной ответственности подростков.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

#### **Основополагающими документами при написании программы стали:**

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года);
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
4. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 19 августа 2009 г. N 597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака";

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761;
7. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» Федеральный закон Российской Федерации от 07 июня 2017 г. N 120-ФЗ;
8. О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. N ВК-268/07;

**Методологической и теоретической основой программы послужили:**

1. Фундаментальные положения об единстве личности и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), принципы и идеи отечественной психологии об опосредствовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А.Н. Леонтьев), об опосредствовании внешних воздействий на личность внутренними условиями (С.Л. Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская);
2. Рациональный (А.Эллис) и Когнитивно-поведенческий (А. Бэк) подходы в понимании поведенческого аспекта зависимостей.

**Отбор и организация содержания программы «Моя НЕзависимость» осуществлялись с опорой на следующие принципы:**

- Принцип системности
- Принцип легитимности
- Принцип преемственности
- Принцип многоаспектности
- Принцип аксиологичности.

**Практическая направленность программы:**

Профилактика аддиктивного поведения среди подростков предполагает систему мер, способ организации окружающей среды, способствующей формированию жизнеустойчивой, самостоятельной личности и предполагающей освоение школьниками средств и стратегий разрешения психо-эмоциональных проблем.

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 10-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы в виде подверженности подростков влечениям, исходящим под влиянием социума и обстановки в семье. Статистически, копинг-стратегией ухода от трудных жизненных ситуаций, которыми могут послужить новые ситуации, к которым подросток не готов и с которыми не сталкивался ранее, является избегание – уход от актуального и перенаправление внимания и энергии эмоциональной и когнитивной. В гармоничной работе копинг-механизмов, не ярко доминирующие избегание является нормой для данной возрастной категории, однако, при излишне частом использовании данной стратегии, есть вероятность развития зависимости в той или иной форме ее проявления. Посредством актуализации значимости личности, ее самодостаточности и сознательности, можно предупредить развитие патологических привязанностей среди лиц подросткового возраста.

Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику зависимого поведения среди обучающихся подросткового возраста.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** первичная профилактика зависимостей путем формирования морально-нравственной стороны личности обучающихся, индивидуальной оценки собственных мотивов, а также способности оценивать и контролировать собственное поведение, исходя из личной ответственности за собственную жизнь и здоровье.

### **Задачи программы:**

- Формирование теоретических знаний о понятиях свободы и ответственности;
- Ознакомление с понятием «личных границ» и способами их укрепления при взаимодействии с социумом;
- Обогащение знаниями, а также обмен мнениями обучающихся, путем обсуждения проблем, связанных с зависимым поведением;
- Актуализация значимости личностных установок и моральных норм для принятия решений.

### **Адресат**

Программа адресована обучающимся 10-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 15 лет.

### **Продолжительность программы**

Продолжительность программы составляет 2 академических часа. Программа состоит из 2 занятий, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель.

### **Требования к результату усвоения программы:**

По результатам освоения программы у обучающихся будет сформировано целостное представление о значимости индивидуального подхода и личной ответственности для ситуаций выбора. При условии освоения данной программы, обучающиеся будут ознакомлены с феноменом «социальных границ» и, в частности, личных границ, а также по ходу ведения дискуссий будут ознакомлены с методами, способными укрепить личные границы. Реализация данной программы будет способствовать становлению адекватного отношения к организации собственного досуга, снижению внешнего воздействия в виде мнения окружающих и их влияния на личность подростка, а также актуализации значимости ответственного отношения к принятию собственных решений, умение предполагать последствия и нести ответственность за них.

Первичная профилактика зависимого поведения будет реализована посредством самоактуализации личности обучающегося, укрепления значимости личной ответственности для собственной жизни и здоровья, а также развития адекватных методов взаимодействия с социальным окружением,

### **Сведения о практической апробации программы:**

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2020-2021 учебном году на базах ГБОУ Московского района Санкт-Петербурга.

### **Учебный план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Диагностический	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий	1,5	0,5	1	Наблюдение, рефлексия
3.	Консультационный	1		1	Составление рекомендаций
4.	Просветительский	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
5.	Профилактический	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
6.	Аналитический	2	2		Оформление документации,

					составление рекомендаций
	Итого	6	2,5	3,5	

**Учебно-тематический план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
<b>1. Диагностический</b>					
1.1	Я и общение	0,25	-	0,25	Наблюдение
<b>2. Коррекционно-развивающий</b>					
2.1	Понятия личной свободы и ответственности.	0,75	0,25	0,25	Наблюдение, рефлексия
2.2	«Какой я и где мои границы?»	0,75		0,75	Наблюдение, рефлексия
2.3	Мои предпочтения.	0,25	-	0,25	Наблюдение, рефлексия
<b>3. Диагностический (заключительный)</b>					
	Я и мир вокруг меня	0,25		0,25	Диагностическое обследование, рефлексия.
<b>4. Консультационный</b>					
3.1	Консультации для обучающихся/ педагогов/ родителей (по индивидуальному запросу)	1	-	1	Составление рекомендаций
<b>5. Просветительский</b>					
4.1	Родительское собрание: «Создание поддерживающей атмосферы в семье»	0,5	-	0,5	Рефлексия, рекомендации
<b>6. Профилактический</b>					
5.1	Результаты работы «Мои ресурсы»	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
	Итого	4	0,5	3,5	

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА: ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### Структура и содержание программы

#### 1. Вводное упражнение «Не многие из вас знают»

Цель: активизация процесса коммуникации, включение.

Средства: Мягкий мяч (или игрушка мягкая) небольшого размера.

Ход игры: Участники по очереди передают друг другу мягкий мяч и тот, у кого оказывается мяч, говорит «Не многие из вас знают, что я ...» (или у меня).

Необходимо, чтобы каждый принял участие для включения в занятие.

#### 2. Вводное упражнение «Не многие из вас знают»

Цель: активизация процесса коммуникации, включение.

Средства: Мягкий мяч (или игрушка мягкая) небольшого размера.

Ход игры: Участники по очереди передают друг другу мягкий мяч и тот, у кого оказывается мяч, говорит «Не многие из вас знают, что я ...» (или у меня).

Необходимо, чтобы каждый принял участие для включения в занятие.

Рефлексия: Ведущий узнает – комфортно ли было говорить о себе? Узнали ли участники что-то новое, что не знали о своих одноклассниках раньше?

#### 3. «Качества свободного человека».

Цель: исследование вариативности представлений о понятии свободы, активизация направленного формирования собственных моральных норм.

Средства: Листы бумаги, ручки.

Ход упражнения: Обучающимся дается задание – написать собственное определение к слову «свобода» и 3-5 ассоциаций к этому слову. После чего по желанию определения и ассоциации зачитываются вслух. Ведущий подчеркивает сходства и различия восприятия «свободы» для каждого человека.

Рефлексия: ведущий вместе с обучающимися отвечают на вопросы: Какой смысл вы вкладываете в слово «свобода»? Считаешь ли ты себя свободным человеком? В чём выражается твоя свобода? От чего ты считаешь себя зависимым?

#### 4. Упражнение «Кто Я, какой Я».

Цель: формирование индивидуального подхода к себе и окружающим, актуализация значимости моральных принципов и норм.

Средства: бумага, ручки.

Ход упражнения: 1. Участникам предлагается представить себя таким, каким он себя знает. На листке бумаги далее необходимо перечислить 10 качеств, описывающих себя. Далее необходимо представить, какие люди вам нравятся и описать 5-10 качеств, которыми бы вы хотели наделить своих друзей и близких.

2. Возьмите свои листочки и допишите, какими бы ещё хотели обладать чертами характера, знаниями и умениями, и сравните что же у Вас получилось в начале нашего занятия и в конце его.

Рефлексия: ведущий с участниками обсуждают разницу между людьми, уникальность обладания теми или иными качествами, вопросы терпимости – Скажите, много ли вы встречали людей, похожих на вас внешне или по характеру? Всегда ли нам нравятся эти люди? Всегда ли мы им нравимся? Есть люди, увлечения и взгляды на жизнь которых очень отличаются от наших, стоит ли менять себя, общаясь с такими людьми?

#### 5. Упражнение «Веровочка»

Цель: исследование и укрепление границ личности. Исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Средства: Плотная веревка или нить (лучше цветная).

Порядок проведения: ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места; укрепить их. Класс делят на группы по 6 человек, в которой 1 – доброволец и 5 участников.

Добровольцу дается веревка и его задача – начертить веревкой пространство в форме круга, а потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя. Ведущий уточняет у добровольцев – целостны ли границы, непрерывна ли линия и чувствует ли себя каждый из добровольцев комфортно в собственном круге.

Далее ведущий объявляет, что задача добровольца – отстоять свое пространство и никого не впускать в свой круг, сохранив границы, а задача участников группы – все же туда проникнуть. НО! – нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство или воздействовать на круг. Необходимо получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать разные манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место и подобрать ключик.

Рефлексия: по окончании упражнения следует обсудить следующие вопросы: какого было тем, кто стоял внутри круга и пытался отстоять свои границы? На что обращали внимание участники, замечали ли они «слабое место» стоящего в круге, благодаря чему можно было в него проникнуть? Какие методы чаще применялись во всех группах со стороны тех, кто пытался нарушить границы?

## **6. Упражнение «Клавиши»**

Цель: прояснение механизма возникновения зависимостей

Средства: маркеры, стимульный материал с изображением клавиш пианино (см. Приложение 2).

Порядок проведения: Всем участникам выдается стимульный материал. Ведущий объявляет, что участникам необходимо записать на клавишах пианино способы, при помощи которых они получают удовольствие.

Рефлексия: ведущий объясняет, что, по итогу, чем больше клавиш заполнены увлечениями, тем больше нот, и, следовательно, лучше мелодия. Если же клавиш мало или мы постоянно нажимаем на одну, то из обширного перечня нот выделяется доминанта, которая «звучит в нашей жизни чаще, чем все остальное» и со временем сможет начать приносить проблемы. Вопросы для обсуждения: благодаря чему у человека формируется широкий круг интересов? Что мы можем сделать, чтобы увеличить количество заполненных клавиш?

## **7. Диагностическое обследование (заключительный этап)**

Цель: оценка результативности занятий по программе «Моя НЕзависимость»

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией заполняют бланки к опроснику (см. Приложение 1).

Время: 15 минут.

## **Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность групповых занятий с обучающимися по программе составляет 2 академических часа и включает в себя 2 занятия, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель. Групповые занятия с обучающимися являются содержательными компонентами коррекционно-развивающего и диагностического этапов реализации программы.

Консультационный этап (1 академический час) реализуется при наличии запросов от родителей/обучающихся на проведение индивидуальных консультационных встреч в рамках решения круга проблем, соответствующих направленности занятий.

Просветительское сопровождение программы (0,5 академического часа) происходит посредством организации выступления на родительском собрании с рекомендациями по

созданию поддерживающей атмосферы в семье для формирования доверительных взаимоотношений с подростками.

Профилактическая деятельность реализуется посредством презентации педагогическому коллективу ГБОУ материалов, полученных в ходе занятий с обучающимися, и рекомендаций по организации работы профилактической направленности со школьниками. Продолжительность реализации этапа организации профилактической работы – 0,5 академического часа.

Аналитический этап предусматривает оформление документации (отзывов, информационных справок, рекомендаций) и длится 2 академических часа.

В совокупности все этапы реализации программы рассчитаны к проведению в течении одного учебного года и делятся 6 академических часов.

#### **Методы, используемые при реализации программы**

- работа в малых группах
- индивидуальные задания
- интерактивная беседа
- творческое упражнение
- ролевая игра

#### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга от родителей/законных представителей (или самого обучающегося по достижению 15-летнего возраста) его участие в программе невозможно в соответствии с действующим законодательством РФ. Другие ограничения и противопоказания к участию в освоении программы отсутствуют.

#### **Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:**

1. Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;

2. Педагог – психолог несет ответственность за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

3. Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;

4. Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;

5. Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);

6. Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

#### **Требования к условиям реализации программы**



Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ДО ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Моя НЕзависимость» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ДО ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом). Количество участников занятия – до 35 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Ручки и\или карандаши, плотная веревка (или нить);

5. Набор распечатанного стимульного материала для проведения диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

**Требования к квалификации** специалистов, реализующих данную программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития: (по методике и задачам)

#### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов используется краткая версия методики диагностики склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича (55 вопросов).

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Критерием достижения планируемых результатов будет являться отсутствие у обучающихся ГБОУ признаков повышенной склонности к зависимому поведению. В ином случае – по результатам данной диагностики будет рекомендована работа со специалистом педагогом-психологом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новикова, А. А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения / А. А. Новикова. — // Молодой ученый. — 2009. — № 5 (5). — С. 191-198.;
2. Качачов В. Г. Об аддикциях и аддиктивном поведении // Мир психологии № 3, 2006.;
3. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Психология зависимой личности. Казань — 2002.;
4. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. Березина С.В. , Лисецкого К.С., Орешниковой И.Б. М. – 2000.;
5. Соковикова, Э.Б. Формирование социальной ответственности подростков и юношества в современных условиях: метод. рекомендации / Э.Б. Соковикова // Мир психологии и психология в мире. — 1995.- №3.- С. 123131.;
6. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебн. пособие /Л.Ф. Обухова. - М.: Пед. об-во России, 2014. - 448 с.;
7. Сидоркина, С.Л. Формирование социальное ответственности у подростков посредством социально значимой деятельности. - канд.диссертация. - 2010. - 294 с.;
8. Максименкова Лариса Игоревна Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2008. №5.;
9. Шаломова Е.В. Особенности аддиктивного поведения подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ (См. Приложение)**