МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ (МБОУ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 12
от «30».08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
от «30» 08 2022 №308
Директор
_____ И.В. Никитин
«30» 08 2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0AE1E388BD97B83AE87ED72EEA5A4614
Владелец: Никитин Иван Витальевич
Действителен: с 31.05.2022 до 24.08.2023

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков на основе методики ЕМ СПТ 2022-2023 г.

Подготовили:
педагог-психолог Белоус Д.А.
заместитель директора Мустафаева С.М.

с.Мускатное 2022

Пояснительная записка

В настоящее время в Омской области наблюдается рост количества детей и подростков, склонных к асоциальному поведению, а значит, возникла необходимость в проведении специальных методик и диагностик по выявлению детей группы риска и последующей работы с ними**.** Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности к адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении. Учитывая выше сказанное, данная тренинговая программа является актуальной для адаптивных образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.
- ФГОС ОВЗ.

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития;
2. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;

2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
3. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;
5. формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности детей и подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;
- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;
- принцип развития-характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении и на основании этого перспектив изменения;
- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у детей и подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная – формирование у детей и подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекающей его деятельности;
3. стимулирующая – активизация положительной социально-полезной деятельности детей и подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная – исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: Тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90 мин.

Методическое обеспечение: Техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: Подростки группы риска, подростки 6-10 классов. Педагог-психолог.

Календарный план тренинговых занятий

№	Название занятий	Дата проведения
1	«Знакомство»	13-16 декабря 2022г. 20-23 декабря 2022г.
2	«Поступки»	14-17 января 2023г. 20-23 января 2023г.
3	«Подводим итоги»	31.01-03.02 февраля 2023г.

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков

Необходимые материалы: 6 листов ватмана, маркеры, конверты, коробка для тайного голосования, бланки для выполнения упражнений (выдаются руководителем тренинга), ручки, чистые листочки бумаги или тетради.

Занятие «Знакомство» – 80 минут

1) Упражнение «Снежный ком»

Цель: формирование психологически комфортной обстановки, подготовительный этап тренинга с целью помощи ребятам «включиться» в занятие, развитие внимания и памяти.

Задание:

Участники садятся в круг из стульев, задача первого – придумать и назвать прилагательное к своему имени (например, Александр Веселый), задача следующего участника – повторить имя и прилагательное предыдущего, добавив после свое имя и прилагательное (т.е.: Александр Веселый, Виктория Непобедимая). И так, пока не «выступит» каждый игрок. Таким образом, круг замыкает первый участник, называя (начиная с себя) всех участников круга.

Время: 10 мин.

2) Упражнение «Сила воли»

Цель: разобраться в том, что такое сила воли, в каких свойствах личности она проявляется, для чего она необходима каждому человеку.

Первый этап, мини-лекция:

Руководитель тренинга рассказывает о том, что такое воля и почему так важно ее развивать.

Самоконтроль (способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение) основывается на воле — высшей функции психики, которая определяет способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь. Самоконтроль является важным компонентом в способности преодолевать жизненные трудности и достигать поставленные цели.

В ходе просветительской беседы обсуждаются признаки проявления волевых качеств.

Второй этап, задание:

После обсуждения участникам предлагается оценить признаки своей силы воли в процентах (где 100% - максимум) на заранее заготовленном бланке.

Происходит обсуждение, на сколько процентов каждый из учащихся оценивает свою силу воли. Делаются выводы о том, над какими качествами личности необходимо поработать каждому участнику.

Время: 15 минут.

3) Эксперимент «Дневник чувств»

Цели:

- при помощи ведения «Дневника чувств» научиться различать собственные чувства, ощущения, фиксировать положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события, учиться справляться с негативными чувствами, преодолевать их;
- совершенствовать навыки самоконтроля, повышать способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение на практике.

Суть эксперимента – в течение нескольких дней (до последнего занятия тренинга) заполнять «Дневник чувств»:

- фиксировать ежедневно главные события дня;
- определять чувства и состояния, которые были вызваны этими событиями;
- определять положительные чувства и направлять их на новые позитивные дела и события;
- учиться преодолевать негативные чувства, искать самостоятельно конструктивные способы избавления от них.

Выдается бланк для заполнения «Дневника чувств» и таблица распознавания чувств.

Обсуждение проведенного эксперимента будет происходить на последнем занятии тренинга.

Время: 15 минут.

4) Упражнение «Карусели»

Цель: формирование позитивного отношения к себе и к окружающим, повышение самооценки, тренировка умения находить что-то хорошее в каждом человеке, говорить друг другу комплименты, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Задание:

Необходимо разделится на две группы и встать «круг в круге» лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, внешний идет по часовой стрелке. Внешнему сказать по минимум 5 комплиментов или что-то приятное каждому встречному из внутреннего круга. Затем наоборот.

Время: 10 минут.

5) Упражнение "Зато…"

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса (особенно эффективно в конце учебной недели), поиск возможных путей их разрешения.

Задание:

Участники понятно и емко формулируют какую-либо свою актуальную проблемную или конфликтную ситуацию, несбывшееся желание или то, что их тревожит в данный момент. Затем объявляется, что эту проблему необходимо записать на листочках и сдать для анонимного обсуждения. После ведущий открывает каждый листочек, зачитывает то, что там написано и посредством

мозгового штурма ищутся способы решения конкретной проблемы. Задача участников – использовать как можно больше аргументированных доводов к тому, что названную проблему можно решить, что она является на самом деле простой, может быть смешной, или в чем-то в ней можно найти даже выгоду. Необходимо использовать в своих высказываниях фразы типа: «зато…», «могло бы быть и хуже: …!», «даже хорошо, что не получилось, потому что…», «и это здорово, потому что теперь…», «пускай так, но это приведет к лучшему:…», и т.д.

После того, как разобрали каждую проблему и варианты отношения к ней, участники обсуждают результаты этой игры и реальную помощь, которую получил для себя каждый из участников.

Время: 30 минут.

Занятие «Поступки» – 80 минут

1) **Упражнение «Каждый день у меня есть повод радоваться…»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, тренировка умения находить что-то хорошее в каждом прожитом дне в своей жизни, поддержание благоприятной атмосферы в группе, снятие стресса.

Задание:

Каждый участник высказывается на протяжении двух-трех минут: «Каждый день у меня есть повод радоваться…». Необходимо назвать как можно больше причин для радости.

Оптимизм и счастье – важные компоненты профилактики негативных привычек среди подростков. Кроме того, способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах – залог успешного избавления от разных видов зависимостей. Вот почему важно тренировать оптимистичное отношение к жизни у участников тренинга.

Время: 15 минут.

2) Гештальт-техника «Сила речи»

Цели:

- понять самого себя, свои истинные чувства и желания, их причины;
- сократить разрыв между собственными мыслями и чувствами;
- развитие умения брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Задание:

Участники разбиваются по парам и получают первое задание – смотря в глаза своему партнеру, обратиться к нему с тремя заявлениями, которые начинаются со слов: «Я должен…». После необходимо еще раз проговорить те же заявления, но меняя приставку «должен» на «я решил(а)». Вторая часть предложений остается без изменений. Тренер напоминает, что необходимо обратить внимание на свои чувства при произнесении этих фраз. Далее, участники меняются ролями. После важно обменяться своими впечатлениями.

Следующая часть упражнения – по очереди повторить свои предыдущие предложения, но со слов «Я не могу…». А после, заменить их на фразу: «Я не хочу…», также оставив вторую часть такой же. Далее необходимо выслушать своего партнера. Завершив это упражнение, важно поделиться впечатлениями и проверить, получилось ли у вас осознать собственную способность делать

решительный отказ, заменивший собой нерешительность и бессилие в ситуациях, которые требуют определенности.

Третья часть упражнения – произнести по три предложения, которые будут начинаться со слов «Мне нужно…». Потом повторяем эти фразы со слов «Я хочу…». Поменяться ролями. Снова поделиться собственными впечатлениями с партнером и проверить, привела ли замена слова «нужно» на «хочу» к чувству облегчения и свободы. Предлагается спросить себя, действительно ли то, о чем вы говорили, необходимо для вашей жизни или без этого можно обойтись, хотя оно и кажется полезным.

Следующий этап – обменяться репликами, начинающимися со слов «Я боюсь…», заменив их на «Мне хотелось бы…», вторая часть каждой фразы остается без изменений. Обсудить свои мысли и чувства по поводу этого упражнения с партнером.

Выражения типа «Я обязан…», «Я не могу…», «Мне не нужно…» и «Я боюсь…» лишают сил, способности действовать, снижают чувство личной ответственности за свою жизнь. Существует много возможностей для того, чтобы жить полной жизнью, а мешает этому только неуверенность в своей способности жить так, как действительно хочется.

Коррекция своей манеры говорить - важный шаг к повышению своей ответственности за собственные мысли, чувства, поступки.

Подводится итог. Делимся впечатлениями о том, какой эффект происходит от изменения речевых конструкций.

Время: 25 минут.

3) Упражнение "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы".

Цели:

- формирование у учащихся адекватных реакций в различных ситуациях;
- развитие способности принимать ответственность за свои поступки и чувства;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Задание:

Каждому участнику необходимо продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Выдается таблица с признаками уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Ситуации предлагаются такие:

1. В кафе ваш близкий друг очень долго, с маловажными подробностями делится с вами, как он сам считает, очень интересной информацией, а вы опаздываете на встречу, которую уже не успеете отменить или перенести.
2. Друг пригласил к себе на день рождения человека, с которым вы в серьезной ссоре и очень долго уже не общаетесь, не предупредив вас об этом. Вы и человек, с которым у вас конфликт, встречаетесь за праздничным столом именинника.
3. Одноклассники, сидящие рядом, мешают вам своими громкими разговорами расслышать то, что говорит учитель во время важного экзамена.

Время: 25 минут.

4) Упражнение «Я могу сказать нет!»

Цель: проработать на практике эффективные способы отказа.

Задание:

Ребята разбиваются по парам. Задача одного ребенка – предлагать что-либо или просить о чем-либо так, чтобы ему было невозможно отказать. Задача второго – учиться уверенно и спокойно отказывать своему напарнику, как бы сильно не хотелось согласиться на его предложение или просьбу.

Время: 15 минут.

Занятие «Подводим итоги» – 80 минут

1) Упражнение «Планирование будущего»

Цель:

- развитие навыков постановки перед собой реальных целей в разных жизненных сферах и детальное планирование их достижений;
- развитие мотивации, навыков самоконтроля, личной дисциплины, умения брать ответственность за свое будущее, повышение инициативности учащихся;
- предложение участникам тренинга альтернативы негативным привычкам.

Задание:

«Предлагается написать приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения долгосрочных целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий.

Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана? Укажите конкретную дату».

Таким образом, участники тренинга учатся ставить перед собой позитивные реальные цели в жизни без вредных привычек.

Время: 45 минут.

2) Упражнение «Мои достоинства»

Цели:

- повышение самооценки участников

- тренировка умения презентовать себя и говорить о положительных сторонах своей личности.

Задание:

Перечислить вслух не менее 10 своих положительных качеств.

Каждый участник строит свой ответ по плану: «Я … (называется качество), потому что я … (обоснование качества)!»

Учащиеся обсуждают, что они сейчас чувствуют.

Упражнение «Мои достоинства» проводится специально перед упражнением «Я принимаю свой недостаток», чтобы участникам легче было назвать свои слабые стороны, после озвучивания и аргументирования положительных качеств.

Время: 15 минут.

3) Упражнение «Я принимаю свой недостаток»

Цели:

- осознать свои слабые стороны личности, требующие внимания;
- понять, что даже недостатки выполняют в нас важную и порой полезную функцию;
- учиться принимать себя со всеми отрицательными и положительными качествами, таким, какой ты есть.

Задание:

Каждый участник пишет на листочке список своих недостатков, затем он выбирает один, тот, который не нравится человеку в нем больше всего. Далее этот недостаток произносится вслух. Следующий этап – проигрывание сценок, где каждому участнику достается «живой» недостаток, которого играет другой участник. Задача «хозяина» недостатка – высказать все свои претензии в лицо своему недостатку, объяснить, чем он мешает ему в жизни, рассказать, как он страдает от него. Задача «недостатка» - доказать свою полезность, привести в пример такие ситуации, в которых было бы просто не обойтись без него, объяснить, чем недостаток помогает человеку. Затем отрабатывается та же процедура с другой частью участников, происходит обмен ролями. В конце «хозяева недостатков» и «их недостатки» обнимаются.

Важно поделиться своими впечатлениями, как себя чувствуют участники в данный момент времени, что им удалось осознать.

Время: 25 минут.

4) Рефлексия

Цели:

- обсуждаются итоги эксперимента «Дневник чувств»;
- подводятся итоги тренинга, участники делают выводы о необходимости ведения здорового образа жизни.

Задание:

Каждый из участников по очереди делится впечатлениями, чему его научил «Дневник чувств», какие выводы он сделал для себя, что нового учащийся узнал за время проведения занятий, почему ему это было интересно.

Список литературы:

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
3. Родионов В.А. и соавт. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
4. Соловов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.
5. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.