

Министерство образования и науки Республики Бурятия



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Бурятский аграрный колледж им. М. Н. Ербанова»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

И.Г. Шагдаров

2024 г.



Психолого-педагогическая программа

«Будущее в безопасности»

педагог-психолог

В.В.Елтохоева

2024

Улан-Удэ

Паспорт программы

Название программы	Психолого-педагогическая профилактическая программа «Будущее в (без)опасности»
Разработчик программы	Педагог-психолог высшей квалификационной категории Богданова Ольга Александровна
Место реализации программы	Бюджетное учреждение профессионального образования ХМАО-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж» Сайт http://magrokol.ru/ Электронная почта: mpu@list.ru Приемная директора: 8 (34677) 32343 Директор Адамович Михаил Львович
Аннотация	Психолого-педагогическая профилактическая программа ориентирована на основную задачу профилактической работы – формирование устойчивости личности, предполагающей психологическую коррекцию выявленных (актуализированных) факторов риска и редуцированных (сниженных) факторов защиты. Развитие личностных и адаптивных ресурсов, формирование стрессоустойчивости лучше всего проходит с использованием активных методов работы, представленных в программе. Отличительной особенностью программы является ориентация на результаты ежегодного социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления незаконного потребления ПАВ и рекомендации по организации профилактической работы с учётом индивидуально-возрастных и характерологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возраста. Практическая значимость программы: в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.
Уровень образования, для которого реализуется программа	Среднее профессиональное образование
Вид/направленность программы	Профилактическая психолого-педагогическая программа
Целевая аудитория Описание ее социально-психологических особенностей	Возраст обучающихся: 16-19 лет 1. Нормотипичные обучающиеся 2. Обучающиеся, испытывающие трудности в обучении 3. Категории обучающихся, нуждающиеся в особом внимании В подростковом возрасте происходит становление личности, формируются основные черты характера человека. Возникает потребность в самопознании и самооценке. Вместе с тем отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число отрицательных самооценок. Одним из основных новообразований подросткового возраста является способность к осознанному построению собственной

	жизненной перспективы и уметь реализовать себя в соответствии с поставленными целями. Ведущим видом деятельности для подростка является общение со сверстниками. Признание группой ровесников настолько важно в этом возрасте, что трудности в общении с ними сказываются на самооценке подростка, его восприятии себя. Изменяются взаимоотношения подростков со взрослыми – родителями и педагогами. Происходит постепенная трансформация типа отношений «старший - младший» в отношения на равных. Этот процесс часто осложняется непониманием и конфликтами. Последствиями нарушений важных психологических особенностей становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение. Проявлению этих негативных последствий способствуют такие личностные особенности подростков как нервно-психическая неустойчивость, низкая толерантность к изменениям. Неуверенность в себе, агрессивность, тревожность могут привести к отклоняющемуся поведению и поставить под сомнение возможность достижения подростком успеха в будущем, негативно отразиться на творческой и профессиональной самореализации, семейных отношениях.
Сфера применения (сфера трудностей)	1. Формирование коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения, преодоление трудностей в коммуникативной сфере 2. Формирование навыков саморегуляции 3. Преодоление трудностей в социальной адаптации
Цель и задачи программы	Цель: создание условий для успешной психологической адаптации и социализации через развитие психологических ресурсов и личностных свойств обучающихся, препятствующих формированию зависимого поведения. Задачи: 1. Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение. 2. Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы. 3. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения. 4. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения. 5. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего употреблению ПАВ. 6. Информирование о воздействии и последствиях употребления ПАВ, о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи употребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего.

Длительность реализации программы	Программа рассчитана на период обучения в колледже: 3-4 года (в зависимости от получаемой профессии). Количество часов: 34.
Этапы и алгоритм реализации программы	1 этап: организационно-подготовительный (сентябрь-октябрь): проведение и подведение итогов социально-психологического тестирования, выявление актуализированных факторов риска и редуцированных факторов защиты по группам и индивидуально 2 этап: основной (ноябрь-апрель): реализация программы с учетом полученных результатов 3 этап: констатирующий (май): анализ профилактической работы и корректировка плана на следующий учебный год
Ожидаемые результаты	Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся, адекватная самооценка обучающихся, уверенное и ответственное поведение, высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся, низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению, положительный уровень благополучия взаимоотношений в коллективах групп, с родителями, педагогами, низкий уровень конфликтности, применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	6
1.1 Обоснование программы (актуальность, новизна, значимость).....	6
1.2 Описание проблемной ситуации, указание категории потенциальных участников программы, возможные ограничения, связанные с реализацией программы.....	8
1.3 Концепция программы. Методологические основы.....	13
1.4 Место программы в решении задач психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с учетом проблемной ситуации. Цель и задачи.....	16
1.5 Методы и формы реализации программы.....	19
1.6 Сроки и этапы реализации программы.....	23
1.7 Структура программы.....	23
1.8 Планируемые результаты реализации.....	24
2. Тематическое планирование.....	26
3. Требования к материально-техническому и кадровому обеспечению программы.....	36
4. Сведения о практической апробации программы.....	38
5. Литература и информационные ресурсы.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Обоснование программы (актуальность, новизна, значимость)

В последнее десятилетие обеспечение благополучного и безопасного детства стало одним из основных национальных приоритетов Российской Федерации. Современные научные исследования, а также анализ характера обращений студентов в бу «Междуреченский агропромышленный колледж» за психологической помощью констатируют неравномерность психического развития в подростковой и молодёжной популяции, рост числа подростков с проблемными вариантами развития различного происхождения, снижение уровней психического и психологического здоровья. В настоящее время актуализируются различного рода риски, такие как рост игровой и интернет-зависимостей; десоциализация, виктимность, явления насилия, агрессии, противоправных действий и антисоциального поведения обучающихся; вовлечение в потребление психоактивных веществ; суицидальное поведение; раннее начало половой жизни; снижение толерантности в общении людей разных культур и разных возрастных групп; нарушение полоролевой идентификации. Государственная политика Министерства просвещения Российской Федерации направлена на решение всех вышеперечисленных вопросов, касающихся психологического развития и профилактики социальных рисков в системе образования. Именно поэтому решением ГАК в протоколе от 24 декабря 2018 года № 39 п.2.7 рекомендовано «органам исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление в сфере образования обеспечить проведение СГПГ по единой методике...» обучающихся с целью выявления рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.

Всеми знакомо высказывание знаменитого русского хирурга Н. Пирогова, ставшее афоризмом: болезнь легче предупредить, чем лечить. Специфическая задача колледжа в сфере предупреждения правонарушений заключается в проведении ранней профилактики. Основой ранней профилактики является создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков, своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у обучающихся подросткового и юношеского возраста.

Перед каждым образовательным учреждением стоит задача организации действенной системы мер по профилактике отклонений в развитии личности и поведении подростков.

За последние годы ситуация в области профилактики изменилась. Разработка нового подхода к профилактической работе предполагает обучение подростков новым формам поведения, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Параллельно разъяснение подросткам не только медицинских последствий зависимого поведения, но и последствий социальных и психологических.

В основе первичной психологической профилактики методы, ориентированные на развитие личностных ресурсов обучающихся и направленные на формирование у них ценностного отношения к жизни.

В «Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (<https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitiya-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovaniya-v-rossiiskoi/>) констатируется, что современная социокультурная ситуация в образовании задаёт цель Службы как профессиональное психологическое обеспечение решения стратегических задач развития российского образования, направленное на снижение рисков дезадаптации и негативной социализации детей, подростков, молодёжи.

Для реализации ведущих целевых ориентиров работы педагога-психолога наиболее адекватной является профилактическая модель деятельности. В данной модели психопрофилактика выступает ведущей областью деятельности педагога-психолога. Психопрофилактика, понимаемая как работа по созданию благоприятных условий для поддержания и укрепления психологического здоровья, по предотвращению и коррекции

нарушений психического развития и социализации детей и подростков, необходимо включает в себя психологическую диагностику, психологическую коррекцию, психологическое консультирование и психологическое просвещение как повышение психологической культуры педагогов и родителей.

Педагог-психолог в системе образования может осуществлять первичную, вторичную и третичную психопрофилактику.

Первичная психопрофилактика направлена на весь контингент обучающихся и предполагает проведение мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья, предупреждение проявлений дезадаптации, нарушений развития и отклонений в поведении обучающихся.

Вторичная психопрофилактика включает в себя работу с обучающимися, входящими в «группы риска» по дезадаптации или нарушениям развития. Основная цель такой работы заключается в раннем выявлении рисков психического развития и социализации, а также в реализации мероприятий, направленных на устранение, минимизацию и коррекцию отклонений в личностном развитии и социализации, предупреждении психосоматических заболеваний и стойких нарушений адаптации.

Третичная психопрофилактика направлена на коррекцию нарушений развития и поведения у обучающихся с ОВЗ, поведенческими девиациями, испытывающими существенные трудности в обучении и социально-психологической адаптации.

Основной областью деятельности педагога-психолога в системе образования выступает первичная профилактика, в рамках которой он работает со всеми участниками образовательного процесса в плане создания условий для развития личности, обеспечения психологического здоровья в образовательной среде (в рамках программы психологического сопровождения). Вторичная и третичная включают в себя коррекционно-развивающую работу с определенными категориями обучающихся, находящимися в трудной жизненной ситуации, составляющими «группы риска» или уже имеющими разного рода нарушения развития, испытывающими трудности в обучении и социализации (в рамках создаваемой программы).

Социально-психологическое тестирование, внедряемое в образовательных организациях в последние годы, является диагностическим компонентом воспитательной деятельности образовательной организации и является средством первичной профилактики. Проведение социально-психологического тестирования обучающихся выполняет следующие задачи, сопряженные с задачей формирования единого профилактического пространства образовательной организации:

- позволяет выявлять психологические «факторы риска» возможного вовлечения в зависимое поведение обучающихся и «факторы защиты» - обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска;
- повышает адресность профилактической деятельности посредством корректировки профилактических программ и планов воспитательной работы образовательных организаций.

Таким образом, психологическая программа по результатам СПТ ориентирована на основную задачу профилактической работы – формирование устойчивости личности, предполагающей психологическую коррекцию выявленных (актуализированных) факторов риска и редуцированных (сниженных) факторов защиты.

Развитие личностных ресурсов и адаптивных ресурсов, формирование стрессоустойчивости лучше всего проходит с использованием активных методов работы.

1.2 Описание проблемной ситуации, указание категории потенциальных участников программы, возможные ограничения, связанные с реализацией программы

Основной контингент обучающихся нашего колледжа 16-19 лет. Это период позднего подросткового и раннего юношеского возраста. Это уникальный период в жизни человека, который многие психологи связывают «вторым рождением», осознанием и утверждением молодым человеком или девушкой собственного «Я» во всех его проявлениях, вхождением на равных в мир взрослых, культуры, социальных отношений.

В подростковом возрасте происходит становление личности, формируются основные черты характера человека. Возникает потребность в самопознании и самооценке. Вместе с тем отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число отрицательных самооценок.

Одним из основных новообразований подросткового возраста является способность к осознанному построению собственной жизненной перспективы и умению реализовать себя в соответствии с поставленными целями.

Ведущим видом деятельности для подростка является общение со сверстниками. Признание группой ровесников настолько важно в этом возрасте, что трудности в общении с ними сказываются на самооценке подростка, его восприятии себя.

Изменяются и взаимоотношения подростков со взрослыми – родителями и педагогами. Происходит постепенная трансформация типа отношений «старший - младший» в отношения на равных. Этот процесс часто осложняется непониманием и конфликтами.

Последствиями нарушений важных психологических особенностей становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение. Проявлению этих негативных последствий способствуют такие личностные особенности подростков как нервно-психическая неустойчивость, низкая толерантность к изменениям.

Неуверенность в себе, агрессивность, тревожность могут привести к отклоняющемуся поведению и поставить под сомнение возможность достижения подростком успеха в будущем, негативно отразиться на творческой и профессиональной самореализации, семейных отношениях.

На самом деле причина отклоняющегося поведения только в том, что подросток не знает, не умеет или почему-то не хочет решать свое затруднение другим способом. В основе этого лежат потребности подростков, которые они не всегда могут или умеют удовлетворить конструктивно:

1. **Любознательство, стремление познать и испытать как можно больше.** Одна из возрастных задач подростков - исследование, познание мира и себя. Это приводит к общему любознательству: все познать, все испытать, все попробовать. То, что необходимо для расширения кругозора, определения своих склонностей и интересов, выбора жизненного пути, может также приводить и к исследованию новых ощущений через любые формы отклоняющегося поведения.

Профилактические меры:

1) Организация мероприятий, в которых подростку предоставляется возможность удовлетворять свое любознательство через исследование себя, разных сторон жизни, мира, природы и т. д.

2) Снижение любознательства к формам отклоняющегося поведения через демонстрацию сужения жизненного пространства человека, ведущего противоправный образ жизни или употребляющего ПАВ, роста жизненных проблем у таких людей.

2. **Переживание «драйва».** Подростки любят рисковать. Они теоретически знают, что многие люди погибают, но и сама смерть представляется им чем-то фантомным, то есть тем, что может проходить «с кем-то, но не со мной». Это проявляется и в отношении к ПАВ, и в особенностях подросткового суицидального поведения. Подростки весьма отстраненно воспринимают аргументы о том, что «когда-то в будущем» они могут жестоко поплатиться

своим здоровьем, что у них могут родиться нездоровые дети, если они будут употреблять ПАВ. Подросток ориентирован на конкретное «сегодня». К этому можно добавить стремление переживать напряженное определенное страха. Им хочется переживать нечто радостно-ужасное по-настоящему.

Профилактические меры:

1) Организация мероприятий для создания возможности переживать настоящий «полезный драйв».

2) Яркая демонстрация отсутствия радостного напряжения («драйва») темной мрачности жизни наркозависимого человека; озлобленности или саморазрушительности будней человека, практикующего агрессивное или противоправное поведение.

3. **Получение удовольствия.** Стремление к наслаждению присуще любому человеку. Однако зрелые люди знают, чтобы его получить, нужно приложить усилия, он может отложиться его получение, если этого требуют обстоятельства. К сожалению, многим подросткам свойственно стремиться получить все и сразу без усилий. Раздвигая границы своей свободы, подросток стремится раздвинуть их и в сфере удовольствия.

Большое значение имеет подростковая сексуальность. В силу возраста и ограничений взрослых сексуальное удовольствие сливается у подростка чувством стыда и вины. Замещением его могут стать ПАВ.

Профилактические меры:

1) Обязательный и серьезный подход к обучению подростков получать удовольствие и наслаждение без ПАВ. Обучение наслаждаться ощущениями (например, массаж, упругий душ, уход за телом - в отличие от поспешных гигиенических процедур). Обучение наслаждаться эмоциональными состояниями (например, при слушании релаксационной музыки, визуализации, медитации, ритмичных танцах и т. д.).

2) Сексуальное просвещение родителей и подростков.

3) Демонстрация и детальное описание состояний наркомана. Обращать внимание на то, что быстро наступает полное отсутствие удовольствия при приеме дозы. Наркотик воспринимается уже как необходимое лекарство для избавления от мучений, а не как источник наслаждения.

4. **Поиск способов избавления от скуки.** Скука - это тяжелое эмоциональное состояние. К такому состоянию нужно относиться так же серьезно, как, например, к депрессии. Особенно свойственно переживание скуки подростками. Оно может быть вызвано отсутствием смысла жизни (нет желаний, отсутствие интересов, стремлений); хроническим неудовлетворением важных, базовых потребностей («настоящей любви»; дружбы, уважения, несбыточной мечты о самореализации), ожиданием того, что все важное, значительное, интересное будет когда-то в будущем; неразвитостью творческих способностей, неумением выстраивать цели для всей жизни и для временного периода (подросток, не умея сложную задачу разбить на небольшие шаги, просто отказывается от осуществления желаемого). День за днем, переживая скуку, подросток стремится избавиться от нее наиболее простым путем (употребление ПАВ, совершение рискованных поступков или правонарушений).

Профилактические меры:

1) Профилактика насилия, жестокого обращения с подростками в семье.

2) Создание в семье условий, при которых подросток, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, принимать необходимость ожидать возможности для получения чего-либо, совершать какую-то работу для получения вознаграждения.

3) Позволять подростку мечтать и пробовать свои силы, помогать в достижениях, вместо того чтобы ругать и критиковать за неудачи.

4) Развивать лидерские качества, уверенность в себе.

5) Развивать творческие способности. Учесть, что все дети рождаются с творческими способностями. Их отсутствие - результат их блокирования чрезмерной критичностью,

чрезмерным контролем, гиперопекой или отсутствием возможности для их развития. Помните, что творческие способности могут развиваться в любом возрасте.

6) Придерживаться самим и говорить об основной жизненной установке: смысл жизни не приходит извне; человеку дается жизнь, а чем ее наполнить и во что превратить, решает каждый сам за себя.

7) Придерживаться и говорить об отношении к течению жизни: то, что было, уже прошло и его не вернуть, то, что будет, еще не наступило, но то, каким будет это будущее, зависит от сегодняшнего дня.

8) Обучать ставить большие и маленькие цели, определять задачи, которые нужно решить для их достижения, а эти задачи разделять на небольшие легко осуществимые шаги.

4. Принадлежность к социальной группе («Я как мои друзья») или страх перед физической и моральной расправой за сопротивление влиянию. В подростковом возрасте именно общество сверстников становится самым важным фактором его социального развития. Друзья подростка, его соседи по дому или одноклассники непрерывно и безжалостно дают ему понять, как они к нему относятся, представляет ли он для кого-нибудь интерес, ценят ли они его или презирают. Если у подростка складываются хорошие отношения с приятелями, то самое трудное для него - потерять их расположение. Даже когда друзья приглашают подростка участвовать в правонарушениях или употребить ПАВ «за компанию», он часто не находит в себе сил противостоять им. Для него страх от последствий совершаемого не так силен, как страх потери их расположения. Чем менее уверен в себе подросток, чем хуже он относится сам к себе, тем более значима для него симпатия сверстников и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению. В других случаях подростки не просто боятся потерять расположение, но и опасаются мщения со стороны сверстников за открытое противостояние. Не чувствуя себя достаточно уверенно для того, чтобы спокойно выдержать напор, принуждения и даже издевательств, подросток предпочитает подчиниться требованиям неформального лидера группы.

Профилактические меры:

- 1) Развитие уверенности в себе.
- 2) Развитие положительного отношения к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- 3) Обучение выстраиванию независимых отношений.
- 4) Обучение эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
- 5) Развитие физической силы, а как следствие смелости при угрозах. Физическое развитие подростка значительно снижает желание сверстников воздействовать на него словесными методами.

6) Развитие коммуникабельности. Умение легко устанавливать отношения помогает подростку отказываться от общения с неподходящей компанией без опасения остаться в одиночестве. Он легко может создать отношения в другом окружении.

6. Протест против родителей. Особенностью подросткового возраста является стремление расширить свою свободу. При этом понимание свободы далеко не всегда сочетается с представлениями об ответственности за содеянное. Подросток бунтует против родителей, их правил, установок, но на самом деле его зависимость от семьи еще очень велика. Правда, это проявляется со знаком минус: «Я не буду жить так, как вы!» - заявляет подросток родителям. Но как жить по-другому, он еще не знает.

Подросток часто делает именно то, что ему запрещают. Иногда, заведомо зная, что вредит себе. В той или иной степени, такое поведение свойственно всем подросткам, независимо от благополучия семьи, но особенно ярко проявляется дух противоречия, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания, отношения выясняются через скандалы, оскорбления. Отклоняющееся поведение становится вызовом, крайней формой протеста.

Возрастной протест может достигать интенсивности, близкой к отчаянию, если родители совсем не интересуются жизнью своего ребенка. Фактически подросток чувствует,

что он не нужен и даже в тягость своим родителям. Часто у таких детей формируется комплекс саморазрушения. Отклоняющееся поведение в таком случае становится одновременно формой протеста и выполненным бессознательного предписания уничтожить себя.

Профилактические меры:

1) В социальных играх и тренингах через создание условий, метафорически воссоздающих жизненные ситуации, обращать внимание на неотвратимость ответственности за любое свое решение и каждый поступок. Эта тема имеет одну особенность. Каждый раз, когда родители или педагоги вызывают к ответственности. В результате слово «ответственность» и осуждение прочно связаны в голове подростка. Любые стандартные беседы на тему ответственности раздражают и молчаливо отвергаются. Вот почему тема ответственности должна подниматься именно в игровой форме, когда подросток сам переживает ее необходимость.

2) Обучение подростков самоанализу своих желаний и выборов: «Для чего я это делаю? Я действительно этого хочу или я завишу от желания противоречить и что-то доказывать?».

3) Обучение подростка асертивному (то есть неагрессивному и в то же время уверенному) отстаиванию своего мнения, умению сказать: «Нет».

4) Обучение родителей эффективному взаимодействию с подростком.

7. Стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе.

Подросткам свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что он примеривает на себя образ жизни взрослого человека (так, как он ее понимает). Соответственно он предъявляет к себе высокие требования, которые достигают уровня идеала: супермен, суперталант, суперпривлекательность, суперуспешность, суперменность. Таким требованиям трудно соответствовать даже взрослым людям. Так что разница между идеальным образом себя и тем, что подросток представляет собой в реальности, велика и очень его расстраивает. С одной стороны, он стремится показать себя лучше, чем есть на самом деле, с другой - чувство «несоответствия» держит его в постоянном напряжении.

Профилактические меры:

1) Развитие умения видеть в себе реальные позитивные качества, принятие себя.

2) Обучение ставить перед собой реалистичные цели личного развития и поэтапного их достижения.

3) Постоянная поддержка при достижении поставленных целей и развитие веры в себя через подчеркивание достижений и спокойного отношения к временным неудачам.

4) Обучение приемам и методам снятия стрессового напряжения.

8. Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований (в том числе в любви), переживания тяжелой утраты (смерти любимых людей). Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в черно-белых тонах. Он либо восхищается, либо ненавидит. Он особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется все, что не соответствует его высоким идеалам. Будучи не в силах преодолеть равнодушие или погруженность в себя взрослых, он бессознательно формирует психологические защиты от остроты переживаний. Он может стать циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать. Внутренний конфликт между стремлением к справедливости, чистоте и демонстрацией цинизма и равнодушия тревожит подростка. Он ищет способ перестать чувствовать противоречия в душе. Для этого может служить отклоняющееся поведение.

Разочарование в первой любви может казаться подростку катастрофой. Ему кажется, что жизнь кончена и уже больше никогда он не будет счастлив. С мрачным удовольствием он позволяет себе выйти за сознательные ограничения, действуя по принципу «Чем хуже, тем лучше». Это может привести его к отклоняющемуся поведению. Примерно такие же реакции сопровождают переживание подростком смерти любимых людей. Горе кажется бесконечным, душевная боль непереносимой. Любой способ хорош, чтобы, пусть на время, уйти от тяжелых переживаний. Наиболее подходящим и простым может показаться употребление ПАВ.

Профилактические меры:

1) Обучение подростка видеть дуальность жизни и социальных явлений, то есть показывать, что в любом негативном явлении содержится позитивное зерно (предпосылка к позитивным изменениям), а в любом позитивном явлении есть предпосылка к негативу.

2) Обучение приемам позитивного осмысления негативных явлений.

3) Психологическое сопровождение подростка при переживании им горя, разочарования в любви. Распространение информации о работе телефонов доверия и кабинетов психолога. Психологическое просвещение: для чего люди ходят к психологу, какие проблемы называют психологическими, как обратиться к психологу.

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми, подрастающему поколению необходимо научиться адекватно удовлетворять возникающие потребности, делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Профилактика отклоняющегося поведения подростков, их социальное и личностное развитие действительно может быть весьма эффективным и при этом интересным способом общения с поколением «пекл». А все разнообразие методов сводятся к четырем стратегическим направлениям:

1. Информирование о влиянии отклоняющегося (агрессивного, противоправного или аддиктивного поведения) на здоровье, отношения, жизнь и всю судьбу человека.

2. Развитие необходимых личностных качеств и жизненных умений.

3. Развитие умения строить межличностные отношения и обучение моделям конструктивной коммуникации.

4. Организация различных мероприятий, позволяющих подросткам на практике удовлетворять потребности и укреплять полученные знания и навыки (соревнования, походы, работа в различных молодежных организациях, волонтерство в организациях, работающих по развитию подростков).

Групповые занятия предлагаемой программы ориентированы, в первую очередь, на обучающихся учебных заведений системы среднего профессионального образования. Целесообразность выделения данной категории подростков мотивирована их психологическими особенностями и особой спецификой работы с ними. Так, например, как показывает опыт работы в колледже, обучающиеся имеют низкую мотивацию к обучению и вообще к какому-либо труду, непонимание необходимости образования, даже получения профессиональных навыков, а тем более развитие своей личности и навыков общения. В связи с чем неохотно принимают участие при использовании активных форм обучения (ролевых игр, подвижных активизаторов). Практически всегда на занятиях присутствует значительное количество обучающихся, предпочитающих либо «отскакиваться», либо ждущих конкретные, целевые указания от ведущего. Часть обучающихся отличается слабым контролем, неадекватным восприятием собственного поведения, отсутствием концентрации внимания и отвлечением на посторонние дела и темы разговора.

По сравнению с «типичными» сверстниками мышление обучающихся колледжей «практическое»: сравнительно лучше развито наглядно-действенное мышление, хуже - абстрактно-логическое. По этой причине всегда довольно тяжело проходит обсуждение в группе, в котором требуется что-то обобщить, подытожить. Ситуация осложняется тем, что отмечается слабое владение устной и письменной речью у большей части обучающихся колледжа. Разная, а чаще низкая степень общей эрудиции. Большинство обучающихся вообще не читает. Часто студенты не знают общедоступные вещи из истории человечества. Большое количество студентов из неблагополучных семей с отсутствием позитивных примеров личностного поведения. Проведение свободного времени связано с чрезмерным стремлением к развлечениям: компьютерным играм, алкоголю и другим, а также беспредметному общению в социальных сетях. При составлении данной программы мы постарались учесть личностные

особенности студентов. В частности, необходимость постоянного контроля поведения и деятельности, направленной на выполнение упражнений на профилактических занятиях. Так как это требует постоянной концентрации внимания, то рекомендуется частая смена форм активности обучающихся. Именно это сводит до минимума индивидуальную работу на занятии.

При этом индивидуальная работа не исключена. Она организована отдельно с обучающимися по результатам психологической диагностики.

В целом представляется целесообразным использовать такие формы работы с данной категорией подростков, в рамках которых они могли бы не только делиться друг с другом собственными соображениями, но и получать дополнительную информацию о человеке и его жизни, приобретать новый, более эффективный опыт в общении с собой и другими людьми. Важно, чтобы подростки приобрели опыт организации своего собственного досуга, развития своих интересов, способностей, личностных возможностей.

Иными словами, ведущий должен излагать материал кратко, ярко, доступно, максимально приближая к жизни, используя IT- технологии, давая студентам возможность отдыхать и беседовать друг с другом, в том числе, на отвлечённые темы.

Особым образом организованное взаимодействие в группе при участии взрослого поможет подросткам осознать себя, свои ценности и сопоставить их с духовными и общественными ценностями, определить и сформировать свое отношение к творческой полноценной жизни человека как к цели, к которой надо стремиться.

1.3 Концепция программы. Методологические основы

В основе данной профилактической программы лежит идея научить подростков изменять, корректировать и развивать свое поведение в направлении развития здорового образа жизненного стиля, преодолевать конфликты, проблемы, трудности, используя собственные ресурсы, обучить их навыкам само- и взаимопомощи, позволяющим преодолевать стрессы повседневной жизни.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

- психологический подход предполагает формирование у подростка способности быть счастливым (Н.Е.Щуркова);

- гуманистический подход связан с тем, что подросток выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего нравственные ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» и возмимой «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное). (А.Маслоу, К.Роджерс);

- субъектный подход – обеспечение субъектности подростка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

- функционально-уровневый подход – развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты (В.А. Пермякова);

- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать принципы – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

1. Принципы гуманизма – вера в возможности подростка, субъектного, позитивного.

2. Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

3. Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей подростка и ситуации его развития.

4. Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности подростка.

5. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменение форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей подростка, целей и задач работы.

6. Принцип «Не навреди».

7. Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие психолого-педагогические идеи:

- субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению обучающихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы;

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Из всех существующих моделей профилактики модель, разработанная доктором медицинских наук, руководителями отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, профессором кафедры психологии и педагогики МА МВД России Натальей Александровной Сироты и доктором медицинских наук, ведущим научным сотрудником отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ, руководителем отдела психологического обеспечения МА МВД России Владимиром Михайловичем Ятлонским, основанная на развитии внутренних ресурсов подростка, является базовой и приоритетной. Этот подход базируется на учете того, что к проявлениям разного вида форм девиантного поведения склонны люди, имеющие низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решения, трудности в распознавании и выражении эмоций, осознании своих мыслей и чувств, не умеющие адекватно реагировать на сложные жизненные (стрессовые) ситуации.

В соответствии с данной моделью перед профилактической работой в учебных заведениях стоят следующие задачи:

1. Дать подросткам объективную информацию о действии химических веществ на организм.

2. Ориентировать подростков на их способность сделать свой собственный выбор. Они должны чувствовать, что действительно могут сделать правильный для себя выбор, что им это доверяют.

3. Дать подросткам возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни.

Соответственно этим задачам профилактическая работа включает в себя три компонента.

1. Образовательный компонент

Специфический – знание о действии химических веществ, изменяющих состояние сознания на организм, о механизмах развития заболевания зависимости во всех аспектах, принятие концепции болезни и понимание последствий, к которым приводит химическая зависимость.

Цель: научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком (с любимым, и возможно и с ним самим) при употреблении психоактивных веществ.

Неспецифический – знание о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе.

Цель: формирование развитой концепции самосознания у подростка

2. Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления химических веществ, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация подростков в группе. Работа с чувствами вины, страха, неуверенности в себе, проблемами ответственности, принятия решений, чувством личной защищенности.

Цели: психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

3. Социальный компонент – помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д.

Цель: Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Поэтому основной целью профилактики, с точки зрения Н.А. Сирота и В.М. Яглонского, является развитие процесса осознания, понимания собственного поведенческого выбора, наиболее оптимального и эффективного для данной личности.

Актуальной в последнее время в направлении организации профилактической работы является Новая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СРТ), разработанная кандидатом психологических наук, доцентом, методистом Центра психолого-педагогической реабилитации, коррекции и образования «Ариадна» Журавлевым Дмитрием Викторовичем.

Данная методика основана на представлении о непрерывности и одновременности совместного психорегулирующего воздействия факторов риска и факторов защиты на человека.

Факторы риска – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения подростков в зависимое поведение. Анализируются на 2 уровнях:

– качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности социума (потребность в одобрении, принятие асоциальных установок, подверженность влиянию группы, наркопотребление в социальном окружении);

– качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения (склонность к риску (опасности), импульсивность, тревожность, фрустрация).

Факторы защиты – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска:

- принятие родителями;
- принятие в группе;
- социальная активность;
- самоконтроль поведения;
- самооффективность.

Социально-психологическое тестирование, являясь инструментом для построения адресной профилактической работы, позволяет определить конкретные зоны приложения усилий специалиста, в которую вовлечен обучающийся, имеет свое профилактическое воздействие и воспитательный потенциал.

1.4 Место программы в решении задач психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с учетом проблемной ситуации. Цель и задачи

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа психологического развития личности «Будущее в (без) опасности» - комплексная программа психолого-педагогической работы, посвященная формированию социально-психологической компетентности подростков, развитию умений самоанализа, эффективного планирования будущего, способности взаимодействовать с другими людьми, повышению перво-психологической устойчивости.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для успешной психологической адаптации и социализации через развитие психологических ресурсов и личностных свойств обучающихся, препятствующих формированию зависимого поведения.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.

2. Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

3. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения:

- самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

4. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и эффективного поведения:

позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям не только совершать ошибки, но и исправлять их;

- адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
- контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- осознавать, что происходит с собственной личностью и почему, анализировать свое состояние;
- сопереживать окружающим и понимать их, осознавать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
- принимать от окружающих и оказывать им психологическую и социальную поддержку.

5. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению ПАВ:

- принятие решения и преодоление жизненных проблем;
- восприятие, использование и оказание психологической и социальной поддержки;
- оценка социальной ситуации и принятие ответственности за собственное поведение в ней;
- отстаивание своих границ и защита своего персонального пространства;
- защита своего «Я», самоподдержка и взаимоподдержка;
- избегание ситуаций, связанных с употреблением ПАВ и с другими формами саморазрушающего поведения;
- развитие умений использовать альтернативные ПАВ способы получения радости и удовольствия;
- развитие умений разрешать конфликты и эффективно общаться.

6. Информирование о воздействии и последствиях злоупотребления ПАВ, о причинах и формах заболеваний, связанных с ними, о путях к выздоровлению, о связи злоупотребления ПАВ и других форм саморазрушающего поведения с особенностями личности, общения, со стрессом, о путях преодоления последнего.

Предлагаемая программа психологического развития личности основана на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, нахождение альтернативы в жизни, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

Она сфокусирована на коррекции негативных образований личности, поддержке благоприятных и адекватных ситуаций развития обучающихся, на формировании новых отношений подростка с обществом (родителями, педагогами, сверстниками). В процессе реализации программы через изменение внутреннего мира подростка происходит изменение в положительную сторону и отношений в себе, и отношений с окружающими и обществом в целом.

При выраженности факторов риска при достаточной выраженности факторов защиты по результатам СИТ в группе необходимо обратить внимание на:

- развитие самооценки, чувства самоуважения, позитивного самоотношения;
- формирование представлений о личных границах, умение отстаивать собственную позицию, защита своего персонального пространства, развитие способности делать самостоятельный выбор, развитие навыков противостояния манипуляции;
- актуализация, формирование проециальной системы ценностей, целей и установок, формирование самостоятельного и критичного мышления;

- закрепление внутренней устойчивой позиции мотивированного отказа от вовлечения в употребление, формирование внутриличностной защиты от внешнего негативного воздействия, формирование осознанного неприятия к употреблению;

- формирование модели ответственного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья;

- развитие навыков самоконтроля поведения, обучение приемам совладания, развитие эмоционально-волевой сферы, рефлексии – осознания своего эмоционального состояния и состояния других людей, коррекция импульсивности, тревожности.

- формирование умения конструктивно преодолевать простые и сложные жизненные трудности, развитие жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

При снижении факторов защиты при допустимой выраженности факторов риска по результатам СГТ в группе необходимо обратить внимание на:

- формирование позитивного отношения к семье, ответственного, уважительного отношения к внутрисемейному общению;

- развитие коммуникативной компетентности обучающихся, умения общаться с окружающими, понимать их поведение и пояснять мотивы своего, умение сопереживать, оказывать и принимать психологическую поддержку;

- приобщение обучающихся к общественно-полезной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей и интересов через возможность проектирования социальных ситуаций, направленных на самопроявление обучающихся; включение обучающихся в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности;

- формирование способности решения простых и сложных жизненных трудностей, формирование компетентностей в области их преодоления, формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Реализация программы осуществляется по направлениям:

- информационно-просветительскому,
- диагностическому,
- консультационному,
- развивающему.

Отличительной особенностью программы является ориентация на результаты социально-психологического тестирования и рекомендации по организации профилактической работы с учётом индивидуально-возрастных и характерологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возраста.

Практическая значимость программы: в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как наладить конструктивное взаимодействие с родителями, сверстниками, педагогами, а также реализовать приобретенные компетенции.

В рамках представленной программы происходит формирование следующих личностных результатов «Программы воспитания»:

ДР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ДР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ДР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ДР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.5 Методы и формы реализации программы

Формы и методы работы:

Основная форма работы – групповые и индивидуальные занятия.

Предварительная работа. Желательно перед началом занятий провести предварительный разговор с участниками, где им необходимо объяснить цель и задачи занятий, рассказать регламент.

Занятия в рамках программы по содержанию и формам работы могут быть достаточно разнообразны. Особенности каждого занятия обусловлены как проблемами, которые рассматриваются, так и характером группы, и личностными особенностями, и эмоциональным состоянием участников. Вместе с этим, в целях более технологичного проведения занятий выделены структурные компоненты занятий. Эти компоненты представлены на каждом занятии, особенности же их применения могут меняться с учетом целей и задач конкретного упражнения.

1) Адаптационный компонент. Предполагает проведение в начале каждого занятия упражнения – разминки, направленной на снятие напряженности и способствующей физическому раскрепощению участников занятий.

2) Конструктивно-практический компонент. Содержит собственно обсуждение и решение вопросов, ситуаций, используются упражнения, игровые технологии, отрабатываются поведенческие навыки, происходит формирование личностной позиции участников группы.

3) Рефлексивный компонент. Включает обсуждение, высказывание собственных мнений в группе.

4) Эмоционально-завершающий компонент. Назначение и смысл данного компонента в создании эмоционально положительного впечатления от занятия, а в развитии у участников культурного общения с окружающими. Данный компонент придает завершенность конкретному занятию и предполагает дальнейшую встречу участников.

Среди профилактических задач, стоящих перед курсом, можно выделить, две основных:

1. Проведение специфической профилактики, направленной на борьбу с вредными привычками.

2. Проведение неспецифической профилактики, ориентированной на отработку навыков общения, умение слушать собеседника, отстаивать собственное мнение, формирование адекватной самооценки подростка и др.

В соответствии с этим занятия разделены на два типа.

Первый из них – информационно-просветительский. Занятия такого типа показывают то, против чего следует бороться подростку: раскрывается пагубная сущность вредных привычек, развенчиваются ложные мифы по теме занятия, бытующие среди определенной части молодежи.

Занятия второго типа направлены преимущественно на отработку психологических навыков общения, которые позволяют подростку противостоять влиянию социальной среды.

Каждый тип занятий обладает своими специфическими формами воспитательного воздействия. В итоге совокупного воздействия всего предлагаемого курса у обучающихся должны сложиться предпосылки для прочих факторов защиты.

Предлагаемые в программе приемы, формы и методы работы адекватны возрастной категории участников. Психологические игры и упражнения, используемые в программе: психологические разминки и энергизаторы; процессуальные упражнения;

психодинамические игры, ролевые игры, квесты или средовые игры, эвристические игры, арттерапевтические методики, релаксационные упражнения и психотехники саморегуляции, мини-лекции, дискуссии, ролевые игры.

Упражнения-активаторы, включенные в некоторые занятия, служат для усиления интереса обучающихся, повышения работоспособности, снятия напряжения, отдыха, улучшения взаимоотношений в группе. В некоторых случаях эти упражнения могут быть непосредственно связаны с темой занятия и служить для провоцирования интереса к новой теме или использоваться в качестве рабочих упражнений в ходе занятия. В других случаях они не связаны с темой занятия, но, как правило, касаются каких-то специально не обсуждаемых аспектов взаимоотношений или психических особенностей человека. Нередко они служат для тренировки внимания, отработки навыков работы в малых группах, в парах. В занятиях курса предполагается использование наглядных пособий.

В программе используются приемы рассказывания притч и историй, которые заимствованы у разных народов. Основой любой притчи можно считать заложенную в ней метафору – языковое выражение с переносным смыслом. Притчи, рассказанные в разные моменты тренинга, помогают подросткам распознать и обозначить имеющиеся у них переживания, жизненные ситуации, события и собственные психические процессы, понять их смысл, значимость и важность. Метафорический смысл притч часто усваивается на подсознательном уровне и задает пугную программу изменений поведения, переконструирования ценностей, взглядов, отношений, помогает упорядочить свой внутренний мир.

В то же время притча, рассказанная на занятии, воспринимается и понимается каждым подростком по-своему. Поэтому в рамках данной программы используется следующий прием: окончание притчи остается недосказанным, и каждому участнику предлагают придумать свой вариант завершения истории. Только после высказывания всех участников читается вся притча полностью. Затем идет обсуждение ее смысла, воспринятого каждым подростком, что дает возможность увидеть разнообразие мнений и позиций, почувствовать внутреннее богатство и индивидуальность каждого и воспитывать уважение к другому мнению.

Среди методов профилактической деятельности наиболее благоприятно сочетание индивидуальных и групповых методов работы, а также методов прямого и косвенного (посредственного) воздействия, освоения и раскрытия ресурсов психики и личности, поддержки молодого человека и помощи ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, так как помогают обучающемуся более эффективно справиться со своими проблемами.

Каждое занятие включает в себя теоретическую, коррекционную и формирующую часть.

В теоретической части подростки в доступной форме знакомятся (в рамках современных психологических знаний) с природой человека. Эти знания помогут им понять закономерности своих внутренних переживаний.

Формирующая часть направлена на развитие психологических умений и навыков и последующее их применение в жизни. Включает в себя элементы:

- коммуникативных тренингов, способствующих формированию умений, позволяющих наладить эффективный контакт с другими людьми;
- тренингов сензитивности, способствующих формированию умений, позволяющих лучше понимать себя и других людей, относиться с уважением к индивидуальности других людей;
- тренингов креативности, способствующих развитию творческих способностей, оригинального, нестандартного мышления при решении возникающих в жизни задач.

Коррекционная часть направлена на решение внутриличностных и межличностных проблем подростков, изменение их отношения к себе и окружающим.

Что важно знать о физиологии подростка, для того чтобы эффективно провести занятие?

Физиологические изменения, происходящие в головном мозге	Как они проявляются в поведении подростка	Как это учитывать при проведении занятия
Сокращается период активности доминирующего центра коры ГМ	Неустойчивое, непродолжительное внимание	1. Лекционные блоки должны быть не более 20 минут, после чего – игры, упражнения. 2. Планируя занятие, подбирать разные методы его проведения: лекции (необходимый минимум), в оставшее время – беседы-дискуссии, игры, самостоятельную работу в микрогруппах.
Ухудшается способность к дифференцировке	Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации	1. Больше ярких, понятных примеров и фактов 2. По ходу проведения занятия постоянно проверять, правильно ли все поняли участники, с помощью вопросов, анкет, игр. 3. Неоднократно излагать сложный материал, используя разнообразные методы.
Увеличивается латентный период рефлекторных реакций	Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание.	Не торопить. Учитывать эту особенность при планировании времени для занятия.
Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры ГМ	Он плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций	1. Относиться к проявлению эмоций с пониманием. 2. Не оценивать. 3. Не «заражаться» отрицательными эмоциями. 4. В конфликтных ситуациях переключать внимание на что-либо другое. 5. Не использовать эту особенность в качестве «эмоционального якоря» при усвоении информации. Например, в игре «Стенной огонь» подросток переживает очень сильные эмоции, что позволяет ему осознать проблему как значимую для себя.
Ослабляется деятельность второй сигнальной системы	Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной. У подростка плохое понимание аудальной/словесной информации.	1. Не торопить. 2. Подсказывать необходимые слова. 3. Рассказывать, используя визуальные материалы, записывать ключевые слова, рисовать. 4. Рассказывать эмоционально, с яркими примерами.

Что важно знать о психологии подростка, для того чтобы эффективно провести занятие?

Психологические особенности подростков	Как они проявляются в поведении подростка	Как это учитывать при проведении занятия
Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей	Подростки стесняются обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление.	1. Избегать оценок, говорить только о себе, своих чувствах. 2. Принимать подростков такими, какие они есть. 3. Дать возможность высказаться каждому. 4. Поддерживать инициативу.

Реакция «зачем-то» - стремление выведаться из-под контроля, опеки взрослых, внешнее бунтарство, демонстративность	В группе проявляется как сопротивление: участники могут демонстративно нарушать правила, громко обсуждать слова или поступки ведущего.	1. Использование демократичного стиля руководства. 2. Давать участникам право свободно высказывать свои мысли, говорить о своих чувствах. 3. Занимать равную позицию по отношению ко всем участникам. 4. Отказаться от менторского тона, запретов, нотаций.
Потребность в доверительном общении	Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав.	1. Общение с участниками на равных, но не допускать паннибратства. 2. Обращение лично к каждому. 3. Придерживаться правил конфиденциальности и правил групповой работы.
Потребность в общении и дружбе, страх быть отвергнутым	Часто избегают общения из страха «не понравится». Поэтому многие не могут сформировать глубокие межличностные отношения.	1. Не только поощрять, но и способствовать неформальному общению между участниками группы. 2. Поддерживать, подбадривать неуверенных в себе. 3. В план занятия включать дискуссии о любви и дружбе.
Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе: потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами	Может быть ярко выражено стремление к этатности, приукрашиванию своих «подвигов», как социально-примемных, так и наоборот. Могут не выражать свое мнение, если оно расходится с мнением группы. Безразлично воспринимают потерю авторитета в группе.	1. Разбивать «могучие кучки» (например, делить группы на пары так, чтобы в одной паре оказался участник «могучей кучки» и участник, в нее не входящий). 2. Давать домашнее задание, которое требует взаимодействия, возможно даже вне группы (например, провести социологический опрос). 3. Если решенные или надуманные различия (социальный статус, статус подростковой культуры, возраст и пр.) начинают мешать работе, обсуждать этот момент с группой.
Склонность к риску, острым ощущениям	Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думают о своей безопасности.	1. Использовать упражнения, направленные на отработку навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения и в ситуациях снятия стресса. 2. Демонстрировать уверенное, спокойное поведение.
Подверженность влиянию со стороны сверстников	Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений.	1. Использование ролевых игр, направленных на выработку навыков принятия самостоятельных решений и умения сказать «Нет». 2. Поощрять желание участников группы делиться полученной информацией со своими сверстниками.
Низкая устойчивость к стрессам	Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.	Проводить дискуссии о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

1.6 Сроки и этапы реализации программы

Учитывая, что в учреждении среднего профессионального образования далеко не всегда удается провести тренинг в оптимальных рамках, мы предлагаем максимально гибкую схему тренинга, когда сам психолог, исходя из своих возможностей, определяет объем, частоту и продолжительность занятий.

Общая продолжительность программы 34 часа.

В зависимости от особенностей конкретной группы, выявленных проблем по результатам социально-психологического тестирования количество занятий по определенным темам можно сокращать либо менять их последовательность.

Оптимальным представляется количество участников в 10-20 человек. Максимальное количество участников: 25 человек.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Сентябрь – октябрь учебного года. Подготовительный этап работы состоит в проведении первичной диагностики, проведения социально-психологического тестирования, обработку результатов по группам и планирование работы с группой по проблемным направлениям (показатель выше региональной нормы по факторам риска и показатель ниже региональной нормы по факторам защиты).

Октябрь – апрель учебного года. На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Май учебного года. Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

1.7 Структура программы

Структура программы предполагает следующие разделы:

Первый раздел «Ознакомительный» носит ознакомительный и диагностический характер. Упражнения и технологии этого раздела направлены на решение следующих важных задач, имеющих большое значение для успешной реализации всей программы в целом.

Первая задача - знакомство, развитие группового доверия, сплоченность, создание эмоционально комфортной атмосферы в группе. Чем более комфортный психологический климат в группе будет выстроен на этом этапе работы, тем эффективнее будут усваиваться знания и навыки дальнейших этапов.

Второй, не менее важной, задачей является психодиагностика, необходимая для объективной оценки эффективности участия в программе.

Третьей важной задачей является введение в тему обучения асертивному общению участников программы.

Второй раздел «Профилактический» носит профилактический характер. Он посвящен психологической профилактике насильственного поведения и агрессивных проявлений в подростковой среде, в том числе в таких его важных аспектах, как создание условий для формирования межличностной толерантности и профилактики ксенофобии, уменьшение случаев насилия и моббинга в дружеском общении и близких отношениях на стадии свиданий. Также раздел затрагивает вопросы профилактики различных зависимостей (компьютерной, химической и т.п.). Этот раздел создает базу для формирования навыков ответственного и асертивного поведения, которым и посвящен следующий раздел.

Третий раздел «Поведение и общение», в основном, затрагивает поведенческую сферу и сферу коммуникаций и посвящен формированию у подростков следующих навыков и умений:

- стратегий преодоления кризисных жизненных ситуаций,
- развитию стрессоустойчивости и жизнестойкости.

- обучению способам совладания с агрессией и гневом, а также экологичным формам их выражения,
- развитию эмпатии, как поведенческого навыка и свойства личности,
- обучению навыкам асертивного и ответственного поведения (уверенного и неагрессивного).

- развитию толерантности, как свойства личности и поведенческого навыка. Данный раздел позволяет корректировать неадаптивные социально неприемлемые (субкультурные тенденции) подростков через формирование адаптивных стратегий совладания в трудной жизненной ситуации и позитивных социально приемлемых поведенческих навыков.

Четвертый раздел «Социализация» посвящен развитию самосознания и помощи в формировании у подростков позитивного «образа Я». Для осуществления поставленной цели в разделе рассматриваются следующие темы:

- коррекция самооценки, развитие позитивного самоотношения и навыков принятия себя,
- помощь в формировании позитивных социально приемлемых жизненных целей и ценностей,
- формирование позитивного представления о будущем и определение личных параметров успешности,
- первичная профориентация, как личностный выбор деятельности путем осознания особо значимых ее аспектов.

Наконец этот раздел более всех предыдущих посвящен успешной социализации личности подростка, через помощь в формировании позитивного «образа Я».

Пятый раздел «Завершающий» посвящен выходной психологической диагностике, необходимая для объективной оценки эффективности участия в программе, а также профилактике групповой зависимости, помощь в развитии самостоятельности и критического мышления.

1.8 Планируемые результаты реализации

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся, уверенное и ответственное поведение.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся
4. Низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению.
5. Положительный уровень благополучия взаимоотношений в коллективах групп, с родителями, педагогами, низкий уровень конфликтности.
6. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

Качества личности, которые могут развиваться у обучающихся в ходе занятий: стрессоустойчивость, эмпатия, толерантность, адекватная самооценка и позитивное самоотношение, самостоятельность и критическое мышление.

Также участник должен иметь представление о:

- недопустимости и разрушительности агрессивного и пассивного поведения;
- межличностной, возрастной, социальной и гендерной толерантности;
- вреде и разрушительных последствиях различных зависимостей (компьютерной, химической и т.п.).

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная.

Формой подведения итогов реализации профилактической программы является мониторинг и итоговое занятие.

Методы определения уровня достижения планируемых результатов

Для оценки результатов по программе будут использоваться следующие методы:

- анализ динамики поведения участников от темы к теме;
- анализ и сравнение результатов итоговых рефлексий каждого занятия;
- моделирование проблемных ситуаций по изученным темам;
- анализ анкет обратной связи после каждого раздела;
- сравнение результатов входной и выходной психологической диагностики;
- мониторинг уровня развития ИР.

Социальный эффект от внедрения профилактической программы может быть зафиксирован как оперативно (по результатам первоочередных мероприятий), так и отложен во времени (в силу продолжительности процесса деятельности).

В связи с тем, что результативность психологических программ носит отсроченный характер, важно проведение психологического мониторинга личностного развития студентов в соответствии с основной Программой психолого-педагогического сопровождения, который проводится 1 раз в год после завершения данной программы.

В батарею диагностических методик включены:

1. Единая методика социально-психологического тестирования (Журавлёв Д.В.).
 2. Методика оценки актуального психофизического состояния обучающегося (цветовой тест Люшера).
 3. Методика самооценки психического состояния Г. Айзенка (выявление степени тревожности, агрессивности, самооценки и других особенностей личности участника), методика «Несуществующее животное».
 4. Социометрия Я. Морено для определения социального статуса обучающегося и уровня групповой сплочённости.
- Для оценки эффективности программы рассматривается динамика изменения следующих показателей:
1. Снижение факторов риска и повышение факторов защиты (по Единой методике социально-психологического тестирования Журавлёва Д.В.).
 2. Снижение отклонения цветопреломления от аутогенной нормы (по методике Люшера).
 3. Снижение процентного показателя тревожности (по методикам Люшера и Г. Айзенка).
 4. Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
 5. Снижение уровня тревожности (по методике Г. Айзенка).
 6. Улучшение взаимоотношений со сверстниками (по методике Д. Морено), родителями.
 7. Повышение самооценки (по методике Г. Айзенка).

В качестве оценки эффективности реализации программы могут использоваться анкеты обратной связи, фотографии фрагментов проводимых занятий.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Цель занятия (или планируемый результат)	Краткое содержание занятия (виды и формы работы)	Количество часов
1. Знакомство	создание психоэмоционального комфорта внутри группы, условий для открытого доверительного общения, воспитания информативности	Подготовительная часть: 1. Слово о программе и занятиях 2. Ритуал приветствия Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 3. Правила работы в группе Основная часть: 1. Упражнение «Снежный ком» 2. Упражнение «Мой герой» 3. Упражнение «Построение по признаку» Заключительная часть: Рефлексия, выводы. 1. Притча «Орёл и пестух» 2. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	1
2. Принадлежность к группе	осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих эффективному общению в группе, развитие умения общаться с окружающими, понимание их поведения и перспективы	Подготовительная часть: 1. Ритуал приветствия Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Воздух, Земля, Вода» Основная часть: 1. Упражнение «Дом-дерево-человек» 2. Упражнение «Н Г О К» 3. Упражнение «Групповая скульптура» 4. Упражнение «Ковёр-самолёт» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	1
3. Позитивное отношение к себе	развитие позитивного отношения к себе, критической самооценки и возможностей своего развития, формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Приветствие» Основная часть: 1. Упражнение «Ассоциации» 2. Упражнение «Ищем секрет» 3. Обсуждение «Что такое «Я»?	2

		4. Упражнение «Я – это...» и «Какой Я?» 5. Упражнение «Я в лучах солнца» 6. Упражнение «Реальное, идеальное и зеркальное «Я» 6. Упражнение «Я умею лучше всех» Заключительная часть: 1. Притча «Ты – лев» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1
4. Позитивное отношение к жизни	развитие способности адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни как жизненным умениям.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Цветные ладошки» Основная часть: 1. Упражнение «Три на три» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2
5. Знакомство с эмоциональным миром	развитие эмоциональной сферы подростка, создание условий для понимания причин различных эмоциональных состояний и развитие осознания необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Эмоциональная гимнастика» Основная часть: 1. Упражнение «Досадная ситуация» 2. Беседа «Эмоции и чувства» 3. Упражнение «Муха» 4. Упражнение «Угадай и покажи эмоцию» 5. Упражнение «Мир эмоций» 6. Упражнение «Рыба для размышления» Заключительная часть: 1. Притча «Какой волк победит?» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2
6. Управление стрессом	развитие личностных ресурсов, связанных с умением распознавать и контролировать свои эмоции, рассмотрение теории стресса, способы и возможности преодоления стресса	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Погрузка корабля» Основная часть: 1. Введение в тему 2. Сообщение-беседа «Что такое стресс?»	

		3. Групповая дискуссия «Стресс – это хорошо или плохо?» 4. Упражнение «Воздушный шар» 5. Беседа «Способы борьбы со стрессами» Практическая часть: 6. Упражнение «Восстановление дыхания» 7. Упражнение «Маятник» Заключительная часть: 1. Притча Гаутамы Будды 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2	
7. Управление чувствами и эмоциями	снятие эмоционального напряжения, управление тревогой и страхом.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Эстафетная палочка» Основная часть: 1. Упражнение «Массаж» 2. Упражнение «Лимон» 3. Упражнение-визуализация 4. Беседа «Способы управления тревогой» 5. Дыхательная гимнастика 6. Упражнение «Зевота» 7. Упражнение «Настроение». 8. Упражнение «Ты – лев». 9. Упражнение «Страх». 10. Упражнение «Нестрашный страх» 11. Упражнение-визуализация «Моя полянка» Заключительная часть: 1. Притча «Потеря осла» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2	
8. Гнев – это нормально?!	Обучение способам выражать свой гнев безопасным, социально приемлемым способом.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Стук колёс» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно» Основная часть: 1. Введение в тему 2. Упражнение «Голкалки» 3. Упражнение «Сосулька»		

		4. Упражнение «Эмоция злости» 5. Сообщение ведущего «Природа гнева» 6. Упражнение «Мои крышки» 7. Мозговой штурм «Управление злостью» 8. Упражнение «Рисуем злость» 9. Упражнение «Лыжник» 10. Упражнение «Враг на ладони» 11. Упражнение «Выколачиваю гнев» 11. Упражнение «Стрелонепробиваемый копак» 12. Упражнение «Упрись в стену» 13. Упражнение – визуализация «Волшебное дерево» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1	
9. Аутогенная тренировка	Обучение способам управления эмоциональным состоянием	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Воздух, Земля, Вода» Основная часть: 1. Введение в тему 2. Упражнение «Аутогенная тренировка (мышцы тела)» 3. Упражнение «Аутогенная тренировка (чувство тепла в теле)» 4. Упражнение «Аутогенная тренировка (нормализация деятельности сердца)» 5. Упражнение «Аутогенная тренировка (дыхание)» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1	
10. Свобода и зависимость	Тренировка навыка уверенного поведения	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Введение в тему 2. Беседа по теме Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма»	1	

11. Поведенческая стратегия преодоления стресса – решение проблем	тренировка навыков принятия обдуманных решений и оценивания их последствий.	3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно» Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Камень, ножницы, бумага» Основная часть: 1. Упражнение-активатор «Товарищи командиры» 2. Сообщение ведущего 3. Упражнение «Копилка жизненных проблем» 4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!» 5. Практическая отработка навыков определения и формулирования проблемы (Шаг 1 и 2) 6. Ситуации для ролевых игр 7. Практическая отработка навыка генерации альтернатив (Шаг 3) 8. Практическая отработка навыка принятия решения и оценки его последствий (Шаг 4 и 5) 9. Практическая отработка последних этапов разрешения проблем (этапы 5 и 6) Заключительная часть: 1. Притча «Выбор между коровой и глиняным бочонком» 2. Притча «Лягушка» 3. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 4. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2
11. Взаимодействие (Соц.поддержка)	Ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Дать новый импульс для развития группы социальной поддержки среди сверстников и родителей. Провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки. Ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса / разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Строим дом» Основная часть: 1. Упражнение «Путаница» 2. Сообщение ведущего «Виды взаимоотношений (не комфортно) в группе?» 3. Мозговой штурм «Когда мне комфортно семья (группа) и» 4. Коллективный коллаж «Социально поддерживающая семья (группа)». 5. Упражнение «Социальная поддержка» Заключительная часть: 1. Притча «Пророки длинные ложки» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2

12. Избегание	ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса / избегание / Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Телефон» Основная часть: 1. Упражнение «Паровоз» 2. Мозговой штурм «Ситуации, которых следует избегать?» 3. Групповой коллаж на тему «Остановись и подумай: а оно тебе это надо?» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1
13. Агрессивность, неуверенность и уверенность в себе. Неагрессивное отстаивание своего мнения.	знакомство с понятиями уверенности в себе, неуверенности и агрессивности, выделение признаков при уверенности в себе. Связь с проблемой употребления табака, алкоголя и наркотиков. научить подростков неагрессивно настаивать на своём.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение-активатор «Море волнуется раз...» 2. Упражнение «Походки». 3. Беседа по теме 4. Притча «Молчание» 5. Беседа «Уверенный, неуверенный, агрессивный» 6. Упражнение «Холодный суп». 7. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своём 8. Упражнение «Зажженная пластина». 9. Ролевая игра «Уверенное, агрессивное и застенчивое поведение». Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	2
14. Противостояние давлению. Умение сказать «Нет»	тренировка навыков критического мышления, распознавания признаков манипулятивного воздействия; формирование навыков устойчивости к манипулятивному воздействию в сети Интернет. Цели занятия: Знакомство с понятием группового давления и его видами,	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Три» Основная часть: 1. Упражнение «Табу» 2. Упражнение-активатор «Вам барыня прислала сто рублей» 3. Упражнение «Запретный плод» 4. Упражнение-активатор «Разожми кулак»	2

	отработка умения выделять различные его виды, распространение мифов о курении, как один из видов группового давления. Цель: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь, тренировка навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды, вступления в нежелательное общение? Цель: формирование и развитие навыков асертивного поведения.	5. Дискуссия на тему «Типы давления среды и способы его осуществления» 6. Мозговой штурм «Эффективные способы противостояния давлению сверстников» 7. Ролевая игра «Умение сказать «нет» 8. Пантомима «Нет, я не иду с вами» Притча «Трудно угодить всем» Заключительная часть: 1. Притча «Трудно угодить всем» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	
15. Как противостоять противостоят манипуляции	познакомить участников с некоторыми способами противостояния манипуляции, развивать навыки распознавания манипуляции и противостояния ей.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку «Кратное трёх» Основная часть: 1. Игра-манипуляция «Отдых» 2. Беседа «Манипуляции» 3. Способы противостояния манипуляции 4. Упражнение «Заигранная пластинка» 5. Упражнение «Маг и Карлик» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1
16. Общение в сети Интернет	Развивать критическое отношение к общению в социальных сетях	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: Упражнение «Памятка» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно.... и особенно полезно»	1
17. Поддержка и эмпатия.	Познакомить с видами психологической поддержки.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня»	2

Понимание другого	3. Освоить навыки психологической поддержки в различных ситуациях с помощью различных психотехнических приемов.	2. Упражнение на разминку «Зеркало» 3. Упражнение «Острый слух» 4. Упражнение «Буквы» Основная часть: 1. Введение в тему 2. Упражнение «Спина к спине» 3. Беседа «Поддержка и знаки внимания» 4. Упражнение «Комплименты» 5. Беседа «Виды поддержки» 6. Упражнение «Визуализация» 7. Упражнение «Трон» 8. Упражнение «Дракон» 9. Упражнение «Йог» 10. Упражнение «Портрет» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	2
18. Доверять ли рекламе? Навыки критического мышления	Развивать критическое отношение к печатной рекламе с помощью ознакомления с принципами создания рекламы, тренировать навыки создания печатного рекламного плаката.	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я пришел с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение-активатор «Кое-что востро» 2. Упражнение «Собираемся в Супермаркет» 3. Беседа по теме 4. Сообщение «Реклама» 5. Беседа «Цели рекламы» 6. Сообщение «Виды рекламы» 7. Просмотр и анализ рекламных роликов 8. Беседа «Рекламные приемы» 9. Упражнение «Реклама» 10. Дискуссия «Как противостоять нежелательному воздействию рекламы?» 11. Упражнение «Антиреклама» 12. Тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию» Заключительная часть: 1. Притча 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма»	

19. С самим собой	выработка у учащихся активного и осознанного отношения к профессиональным мероприятиям, направленным на формирование здорового стиля жизни и борьбу с вредными привычками.	3. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно» Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение «Самое важное» 2. Упражнение «Мои ценности» 3. Ролевая игра «Профессиональная программа» Заключительная часть: 1. Притча «Меткое слово» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	1
20. Жизненные ценности	Формирование представлений о ценностях духовных и материальных	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение «Консульт» Заключительная часть: 1. Притча «Не в деньгах счастье» 2. Притча «Счастливейший человек» 3. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 4. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	1
21. Планирование	Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение «Линия жизни» Заключительная часть: 1. Притча «Я такой же сильный, как и 40 лет назад» 2. Упражнение «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упражнение «Для меня сегодня было важно... и особенно полезно»	1
22. Заключительное занятие	отработать навыки самоконтроля. Подвести итоги работы и намечить цели на будущее	Подготовительная часть: 1. Упражнение «Я принёс с собой сегодня» 2. Упражнение на разминку Основная часть: 1. Упражнение «Я дарю»	1

		2. Упрямление «Постановка целей на будущее» 3. Модель «Шаги постановки цели SMART» 4. Упрямление «Надошка»	
		Закрепительная часть: 1. Притча «Секрет счастья» 2. Упрямление «Групповая температура», «Групповая диаграмма» 3. Упрямление «Для чего сегодня было важно... и особенно полезно» 4. Анкета обратной связи	34
		Всего:	

3. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И КАДРОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению для занятий. Помещение для занятий должно быть достаточно большим, хорошо освещенным, теплым, непроходным, оснащенным столами и стульями по количеству участников группы.

Для индивидуальной работы по развитию стрессоустойчивости и управления эмоциональным состоянием необходима оборудованная сенсорная комната.

Перечень необходимого оборудования:

1. Бумага для рисования, цветная бумага.
2. 2 мягких массажных мяча небольшого размера.
3. 50 шариковых ручек синего цвета (или 25 фломастеров).
4. 25 тетрадей для записей.
5. Клей-карандаш - 25 шт.
6. Ножницы - 25 шт.
7. Фанничат.
8. Бумага для фанничата.
9. Маркеры - 3 шт.
10. Бумага для принтера - 1 пачка.
11. Картридж.

Кадровое обеспечение:

Программа будет выполняться ресурсами Междуреченского агропромышленного колледжа. Программу реализует профессиональный педагог-психолог, имеющий знания и навыки ведения групповой психологической и тренинговой работы. Это позволяет эффективнее осуществлять процесс обучения и анализировать обратную связь, рефлексию участников.

Сферы ответственности участников программы и педагога-психолога:

Участники несут ответственность за:

1. Соблюдение правил групповой работы;
2. Свое поведение.

Педагог-психолог несет персональную ответственность за:

1. Жизнь и здоровье обучающихся во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательство Российской Федерации;
2. Адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций;

3. Применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального поступка.

Педагог-психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб участнику или его окружающим.

Среди способов, обеспечивающих гарантии прав участников соблюдение правил, принятых на первом занятии.

Система организации контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной деятельности и педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у участников в ходе всего курса занятий, а также по данным срезовой и итоговой диагностики.

Консультативное сопровождение между детьми позволит наблюдать изменения участников при помощи наблюдения, интервьюирования и опроса.

4. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Профилактическая программа прошла апробацию на базе бюджетного учреждения ХМАО-Югры «Междуреченский агропромышленный колледж» в период с 01.02.2022 г. по 20.12.2022 г., достижение заявленных промежуточных результатов подтверждается.

В апробации приняло участие 88 обучающихся 1 курса 2021-2022уг. (6 групп), 119 первокурсников 2022-2023уг. (9 групп). 26 обучающимися приняли участие в индивидуальных занятиях.

В соответствии с процедурой проведения СПТ была проведена просветительская кампания для обучающихся и их родителей, разработаны буклеты (<http://www.magrokol.ru/storage/app/uploads/public/634/42b/e2b/63442be2ba294261517324.pdf>, <http://www.magrokol.ru/storage/app/uploads/public/5d9/398/750/5d93987507bb6604452062.pdf>, <http://www.magrokol.ru/storage/app/uploads/public/5e5/fa3/f25/5e5fa3f25e9ea731637575.pdf>).

После проведения социально-психологического тестирования в 2021 и 2022 гг. были определены актуализированные факторы риска и редуцированные факторы защиты по группам <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/testirovanie-uznaj-svoyu-psihologicheskuyu-ustojchivost>. Профилактическая работа в групповой форме была направлена на закрепление внутренней устойчивой позиции мотивированного отказа от вовлечения в употребление, формирование внутриличностной защиты от внешнего негативного воздействия, формирование осознанного неприятия к употреблению, а также на развитие коммуникативной компетентности обучающихся, умения общаться с окружающими, понимать их поведение и пояснять мотивы своего, умение сопереживать, оказывать и принимать психологическую поддержку <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/skazhi-zdorovyu-da-nezdorovyu-net>, <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/turnir-doveriya>, <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/psihologicheskaya-igra-dlya-pervokursnikov>, <http://magrokol.ru/stranica-novosti/kak-sohranit-sebja>. Работа в индивидуальной форме направлена на развитие самооценки, чувства самоуважения, позитивного самоотношения, навыков стрессоустойчивости <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/volshebnyi-mir-sensornoj-komnaty>. В рамках реализации программы организована работа по приобщению обучающихся к общественно-полезной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей и интересов через возможность проектирования социальных ситуаций, направленных на самовыражение обучающихся участие в проведении психологических мероприятий в рамках (Декады здоровья): включение обучающихся в проектную и внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности <http://www.magrokol.ru/stranica-novosti/nash-kolledzh-territoriya-berezhlivogo-proizvodstva>. Результатом данной работы явились положительные отзывы о проведенных мероприятиях, призовые места в научно-исследовательской конференции.

Социально-психологическое тестирование обучающихся в 2022 году показало положительную динамику: сократилось количество обучающихся 2-4 курсов с явным и латентным риском. Реализация программы продолжается.

Подводя промежуточный итог реализации профилактической психолого-педагогической программы можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий. У обучающихся:

- повысился уровень знаний о здоровом образе жизни и здоровье в целом;
- повысился уровень адекватного взаимодействия со сверстниками;
- достигнута определенная степень развития эмоционально-волевой сферы;
- усвоились определенные навыки в общении;
- снизилось нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессивность.

5. ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Александров А.А., Александрова В.Ю., Рытенко А.Ю., Трубицына Л.В. Профилактика вредных привычек среди учащихся V-VII классов. Сборник методических пособий для врачей и педагогов.
2. Аношкина Ю.Ю., Емельянова Е.В., Тимошенко Г.В. Коррекционно -развивающая программа для подростков «Фарватер» /под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: - Речь, 2010. – 284 с.
3. Бубнова.Г. Самостоятельный подросток. - Школьный психолог. - №6, 2012.
4. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Изд. Ось – 89, 2000.
5. Гостевская Е. Остановись и подумай. Тренинг навыков информационно-психологической безопасности для старших подростков. ППП. май-июнь, июль-август, сентябрь-октябрь, 2016.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., Изд. центр Академия. 1997.
7. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Н.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
8. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД. 1997.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 1-е изд., стер. М., Генезис, 1999.
10. Саварева Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение. Учебная литература. 1996.
11. Родионов В., Лавгуева Е. Манипуляция: игры, в которые играют все. Программа тренинговых занятий для учащихся старших классов. - № 2. 5, 2004.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990.
13. Савченко С.Ф. Программа для подростков 10-14 лет. «На стороне подростка» (<http://prk.garmonia.ucoz.ru/Dokument/RP/podros14.pdf>)
14. Сирота Н.А., Янгонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля – М., 2000. – 84 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4 т. М.: Генезис. 1998.