Министерство молодёжной политики и спорта
Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр комплексного социального обслуживания
детей и молодежи «Молодёжь плюс»

«Твоя линия»
краткосрочная программа первичной профилактики зависимостей и девиантного поведения в подростково-молодежной среде, направленная на развитие успешной социализации и мотивации к здоровому образу жизни

Утверждено:
Директор ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
А.Д. Капитонов
_____
31.01.2022 г.

Авторы – составители
программы: Психолог ГБУ РЦ
«Молодежь плюс»
Л.Р. Бульхина;
Начальник отдела
патриотического воспитания и
профилактической работы с
молодежью управления по
молодежной политике
министерства молодежной
политики и спорта Саратовской
области
С.В. Котлячков

Саратов
2022 г.

1. Пояснительная записка

Цель программы: предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками и обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья, создание условий для развития у подростков качеств личности, способствующих успешной социализации в жизни.

Задачи программы:

1. Предоставить детям и подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах.
2. Способствовать формированию положительного «образа — Я».
3. Развивать навыки самоуважения.
4. Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса.
5. Привить навыки эффективного общения.
6. Сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

1. Научить распознавать асоциальное поведение людей.
2. Овладеть основами решения конфликтных ситуаций.
3. Сформировать позитивное мышление в сторону здорового образа жизни.
4. Овладеть понятиями «эмоциональный интеллект», «самопознание», «рефлексия», «асоциальность», «само-разрушающее поведение», «экология выражения чувств» и др.
5. Сформировать осведомленность относительно болезней, связанных с применением ПАВ; причин и последствий ПАВ (курения, алкоголизма, наркомании), вредного влияния ПАВ на организм человека.

Личностные:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
   - уверенного позитивного поведения;
   - конструктивного общения между собой и со взрослыми;
   - отстаивания и защиты своей точки зрения;
   - осознанного и уверенного умения сказать курению: «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Методы и формы работы, используемые в программе:

В программе «Твоя линия» применяются методы и формы работы, используемые по правилам построения социально-психологических тренингов. Занятия включают в себя: упражнения-разминки (носят игровой характер, выполняющие функцию разогрева и создания эмоционально-комфортной среды

в группе), мозговой штурм (участники находят максимальное количество идей или вариантов решения задачи), ролевые игры (позволяют примерить на себя новые роли и развить коммуникативные и другие навыки), получение и дача обратной связи (что позволяет ведущему и самим участникам отследить динамику продвижения к заданной цели курса), арт – терапевтические и телесно-ориентированные упражнения (для распознавания, проживания и выражения своих чувств, состояния, развития эмоционального интеллекта), рефлексия в конце занятия (для формирования навыка самоанализа и профилактики обесценивания своих результатов), обсуждение интересующих вопросов участников по результатам обратной связи (с соблюдением конфиденциальности) и другие методы работы.

Упражнения, техники, ролевые игры, должны способствовать выполнению поставленных задач программы.

На занятиях будут использоваться как формы групповой работы – в малых группах, так и индивидуальные упражнения.

2. Описание содержания программы

Категория участников: подростки, учащиеся общеобразовательных и средне-специальных, высших образовательных учреждений, в том числе подростки, состоящие на различных видах учета в возрасте от 14 до 27 лет.

Количество участников программы: от 10 до 20 человек в группе.

Количество групп: от 1 до 4 групп.

Продолжительность: 8 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. Общий объем реализации программы – 2 месяца.

Структура занятий: каждое занятие состоит из 3 этапов.

1 этап. Вводная часть (создание благоприятной атмосферы, ввод в тему, мотивирование на дальнейшую работу).

Задача: настроить подростков на активную работу и контакт друг с другом;

2 этап. Основная часть (информационный блок, тренинговые упражнения, раскрывающие тему): игры, беседы, лекции, имеющие профилактическую направленность.

Задача: коррекция поведения и отдельных черт характера;

3 этап. Завершение (обратная связь).

Задача: обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

Содержание профилактической программы «Твоя линия»

№ п/п	Тема занятия	Цель	Количество занятий
1.	Знакомство	Знакомство, начальные совместные действия участников, входящая диагностика особенностей личности и эмоционального состояния подростков, тестирование, направленное на изучение	1

		осведомлённости подростков в контексте ПАВ.	
2.	Что такое ПАВ?	Информирование о категориях веществ, относящихся к психоактивным, формирование осведомленности и грамотности в контексте темы.	1
3.	Моя вселенная	Профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, идеологии скулшутинга, развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов; демонстрация видеоролика «Вы пропустили это».	1
4.	Мир эмоций	Развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи. Релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).	1
5.	Предупрежден - вооружен	Образовательная лекция с элементами тренинга в рамках профилактики ВИЧ, СПИД, ЗППП.	1
6.	Моя жизнь	Развитие социальной адаптивности. Повышение психологической адаптивности, способствующей формированию коммуникативных качеств.	1
7.	Что мы прячем за зависимостью?	Формирование навыка самоанализа, распознавания истинных потребностей и умения их удовлетворить, развитие умения распознавать манипуляции, навыка говорить «нет!».	1
8.	Итоговое занятие	Подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.	1
Итого			**8 занятий**

Особенностью реализации программы является гибкость: проведение с ее участниками занятий в свободной форме на выбор психолога/тренера/ведущего (тренинги, социальные акции, деловые игры, конкурсы и т.п.), а также изменения содержания занятий (подбор методик и упражнений) в рамках обязательного

соблюдения обозначенной темы и цели занятия, в зависимости от актуальности состояния группы, ее запроса на данный момент, при этом коррективы вносятся непосредственно в конспект при подготовке/проведении занятия.

Мониторинг:

Анализ эффективности реализации программы «Твоя линия» осуществляется посредством мониторинга, которые включают в себя:

1. Отчеты специалистов, в том числе аналитический отчёт по окончанию программы;
2. Медиа материалы фрагментов тренингов;
3. Журнал учета посещаемости занятий участниками программы.

Критерии эффективности программы:

- **системность** (реализация всех условий организации процесса, направленного на предотвращение девиантного поведения обучающихся);
- **результативность** (снижение числа асоциальных проявлений; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников, снижение/отсутствие интереса к возможному употреблению ПАВ);
- **социальная адаптивность** (снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска; увеличение числа обучающихся, включенных в общественно полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы);
- **конструктивность** (предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; формирование личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности, оптимизация семейных отношений);
- **готовность педагогов** (владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности; мотивация к такой деятельности).

Показатели эффективности программы:

- **количественные:** количество обучающихся, охваченных мероприятиями по профилактике зависимого и девиантного поведения; количество мероприятий, проведенных в образовательных учреждениях в рамках профилактики зависимого и девиантного поведения с несовершеннолетними.
- **качественные**: повышение социальной адаптированности (метод оценки – мониторинг результатов диагностики, входящей и итоговой); готовность подростков к поиску вариантов решения проблем (метод оценки – пролонгированная рефлексия, групповое интервью, включенное наблюдение), развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков (метод оценки – наблюдение, рефлексия) и др.

3. Характеристика материального обеспечения программы

Материальная база отвечает современным требованиям к проведению тренингов. В качестве адекватных условий профессиональной деятельности имеются:

- меблированный кабинет (письменный стол, книжные стеллажи,

журнальный столик, кресла, стулья);

- предметы и пособия для занятий с молодежью (включая канцелярские принадлежности и дидактический раздаточный материал);
- персональный компьютер, принтер;
- телефон, стереосистема;
- теоретическая и практическая литература в бумажном и электронном вариантах;

Информационная обеспеченность:

- доступ в Интернет;
- СМИ;
- сайт ГБУ РЦ «Молодежь плюс»;
- Социальные сети «ВКонтакте» и «Instagram».

4. Список используемой литературы

1. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб. 1992.
3. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М., 1996.
4. Бэрон Р., Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи. СПб. 2003.
5. В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, Т. И. Егорова, Э. В. Айриян «Здоровый образ жизни» - Учебное пособие;
6. Дольто Ф. На стороне подростка. СПб. 1997.
7. Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. 2003.
9. Макадей Л.И. «Особенности профилактики отклоняющегося поведения в подростковом возрасте»;
10. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб. Образование, 1997.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.

По окончанию программы, участникам, посетившим 70% занятий (6 из 8) и имеющим продуктивную регулярную рефлексию в виде заполненной обратной связи, выдается сертификат, подтверждающий прохождение обучения по программе «Твоя линия».

Авторы – составители программы:

Психолог ГБУ РЦ «Молодежь плюс» - Л.Р. Бульхина;

Начальник отдела патриотического воспитания и профилактической работы с молодежью управления по молодежной политике министерства молодежной политики и спорта Саратовской области - С.В. Котлячков.

Приложение №1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации профилактической программы «Твоя линия»

Занятие 1 «Знакомство»

Цель занятия: знакомство, начальные совместные действия участников, входящая диагностика особенностей личности и эмоционального состояния подростков, отношения подростков к зависимостям.

Ведущий знакомит участников с правилами тренинга, представляется сам, рассказывает структуру программы «Твоя линия» и озвучивает тему 1-ого занятия.

1. Упражнение «Что вам надо знать обо мне»:

Каждый участник называет свое имя и свою самую яркую черту личности, особенность через фразу «Я – «имя» и вам надо знать обо мне «особенность». Например, «Я – Анна и вам надо знать обо мне, что я очень эмоциональная».

2.Диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен), тест «ПАВ» (приложение 2,3,4).

3. Упражнение «Подарок с характером»:

Участникам предлагается вспомнить, какую особенность называл его сосед о себе в начале занятия, и подарить ему подарок, учитывая его особенность, например, «т.к. Аня эмоциональная, я дарю ей билет на аттракционы» и т.д.

4. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 2 «Что такое ПАВ?»

Цель занятия: информирование о категориях веществ, относящихся к психоактивным, формирование осведомленности и грамотности в контексте темы.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я пришёл и принёс с собой…»:

Участники продолжают фразу «Я принес с собой сегодня в своем рюкзаке (багаже, мешке и т. п.)» описанием своего состояния (хорошее, плохое, среднее

настроение), переживаемые чувства (радость, обиду, огорчение, тоску, злость, опасение ит. д.), готовность общаться и принимать участие в упражнениях и т. д.

3. Интерактивная беседа «Что такое ПАВ?»:

Происходит обсуждение в диалоге с участниками о категориях, относящихся к психоактивным веществам, обсуждение и разбор каждой категории: алкоголь, никотин, снотворные, летучие растворители, психостимуляторы, опиаты, галлюциногены, кокаин, каннабиоиды. Информирование участников о последствиях употребления ПАВ, их влиянии, обсуждение результатов тестирования.

4. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 3 «Моя вселенная»

Цель занятия: профилактика саморазрушающего и суицидального поведения, развитие самосознания, развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, позитивного отношения к себе, обучение методам разрешения внутренних конфликтов.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «А вы знали, что я?»:

Студентам предлагается начать фразу со слов: «А вы знали, что я (назвать свой талант, качество, способность), группа отвечает: «ОГО!», а сосед справа, дополняет: «А ты знаешь, что еще ты (называет качество, способность, которая ему резонирует)?», - «Нет, не знал / знаю/ теперь знаю».

3. Упражнение «Суперсила»:

Каждому студенту по очереди предлагается пофантазировать на тему: «Какая суперсила тебе поможет в самопознании», обсуждение.

4. Упражнение «Гладиатор»:

Каждый участник по кругу говорит о себе какой-то факт или из своей жизни. Он в этот момент может говорить правду, а может лгать. Если участники верят, то показывают большие пальцы вверх, если нет, то вниз, если «может быть» посередине, далее участник говорит правильный ответ.

5. Упражнение «Генеральная уборка»:

Вводное слово для ведущего: «Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в ней перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или

на чердак -как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственном сознании. За годы в нем накопилось много всего-это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души каждый раз царапая вас, когда нечаянно заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души.

Так вот, время настало. Определите, как вы разорвете листочек на 3 части, зная, что одна часть будет для негативного опыта, одна для позитивного опыта и одна для сомнений.

Вспомните моменты, события, ситуации, которые вы можете обозначить как «негативный» опыт и рядом пропишите какие ваши качества и чувства там были проявлены. Теперь вспомните «позитивный опыт» и также, какие качества и чувства там были проявлены. А теперь вспомните те ситуации, относительно которых вы не знаете, зачем это было, какой это опыт. Сейчас определите, хотите вы оставить, сохранить этот опыт как ценность – скрепите степлером, хотите проститься с этим опытом, отпустить – отдайте в мусорный мешок, а то, относительно чего вы не можете сделать выбор - скрепите скрепкой и дайте себе время подумать…».

Обсуждение:

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Резюме:

Ведущий/тренер делает резюме в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова: «Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться, и выбросить все ненужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого».

5.1. Демонстрация ролика «Вы пропустили это» с последующим обсуждением:

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

За рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе города Бат погибли 44 человека, 58 получили тяжелые травмы. С тех пор подобные случаи получают свое распространение на территории всего мира, в том числе в России. Школа «Колумбайн» в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Этот случай получил широкий общественный резонанс. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки.

Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета.

Причины совершения детьми «скулшутинга»:

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить: -отсутствие внимания родителей к ребенку;

-ссоры с членами семьи;

-трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;

-буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;

-смерть родственников и друзей;

-доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;

-интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

-депрессивное состояние ребенка;

-внушаемость и ведомость ребенка;

-психические отклонения у ребенка.

На что следует обратить внимание:

1. Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.

2. Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем.

3. Отсутствие у ребенка общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем.

4. Сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него.

5. Нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие.

6. Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни.

7. Ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга».

Далее проводится обсуждение способов предупреждения подобных ситуаций, важность развития контакта как с самим с собой, так и с социумом, опоры на себя, умения проговаривания своих чувств и мыслей, способов самопомощи и развития эмоционального интеллекта.

6.Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 4 «Мир эмоций»

Цель занятия: развитие эмоционального интеллекта, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, техникам психологической самопомощи, релаксационная психологическая разгрузка (профилактика и коррекция эмоционального выгорания).

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Обсуждение темы «Эмоциональный интеллект и как он связан с оценкой»:

Пояснить и обсудить терминологию понятия, объяснить про важность осознанного выражения чувств. Проговорить «безопасную схему выражения чувств», а также проговорить о том, как много зависит от «правильного» преподнесения фразы (привести пример), где в одном случае мы даем оценку и некий «ярлык», а в другом случае – выражаем свои чувства, взгляд через «я - позицию». Упомянуть о необходимости оценок также, поскольку они позволяют формировать опору, границы, но оценивать важно **поступки, результат действий,** а не личность. Проговорить про важность не оценивать свои и чужие чувства, а просто выражать их; про самоценность и самооценку (опора на себя) – обсуждение актуального, по ситуации.

3. Упражнение «Скажи с чувством»:

Каждому участнику предлагается интуитивно (не глядя) вытянуть карточку с написанным чувством и далее на выбор: либо описать это чувство, приведя пример «когда люди могут почувствовать это», либо рассказать о своем опыте, факте из жизни, когда чувствовал выбранное чувство. После проводится обсуждение.

Здесь, ведущему важно отметить про свободу выбора – только сам участник определяет ту степень доверия, откровенности, глубину – которой он готов поделиться.

4. Упражнение «Расфокусировка»:

Обучение участников технике работы с навязчивыми мыслями (руминацией), обсуждение понятия «руминация» и эффективных и неэффективных способов работы с мыслями. Тренировка расфокусировки внимания по схеме:

- Осознали мысль;
- Распознали и приняли своё чувство относительно этой мысли;

•Переведение внимания на внешний предмет: «Сейчас я замечаю и осознаю /внешний предмет/»;

•Возвращение внимания в тело: «Сейчас я замечаю и осознаю внутреннее ощущение».

•Повторить пункты 3 и 4 пока не пропадёт эмоциональный заряд.

5. Упражнение «Антистресс»:

Обучение участников технике «Антистресс», суть техники: когда человек обнаруживает себя в стрессовом состоянии, эмоциональном пике, мыслительной непродуктивной загруженности, растерянности, он может помочь себе следующим образом – заметить в окружающем пространстве 3 разных звука, 3 разных предмета с описанием их, и выполнить поочередно 3 движения разными частями тела. Например, «Сейчас я слышу, как шумит компьютер, звук открытия двери, звук проезжающей машины; я вижу пластиковую бутылку с синей крышкой, белый лист бумаги, белый выключатель на стене; я шевелю большим пальцем правой руки, левой ногой и моргаю глазами».

6. Упражнение «Жучок»:

Участникам предлагается телесно-ориентированная техника снятия напряжения, основанная на похлопывании своего тела и вибрационной гимнастики, поочередной, а затем целостной «тряске» частями тела (начиная с ног и до макушки).

7. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 5 «Предупрежден - вооружен»

Цель занятия: образовательная лекция с элементами тренинга в рамках профилактики ВИЧ, СПИД, ЗППП.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я сегодня во такой…»:

Каждый участник по кругу говорит о своём настроении, начиная со слов: «Я сегодня вот такой…» и изображают какой. Вся группа повторяет: «Настя сегодня вот такая!» - и показывают все вместе.

3. Обсуждение темы: происходит обсуждение в диалоге с участниками расшифровки представленных терминов, их отличий друг друга,

демонстрируются эпизоды просветительского фильма «ВИЧ» (автор Ю. Дудь) с последующим обсуждением фильма.

4. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 6 «Моя жизнь»

Цель занятия: развитие социальной адаптивности, повышение психологической адаптивности, способствующей формированию коммуникативных качеств.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Я – состояние»:

Проводится обсуждение об эмоциональном состоянии группы в текущий момент (усталость или вдохновение, радость или злость и т.д.), далее все одномоментно с помощью хлопков строят звуковую симфонию снизу-вверх, проговаривая фразу – состояние, например, «я устал», меняя громкость голоса по нарастающей от самого тихого к громкому в соответствии с хлопками. Завершаем «прохлопыванием» фразы «Я безусловно хороший!».

3. Игра «Строим новое государство»:

Игра проводится без деления на команды, со всей группой сразу. Для начала проводится закрытое голосование по выбору вождя острова. Ведущий подсчитывает голоса и объявляет вождя, если тот, кого выбрали согласен. Далее происходит групповое обсуждение по распределению обязанностей на острове в соответствии с талантами, способностями, желанием участника. Группа определяет какие роли (профессии) вообще нужны и актуальны на острове. После этого происходит обсуждение принятия законов, наказаний, прав и правил на острове, вождь зачитывает решение группы, при этом важно отметить как проходило принятие решения – группой или авторитетом вождя и т.д.

4. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 7 «Что мы прячем за зависимостью?»

Цель занятия: формирование навыка самоанализа, распознавания истинных потребностей и умения их удовлетворить, развитие умения распознавать манипуляции, навыка говорить «нет!».

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии.

2. Упражнение «Мой девиз»:

Каждому участнику предлагается выбрать для себя девиз, который характеризует его жизненный принцип, отношение к жизни. Ведущий также может начать со своего девиза, например, «Будь себе верен и дай себе время».

3. Упражнение «Человечек ценностей»:

Это диагностическое упражнение на определение своих ценностей, но участники не должны об этом знать заранее. Каждый участник на листочке (формат любой) рисует человечка из овалов или любых других геометрических фигур, так чтобы размер этих фигур позволял вписать туда одно слово. Фигура состоит из головы, туловища, двух ног и двух рук, в каждой части тела участникам предлагается написать по одному качеству, которое является важным для него (участника) или свою ценность. Например, в голову вписывается семья, в туловище любовь, в правую руку здоровье и так по каждой части тела.

Инструкция: «Нарисуйте человечка из геометрических фигур (показывается пример на доске или листочке), в каждую часть тела впишите по одной ценности, качеству, которое имеет для вас лично значение». Никаких подробных инструкций больше не дается для того, чтобы результаты диагностического упражнения были надежными.

Обработка: «Теперь, когда все закончили, посмотрите на своего человечка: начнем с головы – та ценность, которую вы написали в голову означает то качество/ценность, которое помогает вам строить планы, реализовывать идеи, то, что написано в руках – это то, что помогает вам устанавливать связи с социумом, то, что написано в ногах – это ваша опора, а в туловище – это ваш главный вектор, самая значимая для вас ценность.» При желании можно объяснить более подробно результаты на конкретном примере, взяв рисунок желающего.

4. Игра «Что за этим выбором?»:

Участникам предлагается разделиться на две команды, каждая команда получает задание – составить как можно больше очевидных и неочевидных причин выбора употребления ПАВ, поразмышлять над тем – что стоит за этим выбором, какая неудовлетворенная потребность человека? Теперь, после предыдущего упражнения, участникам может быть легче ориентироваться в этой теме. После того, как каждая команда напишет свои предположения, проводится обсуждение вариантов, при желании можно добавить игровой элемент: каждая команда зачитывает свои варианты поочередно и, если вариант дублируется у другой команды – та его вычеркивает, побеждает та команда, у которой окажется меньше всего вычеркнутых вариантов.

Примечание: подобный игровой соревновательный элемент допустим в том случае, если в группе обсуждаемая тема вызывает напряжение (для того, чтобы разрядить обстановку), при проведении игры ориентируйтесь на актуальное состояние группы.

5. Рефлексия – 5 вопросов (ситуативно вопросы могут меняться при необходимости):

1.Моя работа на занятии по 5 б. шкале?
2. Что ценного я приобрел, узнал на занятии?
3. В чем были сложности/какие есть вопросы?
4. Что я чувствовал в начале занятия / в конце?
5. За что я благодарю сегодня себя и ведущего?

Занятие 8 «Итоговое занятие»

Цель занятия: подведение итогов программы, вовлечение в социальную практику, получение обратной связи от участников, итоговая диагностика.

1.Обсуждение обратной связи по предыдущему занятию: аккумулирование ранее пройденного и ответы на интересующие вопросы – ситуативно, при наличии, а также подведение итогов относительно сертификатов и программы в целом.

2. Игра «Наша благодарность тебе!»:

Каждому участнику выдается подготовленный лист бумаги (на титульной стороне надпись «Наша благодарность тебе!», на обороте – «Спасибо, что мы прошли этот путь вместе!»), (приложение 4: при распечатке использовать формат «2 страницы на листе»), участникам выдается лист чистой стороной, их задача не переворачивать лист, чтобы подготовленные фразы стали приятным сюрпризом. Каждый участник подписывает свой листок, затем по команде все участники (ведущий также может принять участие) передают свой лист соседу (справа или слева обговаривается заранее), желательно сидеть в кругу для удобства и отсутствия путаницы. Задача каждого написать в получаемый лист благодарность за что-то этому человеку, за его участие в программе, отметить его сильное качество, чему этот человек научил за это время и т.д. Таким образом, каждый участник пишет каждому свою благодарность, пока ему не вернется его лист.

3. Итоговая рефлексия – 5 вопросов:

1.Моя работа за весь курс по 5 б. шкале?
2. Что было для меня самым ценным в программе?
3. Что оказалось самым сложным?
4. Что я чувствовал в начале программы/ в конце?
5. Какие дальнейшие планы в контексте психологического саморазвития?

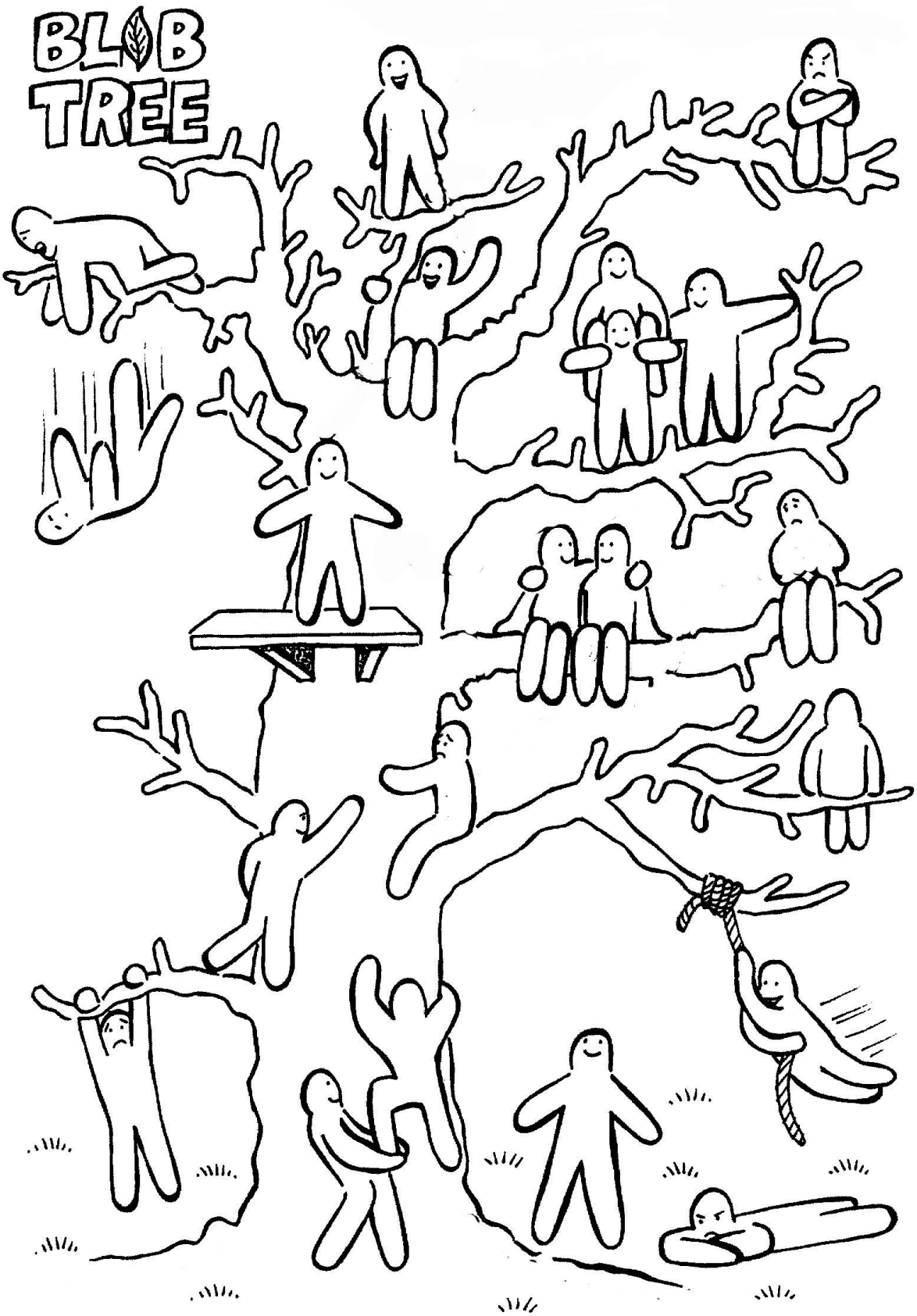
Примечание: *итоговая диагностика эмоционального состояния и особенностей личности подростков проводится через два месяца по завершении программы: методика изучения социализированности личности (М.И. Рожков), проективная методика «Дерево» (Д. Лампен).*

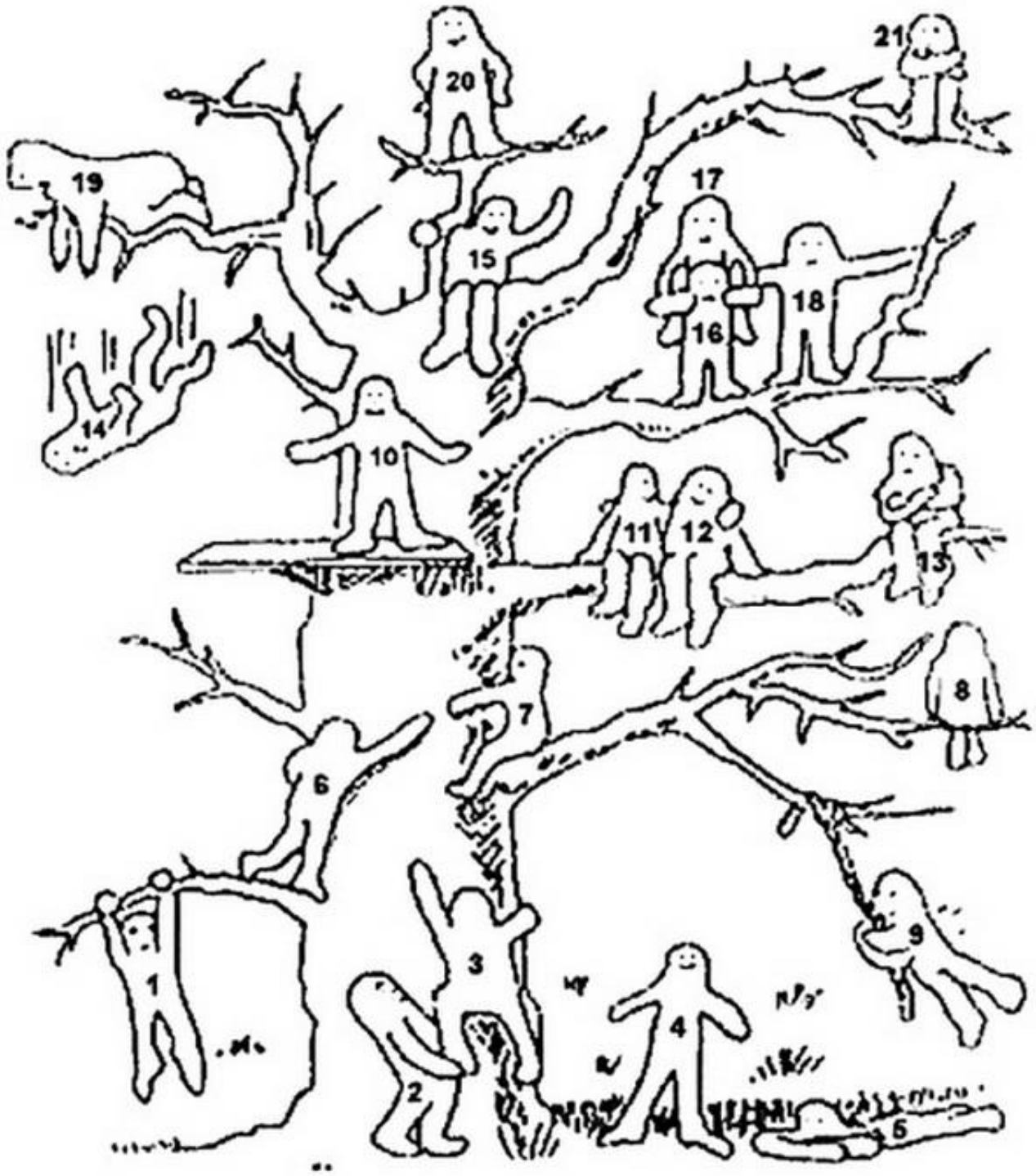
Приложение 2

Проективная методика «Дерево» (Д. Лампен)

Участникам выдается бланк без нумерации человечков. Бланк с нумерацией для ведущего – последующей обработки.

Инструкция дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться». Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным. Интерпретация результатов: Интерпретация результатов методики дерево с человечками проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер. Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.


BLOB
TREE


21
20
19
17
15
18
16
14
10
11
12
13
8
7
6
9
3
1
4
2
5

Приложение 3

Методика для изучения социализированности личности учащегося

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 2 раза в год с учащимися групп и классов нового набора школ, ПТУЗ, ССУЗ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;
3 — почти всегда;
2 — иногда;
1 — очень редко;
О — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.

17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Приложение 4

Тест «ПАВ»

Инструкция: прочтите данные утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Большинство ПАВ не представляет собой серьезной угрозы здоровью, если принимаются в умеренных количествах.
2. Люди, употребляющие ПАВ, склонны совершать жестокие, криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят.
3. ПАВ вызывают у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна.
4. В каждом психоактивным веществе содержатся яды.
5. Даже одноразовое применение ПАВ может вызвать смерть.

6. Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.

7. После употребления ПАВ, принявший их, человек нуждается в еще большем их количестве для получения так называемого «удовлетворения».

Обработка результата:

ДА - 2, 3, 4, 5, 6, 7.

НЕТ - 1.

Приложение 5

<u>Спасибо</u>

тебе

за то, что этот путь мы прошли

<u>вместе!</u>

❤ 2022 год ❤

Наша благодарность Тебе