

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Подушка безопасности»

программа по организации профилактической работы с детьми, имеющими высокий риск
по результатам социально-психологического тестирования

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Разработчик(и):

Пермякова Надежда Михайловна, педагог-психолог
Нерядихина Наталия Сергеевна, педагог-психолог
Архипова Нина Валерьевна, педагог-психолог
Шумова Ольга Сергеевна, педагог-психолог
Гужва Елена Александровна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка.

Направленность – социально-педагогическая

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптацию обучающихся к жизни в обществе

Адресат: программа рассчитана на детей 13-17 лет.

Актуальность

В настоящее время Российская система образования начинает активно меняться под воздействием сложной эпидемиологической ситуации. Современная школа постепенно меняет формат обучения, переходя из очного обучения на дистанционное. В связи с этим претерпевают и значительные изменения внутришкольные отношения между учителем и учеником, между одноклассниками, между ребенком и родителями. У многих подростков складывается в школе свой круг общения, достаточно узкий, требующий постоянного поддержания связи и личного взаимодействия. Проблема общения и взаимопонимания подростка и взрослого существовала во все времена. В современном мире эта проблема также остра. Подростков не слышат, они не видят понимания со стороны взрослых, от того закрываются, перестают доверять и говорить на действительно важные для них темы, хотя, порой, совета именно взрослого человека сильно не хватает. Важно ставить подростков в ситуацию живого общения, как в кругу сверстников, так и в кругу слушающих и понимающих взрослых. Только в режиме живого общения становится возможным развивать коммуникативные навыки, навыки выхода из конфликтных ситуаций, умение работать в группе, способность принимать ответственность за свои поступки на себя, умение выражать и отстаивать свое мнение. Изменчивые условия образовательного процесса и социальной действительности усиливают те негативные явления, которые возникают в подростковом возрасте в связи с особенностями решения возрастных задач. Социально-психологическое тестирование показывает трудности, с которыми сталкиваются подростки. Наша задача помочь им в развитии личностных качеств, способствующих саморазвитию и здоровому отношению к жизни.

Программа была разработана на основе шкал социально-психологического тестирования и рассчитана на учащихся, попавших в группу высокого и среднего риска. Были созданы условия для продуктивного взаимодействия учащихся, которые уже обладают определенными навыками, с более четким пониманием своей позиции в отношении здорового образа жизни и людей, которые такими качествами обладают в меньшей степени. Благодаря программе у каждого учащегося была возможность скорректировать и выразить свою позицию, лучше понять себя и сформулировать собственные ценности. «Подушка безопасности» ГБУ ЦППМСП Калининского района. В данной программе, следуя современным тенденциям, профилактика отклоняющегося поведения реализуется через становление качеств проактивной личности, т.е. способной быть субъектом самоизменения, готовой к преобразованиям в своей жизни. А достигается это через создание условий для самостоятельной и групповой работы. За счет глубокой проработки определенной темы, и необходимости найти свой вариант разрешения ситуации, подросток учится решать проблемы своей жизни и, соответственно, становится ее субъектом. Кроме того, возникает представление о себе как о члене общества: активном и заинтересованном в решении каких-то социально- значимых проблем. Программа подразумевает обсуждение и проработку важных для подростка социально-значимых проблем нашего общества. Подросток имеет возможность осознать свое отношение к ним и свое место в их решении. Осмысливая общечеловеческие ценности и свое к ним отношение. Данная программа способствует актуализации жизненных навыков подростка, обобщению его опыта. Это способ подвести предварительные итоги и понять прежде всего самому подростку те сферы, которые особенно важны для него на данном этапе развития.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения: 40 академических часов, срок освоения – учебный год.

Цель: воспитание здоровой личности, психологическое сопровождение подростков, попавших в группу высокого риска по результатам социально-психологического тестирования.

Задачи: Развивать способность к рефлексии участников, к осознанию своих и чужих особенностей, к укреплению чувства общности в группе. 2. Развивать осознание участниками собственных стратегий поведения, обучить навыкам ассертивности. 3. Развивать навыки ассертивности, осознания важности бережного отношения к чужим границам. 4. Реализовать первичную профилактику суицидального поведения.

Планируемые результаты освоения:

Снижение количества подростков, попадающих в «группу риска» по результатам социально-психологического тестирования на предмет немедицинского употребления психоактивных веществ.

Личностные результаты

- Стабильный рост числа юношей и девушек, из числа участников программы осознанно выбирающих ценности ЗОЖ и активной социально-значимой деятельности к окончанию школы (СПО);
- Выраженная проактивная жизненная позиция участников программы;
- Расширение и углубление сфер жизненных планов и интересов в соответствии с ценностными приоритетами;
- Развитие ценностной рефлексии как механизма регуляции устойчивого отказа от саморазрушительных форм мышления, переживания и поведения в пользу позитивных жизнеутверждающих выборов;
- Формирование навыка переноса решения модельных ситуаций совладания с жизненными трудностями на реальные задачи индивидуальной жизни;
- Расширение опыта осознания жизнеутверждающих личностных ценностей и отстаивания их в провоцирующих условиях ценностного плюрализма, психологического давления, социально-психологической манипуляции.

Результаты социализации: рост числа фактов построения прочных взаимоподдерживающих отношений, оптимальной профессиональной карьеры, опыта востребованности и включенности в ключевые социальные системы жизни: семья, референтные группы, профессиональные сообщества.

Организационно-педагогические условия

Требования к специалистам

Проводить программу могут педагоги-психологи с профильным высшим образованием.

Условия проведения занятий:

- Группа до 15 человек,
- Встречи с группой один-два раза в неделю после основных уроков, всего 15 занятий.
- Занятия проводятся на русском языке.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч. Кабинет – класс, возможность передвигать мебель (столы/парты и стулья).

В каждом занятии можно выделить общие структурные компоненты:

- Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
- Постановка и обсуждение темы.
- Практическая отработка теории
- Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
- Завершение занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство	1	-	1	Опрос
2	Я и другие. Общее и отличие	1		1	Опрос
3	Сопротивление давлению	2		2	Опрос
4	Самопознание	1		1	Опрос
5	Карта внутреннего мира	1		1	Опрос
6	Самооценка, поведение в рискованных ситуациях	1		1	Опрос
7	Конфликт	1		1	Опрос
8	Коммуникация	2		2	Опрос
9	Тревожность	3		3	Опрос
10	Принятие себя – принятие других	1		1	Опрос
11	Принятие одноклассниками	1		1	Опрос
12	Принятие родителями	1		1	Опрос
13	Самоконтроль	3		3	Опрос
14	Завершение	1		1	Опрос

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы

«Программа по организации профилактической работы с детьми, имеющими
высокий риск по результатам социально-психологического тестирования

«Подушка безопасности»»

на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год	По плану	По плану	20	20	40	2 часа в день, в неделю

Содержание тренинга

1 ЗАНЯТИЕ		
№	Название	Необходимые материалы
1	Представление	
	Создание бейджиков	Карточки для бейджиков, фломастеры
	Разминка «Пустой стул»	
	Мозговой штурм «Что нам мешает и помогает быть открытыми»	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт)
	Принятие правил группы	Доска и ватман, скотч, маркеры
	Завершение	Мягкая игрушка
2 ЗАНЯТИЕ		
	Разминка «Пересядьте те, кто»	
	Задание «Я люблю...Я ненавижу...»	Листочки и карандаши \ фломастеры по количеству участников
	Деление на группы «Молекулы»	
	Работа по группам: поиск общего и уникального	Листы и карандаши для записи 5 шт
	Обсуждение «что у нас общее, чем мы отличаемся». Важность уважения границ	Мяч \ мягкая игрушка
	Создание герба	Листы А4 и фломастеры \ цветные карандаши по количеству участников
3 ЗАНЯТИЕ		
	Разминка «Да-Нет»	
	Вводное слово о социальном давлении. Обсуждение этого феномена.	
	Упражнение «Вампиры»	Жетоны «крови» по количеству участников
	Теория «Как сказать «Нет!»	Доска\флипчарт
	Упражнение «Возьми конфетку»	Конфеты-леденцы 12 шт
	Заполнение герба	Гербы участников, листы А4 и фломастеры \ цветные карандаши по количеству участников
4 ЗАНЯТИЕ		
	Разминка «Борьба руками»	Динамичная музыка
	Теория: раскрытие понятия Ассертивность	
	Иллюстрация – видео про буллинг*	Видеопроектор, компьютер
	Упражнение «А мы не поддаемся!»	
	Завершение. Рефлексия всех занятий с дописыванием открытий в герб.	
4 ЗАНЯТИЕ		
	Самопознание теория	Листочки А4, распечатки с теорией
	Самопознание практика «Кто я»	Мяч
	*Самопознание практика Рефлексия	Заготовки А4
5 ЗАНЯТИЕ		
	Медитация	
	Творчество	Листы А3 по количеству участников, карандаши, фломастеры, краски. Рабочие места (место за столом и стул для каждого участника)
	Обсуждение	
6 ЗАНЯТИЕ		
	Рассказ	
	Обсуждение	

7 ЗАНЯТИЕ		
	Термины	
	Стили поведения в конфликте. Тест.	Бланк теста
	Стили поведения в конфликте.	Презентация
	Когда важно так?	Листы А4
	Рефлексия с вопросами	Листы А4
8 ЗАНЯТИЕ		
	Коммуникативные навыки: «Я-высказывания»	Листы А4
	Активное слушание, Карусель	
9 ЗАНЯТИЕ		
	Приветствие, ритуал	
	Упражнение «Библиотека»	
	Рефлексия занятия	
10 ЗАНЯТИЕ		
	Информация о встрече	
	Введение в тему и дискуссия "Что такое тревожность?"	
	Упражнение "Социометрия"	
11 ЗАНЯТИЕ		
	Приветствие	Приложение 1. (Листики)
	Тест на ситуативную и личностную тревогу	Листы бумаги, Приложение 2.
	Рисунок тревоги	Листы, карандаши/фломастеры.
12 ЗАНЯТИЕ		
	Приветствие	
	Сбор способов справиться с тревогой	Листы и простые карандаши
	Помоги другому	Листы и простые карандаши
13 ЗАНЯТИЕ		
	Разминка «Хлопки»	
	Визитки	Каждому участнику понадобится по два листочка (1 маленький и 1 А4, скотч)
	Упражнение «Четыре квадрата»	Каждому участнику понадобится один лист бумаги.
	Разминка. «Пусть встанет тот, кто...»	
	Упражнение «Автопортрет»	Каждому участнику понадобится один небольшой листочек.
14 ЗАНЯТИЕ		
	Упражнение «Комплимент»	
	Упражнение «Превращения»	
	Основная часть	
	Активное слушание	
	«Акулы пера»	
	Изобрази фразу	
15 ЗАНЯТИЕ		
	«Ассоциации»	Большой лист бумаги
	Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»	
	Упражнение «Ситуация с контрольной»	
	Упражнение «Взрослый – ребенок»	
	«Я давно хочу тебе сказать»	
16 ЗАНЯТИЕ		
	Упражнение «Рекомендация в элитарный клуб»	

	Тема занятий. Правила.	Листочки, ручки
	Запретные слова	
	Рисунок по точкам	Листы А4, ручки
	Упражнение «Два подсказчика»	Небольшой предмет
	Шеринг	
17 ЗАНЯТИЕ		
	Упражнение «Три факта»	
	Правила	Листы А4, ватман
	Упражнение «Назови число»	
	Упражнение «Рафтинг»	
	Упражнение «Скрепки»	Скрепки
	Шеринг	
18 ЗАНЯТИЕ		
	Начало занятия	
	Разминка «вместо ссоры – помирились»	
	Правила	Ватман
	Упражнение «Спящие львы»	
	Упражнение «Перекинь мячик»	Небольшой мячик
	Упражнение «Скала»	
19, 20 ЗАНЯТИЕ		
	Начало	
	Рефлексия	Ватман

Список литературы

1. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» // Фонд «Здоровье и развитие», Москва. 2010.
2. Коновалова М.Д. Профилактика агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт.-сост. М.Ю. Михайлина. // Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель. 2020.
3. Тихашин С.А., Тимофеева О.М. Программа первичной профилактики употребления психоактивных веществ. Работа со специалистами. // СПб. : РОО «Родители против наркотиков», 2003.
4. Хмыров А. Комплект из трех учебных пособий «PRO Здоровый выбор» по профилактике поведения высокой степени риска среди подростков и молодежи / Хмыров А., Панфилов Г., Позина Е. и др. // РОО «Взгляд на будущее», СПб. 2005.
5. Цыганкова Н.И., Попова А.В., Эрлих О.В. Методические рекомендации и инструментарий по проведению социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, среди обучающихся образовательных организаций, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2021 году» // СПб АППО, Институт развития образования, Кафедра педагогики семьи. СПб. 2020.
6. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 7 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 72 с.
7. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 8 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 88 с.
8. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 9 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 64 с.

Оценка эффективности программы:

Методы диагностики промежуточных результатов

1. Методика «Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна» (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, MC-SDS) в адаптации Ю. Л. Ханина (1974).
2. Методика «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)», А.Н. Орел (2002).
3. Шкала личностной тревожности учащихся, А. М. Прихожан (1984, рестандартизация 1998).
4. Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, ВРАQ-24) в адаптации С. Н. Ениколопова, Н. П. Цибульской (2007).

Шкалы СПТ, используемые для основной диагностики:

1. Потребность в одобрении
2. Подверженность влиянию группы
3. Принятие асоциальных установок социума
4. Склонность к риску
5. Импульсивность
6. Тревожность
7. Фрустрация
8. Наркопотребление в социальном окружении
9. Принятие родителями
10. Принятие одноклассниками
11. Социальная активность
12. Самоконтроль поведения
13. Самоэффективность