

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

<b>1 ЗАНЯТИЕ</b>		
№	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
<b>2 ЗАНЯТИЕ</b>		
	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
<b>3 ЗАНЯТИЕ</b>		
	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
<b>4 ЗАНЯТИЕ</b>		
	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.	
<b>4 ЗАНЯТИЕ</b>		
	Самопознание теория	Листочки А4, распечатки с теорией
	Самопознание практика «Кто я»	Мяч
	*Самопознание практика Рефлексия	Заготовки А4
<b>5 ЗАНЯТИЕ</b>		
	Медитация	
	Творчество	Листы А3 по количеству участников, карандаши, фломастеры, краски. Рабочие места (место за столом и стул для каждого участника)
	Обсуждение	
<b>6 ЗАНЯТИЕ</b>		
	Рассказ	
	Обсуждение	

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

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