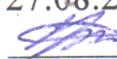


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Щербининская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на МО психологов
Протокол №1 от 27.08.2024г.
Руководитель МО  Д.В.Карташов


Утверждаю:
Директор МОУ «Щербининская ООШ»
Н.А.Самойлова
Приказ №131-ол от 22.08.2024г.

ПРОГРАММА

**Развитие ценностных ориентаций
старшекласников**

Подготовил педагог-психолог
МОУ «Щербининская ООШ» Карташов Д.В.

2024-2025уч.

Развитие ценностных ориентаций старшеклассников

Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена изменениями, происшедшими в нашей стране за последние годы, основной тенденцией которых является рост числа наркозависимых, прежде всего среди детей и подростков.

Акцентирование содержания программы факультативного курса на ценностно-смысловой сфере личности обусловлено тем, что именно данный компонент личности является детерминантой активности и основой жизненных выборов. Ценность в отличие от нормы, норматива предполагает выбор и поэтому именно в ситуациях выбора наиболее ярко проявляются характеристики, относящиеся к ценностно-смысловому компоненту культуры человека.

Комплект программы составлен с учетом концептуальных моделей профилактики ПАВ-зависимости, принципа дифференциации профилактической работы с обучающимися различных возрастных групп.

При реализации программы рекомендуется проанализировать и осмыслить целевое назначение и организационно-типологические особенности каждого занятия, возрастные и социально-психологические особенности адресной группы.

Реализатор программы должен соблюдать этические нормы взаимодействия с детьми данного возраста, проявлять такт и профессионализм при рассмотрении проблемных ситуаций, помнить о целевом назначении профилактической работы в образовательном учреждении.

Содержательные линии программы включают в себя рассмотрение вопросов, касающихся основ эмоциональной сферы, самосознания, самоотношения, Я-концепции и ценностных ориентации личности старшеклассников, способствующих формированию ориентиров социально-нормативного поведения подростка и гибкости в различных жизненных ситуациях, развитию критического мышления как основы медиаграмотности. Акцент программы сделан на самопознание и самоосознание своих проблем и внутренних противоречий, рефлексивная позиция, в которую ставятся обучающиеся, позволит лучше понять себя и посмотреть на себя со стороны.

Основная идея предлагаемой программы заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, а помочь старшекласснику стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, навязанные обществом и СМИ.

Условиями эффективной профилактической работы является внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих формирование у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ и мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков.

Цели программы

1. Формирование социально-психологической компетентности как основы успешной социальной адаптации детей, ответственного ценностного отношения к собственному здоровью, принятие здорового образа жизни как нормы индивидуального бытия,
2. Развитие аналитических, оценочных, рефлексивных и прогностических умений, обеспечивающих избегание ситуаций соприкосновения с психоактивными веществами.

Основные задачи программы

1. Формировать у обучающихся у подростков и старшеклассников представлений об отрицательном воздействии ПАВ на физическое, социальное и психологическое здоровье человека,
2. Формировать убеждения в том, что ПАВ зависимость является барьером на пути к успеху, благополучию, профессиональному и социальному росту, человеческому счастью.

3. Формировать психологическую готовность к отказу от любых форм использования ПАВ в различных ситуациях социального взаимодействия, стойкую негативную оценку наркомании во всех ее проявлениях;
4. Учить технике и развитию аутопсихологической компетентности
5. Формировать индивидуальные схемы поведения, позволяющие избегать возникновения ПАВ-зависимости.

Ожидаемые результаты:

- развитие позитивного самоотношения;
- формирование установок на здоровый образ жизни;
- развитие навыков критического мышления;
- формирование личностных ресурсов подростков, способствующих законопослушному, успешному и ответственному поведению.

Основные компетенции, приобретаемые в процессе освоения программы:

- аутопсихологические (умения понимать свое внутреннее состояние, дифференцировать эмоциональные состояния, умения принимать себя);
- социальные (гибкость поведения в различных жизненных ситуациях; умение делать выбор);
- коммуникативные (умения вступать в контакт, конструктивно разрешать конфликты);
- информационные (критическое восприятие информации, понимание текста и подтекста; знание технологий создания медиапродуктов).

Критерии, определяющие уровень усвоения содержания:

- знания о конструктивных способах поведения в кризисных жизненных ситуациях;
- ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- навыки критического осмысления информации, получаемой из разных источников СМИ.

Субъекты программы:

Программа адресована обучающимся 8-9 классов.

Форма проведения:

Программа включает содержательный материал, представленный в системе тренинговых упражнений, так как только активная форма участия позволяет добиться формирования отвержения психоактивных веществ на смысловом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
Раздел 1. Самопознание		24
1.	Знакомство с группой и групповыми правилами;	4
2.	Эмоции и чувства. Амбивалентность эмоций;	4
3.	Мой мир чувств;	4
4-5.	Обида, Вина, Страх, Агрессия: природа, механизмы и способы конструктивного выражения;	8
6.	Эмпатия и способы выражения чувств.	4
Раздел 2. Я и мои ценности		24
7.	Мои знания о себе: «Я- концепция»	4
8.	Самоотношение	4
9.	Ценности в моей жизни	8
10-11	Карта ценностей.	8
Раздел 3. «Жизненные ориентиры и СМИ»		20
12-13	Роль средств массовой информации в жизни современного человека	8
14-15	Ценности и средства массовой информации	8
16	Итоговое занятие	4
Итого:		68

Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям

(Авторы А.Ф. Березин, Н.Н. Березина)

Пояснительная записка

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно открыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной ситуации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также особенности ее проживания (дается в приложении к программе).

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя разделами:

- первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций;
- вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
- третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные последствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Цели реализации предлагаемой программы:

- актуальная - психолого-педагогическая поддержка подростков в трудные периоды жизни;
- пропедевтическая - психологическая подготовка обучающихся 7-9 классов к проживанию трудных жизненных ситуаций с наименьшими личностными потерями.

Задачи курса:

- ознакомить обучающихся с зонами риска, характерными для их возраста;
- обучить навыкам диагностики психологических признаков опасности;
- сформировать личностно конструктивные модели поведения в сложных жизненных ситуациях.

Форма проведения программы: программа предусматривает проведение занятий в активной, часто игровой форме. При этом следует учитывать, что подростки не готовы играть просто так. Им нужно объяснять смысл и личную пользу от любой игры. Поэтому каждое из предлагаемых упражнений после названия содержит краткое описание его целей.

Субъекты занятий: обучающихся 7-9 классов, реализуется в виде программы для индивидуальных (групповых) занятий детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Состоит из трех разделов и 18 тем в объеме 36 часов.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
Раздел 1. Психологическая профилактика трудных жизненных ситуаций и подготовка встречи с ними		22
1.	Личные психологические зоны риска подростка	2
2.	Психологические признаки опасности	2
3.	Истории из жизни	2
4.	Семейная история	2
5.	Сделай родителей счастливыми	2
6.	Хороший друг	2
7.	Значимый человек	2
8.	Разговор со взрослыми	2
9.	Два советника	2
10.	Что, когда и кому я должен	2
11.	«Без рук!»	2
Раздел 2. Психологически безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций.		14
12	Что такое трудная жизненная ситуация	2
13	Банк переживаний	2
14	Словарь чувств	2
15.	А ты молодец	2
16.	На ошибках учатся	2
17.	Была бы проблема!	2
18.	Чему я научился	2
Итого		36

Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям

(Авторы А.Ф. Березин, Н.Н. Березина)

Пояснительная записка

Жизнь современного человека характеризуется большим количеством инновационных процессов и нестабильностью. Высокий уровень жизни, появление все больших возможностей у людей, ослабляют их способность встречать жизненные трудности, приводят к тяжелым психоэмоциональным последствиям жизненных событий, повлиять на которые невозможно.

Наиболее остро трудные жизненные ситуации переживают дети, внутренний мир которых в младшем школьном возрасте становится уже достаточно сложным и закрытым. Взрослые редко учитывают особенности личных детских переживаний и реакций, которые имеют следующую специфику:

- Дети реагируют на трудные жизненные ситуации не так, как ожидают взрослые;
- Дети не имеют в своём опыте внутренних механизмов, позволяющих справиться со стрессом, эти механизмы должны быть сформированы с помощью взрослых;
- Реакции детей на разные жизненные ситуации могут иметь место через много лет и быть практически незаметными для окружающих;
- Изменения поведения детей могут иметь реактивный характер на пережитое горе или длительный стресс, но нельзя дать четкого определения, какое переживание, каким проявлениям соответствует.

Кроме того, необходимо учитывать, что дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, попадают группу риска и становятся доступными и открытыми воздействию лиц асоциального типа, сектантов, распространителей наркотиков и т.п.

Все приведенные факты определяют актуальность работы по данному направлению.

Цели занятий:

- Психолого-педагогическая помощь детям, находящимся в тяжелых жизненных ситуациях;
- Превентивная работа с детьми по развитию качеств и стратегий поведения, позволяющих выйти из трудной жизненной ситуации с минимальными потерями.

Задачи программы:

- ознакомить обучающихся с зонами риска, характерными для их возраста;
- обучить навыкам диагностики психологических признаков опасности;
- сформировать личностно конструктивные модели поведения в сложных жизненных ситуациях.

Субъекты занятий: обучающихся 7-9 классов, реализуется в виде программы для индивидуальных (групповых) занятий детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Состоит из трех разделов и 18 тем в объеме 36 часов.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
Раздел 1. Что мне поможет избежать трудную жизненную ситуацию		18
1.	Значение послушания	2
2.	Наличие и особенности своего послушания	2
3.	Осторожность и безопасность	2
4.	Осторожность в повседневной жизни	2
5.	Качества, препятствующие осторожности	2
6.	Понятие «терпения»	2
7.	Значение терпения в жизни человека	2
8.	Тренировка терпения	2
9.	Ситуации, в которых нельзя терпеть	2
Раздел 2. Что мне делать в трудной ситуации		6
10	Возможность изменения ситуации	2
11	Эффективные стратегии совладания	2
12	Нестандартное поведение в трудной ситуации	2
Раздел 3. Как мне пережить трудную ситуацию, изменить которую невозможно		12
13	Значение отношения к трудной ситуации для её проживания	2
14	Принятие ситуации	2
15	Изменение отношения как стратегии совладания	2
16	Роль смирения	2
17	Итогово-диагностическое занятие. Написание сценариев и подготовка в итоговому занятию	2
18	Инсценировка сказки и обсуждение	2
Итого:		36

Формирование эффективных стратегий поведения в трудных ситуациях общения

(Автор-составитель Л.А. Гейденрих)

Пояснительная записка

В основе разработки программы лежит представление о том, какими явлениями может сопровождаться интолерантное общение:

- фрустрацией социальных потребностей детей
- разрывом эмоционально-значимых связей
- возникновением внутриличностного напряжения
- искажением понимания себя и другого
- отказом от рефлексии по поводу своей представленности в других
- смещением отношений, установок, ценностных ориентаций в направлении обесценивания себя и другого (деперсонализация, деиндивидуализация)
- демонстрацией неадекватных эмоциональных реакций, низким уровнем эмпатии.

В качестве ситуаций затрудненного общения рассматриваются ситуации, в которых нарушаются права детей, ограничивается их активность на основе принципа «ты не наш - мигрант», наносятся оскорбления, затрагивающие идентичность детей, выдвигаются обвинения на основе неприятия всего «другого - иного - чужого».

Эти представления использованы в процессе подбора, игр, упражнений, заданий для детей. На основе положений, приведенных выше, осуществляется анализ поведения детей в разыгрываемых ситуациях.

Главная цель групповых занятий - формирование стратегий эффективного поведения у детей из семей мигрантов в трудных ситуациях общения. Другая цель - это повышение уровня социальной адаптации.

Задачи:

- развитие рефлексии своего и чужого поведения в трудных ситуациях общения
- осознание влияния своих действий на возникновение ситуаций затрудненного общения
- изменение отношения к себе и другим
- расширение спектра вариантов поведения в трудных ситуациях общения
- формирование коммуникативных навыков поведения в трудных ситуациях общения
- формирование навыков выражения своих чувств и переживаний на основе принципов уважения и признания разнообразия форм и способов общения.

Формы работы:

- психогимнастические упражнения,
- ролевые игры
- моделирование ситуаций
- групповые дискуссии
- арт-терапевтические методы.

Ожидаемые результаты тренинга:

- повышение положительного отношения к себе и другим
- изменение способов поведения в трудных ситуациях общения
- улучшение взаимоотношений детей-мигрантов и не-мигрантов.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1.	Знакомство с группой	4
2.	Я и другие	4
3.	Чувства бывают разные	4
4.	Чувства в трудных жизненных ситуациях	4
5.	Общение в ситуациях ограничения	4
6.	Отказы	4
7.	Обвинения	4
8.	Критика, оскорбления	4
9.	Окружающий мир: опасности и поддержка	4
10.	Завершение работы	4
Итого:		40

Профилактика употребления психоактивных веществ

(Авторы-составители С.Б. Овсяник, А.Г. Вольваченко)

Пояснительная записка

Актуальность проблемы профилактики употребления ПАВ определяется катастрофическим ростом числа подростков и юношей, ставших наркозависимыми. В настоящее время наблюдается процесс развития антинаркотической деятельности, осуществляемой специалистами разных профессий, в особенности педагогами, психологами, врачами. Однако распространение наркотизации среди молодежи приняло такие размеры, что назрела необходимость разработки и реализации образовательных программ, способствующих профилактике употребления психоактивных веществ. Отсутствие сформированных жизненных целей, перспектив, неопределенность жизненных смыслов и ценностей, низкий культурный уровень, несформированность жизненно важных навыков привели к тому, что употребление наркотиков превратилось у молодежи в способ решения проблем. Именно это обстоятельство делает особенно актуальной психолого-педагогическую практику.

Цель - повысить уровень социально-психологической компетентности подростков и юношей, создав условия для снижения вероятности, их вовлечения в употребление ПАВ.

Задачи:

1. создать условия для формирования следующих жизненно важных умений:
2. устанавливать и поддерживать гармоничные отношения;
3. принимать решения;
4. противостоять групповому давлению;
5. преодолевать стресс и кризисные ситуации;
6. открыто выражать свои чувства.

7. способствовать проявлению личных качеств защитного характера, прежде всего - уверенности в себе.
8. предоставить учащимся основные сведения о негативных последствиях приема ПАВ, об особенностях распространения наркомании среди молодежи, а также дать представление об основных принципах организации профилактической работы.

Форма проведения курса: Факультативный курс рассчитан на 36 учебных часов. Каждое занятие включает теоретическую часть и практику, проводимую с использованием интерактивных методов (мозговой штурм, групповая дискуссия, игра, психологические упражнения) и сказок.

Прогнозируемый результат

Учащийся по завершению факультативного курса:

1. осознает необходимость конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
2. получит новые знания о гармоничных взаимоотношениях между людьми;
3. расширит репертуар своего поведения;
4. приобретет широкий круг жизненно важных умений;
5. сформирует навыки уверенного поведения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
Раздел 1. Общее представление о профилактике употребления ПАВ. Личность и навыки уверенного поведения, как фактор противостояния наркотизации		6	6
1.	Знакомство. Представление программы по профилактике употребления ПАВ	1	1
2.	Личность. Я и Ты. Мы вместе и отдельно	1	1
3.	Самооценка. Самоуважение	1	1
4.	Общение и способы самовыражения	1	1
5.	Уверенность в себе	1	1
6.	Навыки уверенного поведения	1	1
Раздел 2. Специфика психоэмоциональной сферы подростка. Формирование стрессоустойчивости		4	4
7.	Чувства и эмоции	1	1
8.	Чувства и эмоции: способы выражения и управления	1	1
9.	Стресс	1	1
10.	Способы преодоления стресса	1	1
Раздел 3. Разумный выбор: жизнь, семья, здоровье		4	4
11.	Групповое давление. Уступать или сопротивляться	1	1
12.	Принятие решений. Способы принятия решений	1	1
13.	Права личности и уважение прав других	1	1
14.	Семья. Построение отношений с близкими	1	1

Раздел 4. ПАВ и последствия их употребления		4	4
15.	Наркотики, ПАВ и последствия их употребления	1	1
16.	Последствия употребления наркотиков	1	1
17.	Реклама ПАВ: сопротивление и СМИ-грамотность	1	1
18.	Итоговое занятие. Разработка проекта «Здоровое поколение»	1	1
Всего:		18	18
Итого		36	

Я выбираю

(Авторы А.Ф.Березин, Н.Н. Березина)

Пояснительная записка

Болевые точки современного общества связаны не в последнюю очередь с проблемами молодого поколения. А таких проблем выделяется очень много:

- Быстрое распространение среди молодежи зависимых форм поведения (наркомании, алкоголизма, сектанства, игровых аддикций и т.д.);
- Низкая мотивация юношей и девушек к обучению;
- Падение ценности семьи и деторождения;
- Увеличение среди юношей и девушек различных форм психических нарушений и отклоняющегося поведения (в том числе суицидального) и др.

Перечисленные проблемы в силу их зависимости от настоящего и будущего страны пытаются решить на разных уровнях: юридическом, экономическом, просветительском, образовательном. В сфере образования одним из приоритетных направлений работы является психолого-педагогическая профилактика различных форм деструктивного развития учащихся. Одним из сложных, но самым эффективным является ценностный подход, в рамках которого и разработана программа факультативного курса «Я выбираю».

Старший школьный возраст предстает как возраст необходимости совершения человеком ряда жизненных выборов, которые он должен сделать осознанно, самостоятельно, и которые отразятся на его дальнейшей жизни. Требование самостоятельности и признания личных прав в юношеском возрасте сохраняется, как и у подростка. Однако повышение уровня рефлексивности своей жизни, большая погруженность в себя и снижение значимости сверстников существенно отличают этот период жизни.

Открытие своего внутреннего мира предстает как радостное и одновременно драматическое переживание, а открытие несовпадения внутреннего и внешнего Я доставляет волнение и актуализирует проблему самоконтроля. Вместе с осознанием своей уникальности и неповторимости

приходит чувство одиночества.

Цель курса: повышение степени осознанности и самостоятельности жизненных выборов, совершаемых старшеклассниками.

Задачи:

- Формирование убежденности в том, что любое поведение представляет собой акт выбора;
- Формирование мотивации повышения уровня осознанности и личного участия в совершении жизненных выборов;
- Освоение психологических приемов и техник, повышающих качество совершаемых выборов.

Субъекты программы: учащиеся 8-9 классов.

Формы работы: занятия проводятся в интерактивном режиме с соблюдением принципов и правил проведения обучающих мероприятий с использованием методов интерактивного обучения.

Методологическими основаниями при разработке курса являются: субъективный подход, принципы системности и активности, научные психологические разработки вопросов ценностей и смыслов, манипуляций, осознанности психической деятельности, сознания, кризисных ситуаций, возрастных особенностей старшеклассников и др.

Тематический план

№	Раздел и темы	Количество часов
Раздел 1. Кто выбирает?		4
1.	Какие я делал выборы в своей жизни? Анализ реальных жизненных выборов учащихся	1
2.	Как я выбираю?	1
3.	Кто отвечает? Присвоение и передача ответственности	1
4.	Зачем мне это? Постановка и осознание целей.	1
Раздел 2. Кому это нужно?		4
1.	Когда выбирают за меня? Осознание авторства выборов и необходимости принятия выборов родителей.	1
2.	Как на меня можно воздействовать? Анализ личных зон риска.	1
3.	Что нужно от меня сектантам? Знакомство с типичными манипуляциями сектантов и правилами безопасного поведения с ними.	1

4.	Кто и зачем мне предлагает наркотики? Знакомство с типичными манипуляциями распространителей наркотиков и правилами безопасного поведения с ними	1
Раздел 3. Что мне предстоит выбрать?		5
1.	Какие важные выборы мне необходимо сделать в ближайшее время? Возрастные задачи самоопределения как необходимость совершения выборов.	1
2.	Какое будущее я выбрал? Выбор образа жизни, профессии, людей.	1
3.	Как сделать нужный выбор в трудной жизненной ситуации	1
4.	Бывают ли выборы абсолютно свободными? Неограниченность внутренних выборов.	1
5.	Итоговая диагностика. Вопросы для контроля знаний.	1
Всего		13

Список используемой литературы

1. А.Ф. Березин, Н.Н. Березина. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 2021г.
2. Е.П. Авдеевская, Т.А. Араканцева Проблемы юношеского самоопределения в практике школьно психологической службы // Ведение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А. Петровского. М., 2009.
3. Л.Г. Дикая, А.В. Махнач Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы их формирования // Психологический журнал. 2016. Т. 17 № 3.
4. И.С. Кон Психология ранней юности. М., 2019.
5. С.Н. Пряжников Профессиональное и личностное самоопределение. М., 2017.

Тренинг развития социальной компетентности

(Автор-составитель Т.Н. Щербакова)

Девиантное поведение представляет собой отклонение от культурных и социальных норм поведения, принятых в обществе. Такого рода поведение отражает различного рода противоречия во взаимоотношениях человека с окружающей его реальностью и представляет собой попытку неконструктивного разрешения имеющихся проблем. Среди совокупности факторов, продуцирующих образование и развития деструктивных форм активности в подростковом и юношеском возрасте можно выделить следующие:

1. фрустрация социогенных потребностей,
2. недостаточная компетентность в выборе путей саморазвития и построения жизненной перспективы,
3. отсутствие опыта конструктивного разрешения жизненных противоречий,
4. неспособность к осуществлению ценностно-смыслового выбора, обеспечивающего целостность личности (половой, социальной, культурной, профессиональной идентичности).

В связи с этим, можно выделить основные направления первичной профилактики девиантного поведения в образовательной среде:

1. повышение психологической компетентности старшеклассника как субъекта социального взаимодействия;
2. насыщение социальной ситуации развития поддерживающим общением «ученик - учитель»,

«ребенок - родитель»;

3. развитие самосознания старшеклассника, психологическое сопровождение профессионального самоопределения.

Разделы и темы программы:

I раздел. Особенности взаимодействия в группе.

II раздел. Самопознание.

III раздел. Саморазвитие и социальная компетентность.

IV раздел. Основы конструктивного взаимодействия.

V раздел. Социальная компетентность - условие успеха

Основной акцент в программе сделан на **формировании социальных навыков и компетенций:**

- умение лидировать,
- презентировать и адекватно позиционировать себя;
- умение подчиняться правилам, сотрудничать, работать в команде;
- умение попросить о помощи, умение защищаться, говорить «Нет», принимать решения;
- умение саморегуляции и самоконтроля, самокоррекции в ходе взаимодействия;
- умение решать проблемные ситуации взаимодействия.

Основные содержательные линии программы:

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условие успешного взаимодействия с самим собой и миром;
- возможность и ограничения общения с другими, закономерности взаимодействия с группой и другими;
- психология «правильного» и «неправильного» поведения;
- мотивация здорового образа жизни;
- проектирование собственного развития - путь к успеху.

Критерии определения уровня усвоения обучающимися содержания курса:

- развитие основных социальных навыков;
- владение приемами адекватной самопрезентацией в группе;
- расширение и углубление самопознания;
- умение моделировать и прогнозировать саморазвитие;
- умение принимать целесообразное решение в проблемно ситуации взаимодействия;
- развитие рефлексивных умений;
- расширение представлений о негативном воздействии ПАВ на человека.

Диагностические пробы осуществляются в ходе выполнения упражнений каждого блока тренинга.

Содержание курса реализуется в форме тренинга. Такая форма является наиболее адекватной для развития и отработки социальных навыков у старшеклассников.

Цель: развитие социальной компетентности старшеклассников как значимого фактора формирования психологической устойчивости к возникновению аддикции.

Содержание и структура программы предполагает реализацию следующих задач:

1. Актуализация мотивации саморазвития
2. Повышение социально-психологической компетентности
3. Развитие поведенческого уровня умений и навыков социально адекватного реагирования
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля как проявления нового уровня осознания себя.

В результате тренинговых занятий у старшеклассников происходит формирование умений самоконтроля и самокоррекции поведения и эмоциональных состояний, овладение конструктивными приёмами общения и совладания со стрессом, гармонизируется Образ Я.

Происходит так же соотнесение индивидуально-психологических и личностных особенностей с требованиями современной социореальности, одним из аспектов которой является ориентация на здоровый жизненный стиль, максимально способствующий самореализации человека и достижение успеха.

Этапы тренинга 1. Знакомство. 2. Самопознание. 3. Развитие. 4. Взаимодействие. 5. Проектирование. 6. Контроль. Примерный сценарий

I этап. Знакомство (организация группового взаимодействия) Цель: – развитие умений самопрезентации в профессиональном сообществе; – создание установки на сотрудничество; – рефлексия своих индивидуальных ресурсов в контексте группы.

Упражнение 1. «Приветствие» Участникам предлагается назвать свое тренинговое имя и высказать пожелание группе по поводу дальнейшей совместной работы. В конце выполнения упражнения группа повторяет краткое содержание прозвучавших пожеланий в виде лозунгов, которые фиксируются на листе ватмана. Например: Будь открыт, весел, терпим к другим! Не убегай! Поддержи меня!

Упражнение 2. «Представление» Участникам предлагается оформить визитку, на которой необходимо записать следующую информацию: «Я – ... (записывается десять прилагательных наиболее полно характеризующих Вашу индивидуальность). На обратной стороне карточки записываются: «Мой девиз: ...»; «Моя психологическая роль в общении ...». На выполнение задания отводится 3 мин. Затем каждый участник озвучивает написанное передавая эстафету друг другу.

Упражнение 3. «Принятие решения» Группе предлагается прийти к единому мнению относительно оценки какого-либо объекта (явления природы, предмета, цвета, события). Для этого ведущий выбирает объект, например, картину летнего пейзажа. Участникам предлагается методом мозгового штурма выдвигать предположения относительно влияния созерцания летнего пейзажа на настроение человека. В итоге группа должна прийти к общему мнению. Например: «летний пейзаж вызывает радость» или «летний пейзаж вызывает лень и тоску» и т.д. **Упражнение 4. «Картина»** Участники должны нарисовать картину (пейзаж), проговаривая и дополняя ее. Первый участник говорит фразу, характеризующую некий пейзаж, сюжет или ситуацию, все последующие высказывания дополняют его («дорисовывают картину»). В конце проводится анализ упражнения: – нравится ли картинка; – ее основная идея; – преимущества совместного творчества.

II этап. Самопознание Цель: – развитие умений самодиагностики и конструирования своего психологического портрета; – осознание своих характеристик как носителя социальной компетентности; – рефлексия своих особенностей как субъекта социального взаимодействия.

Упражнение 1. «Ярмарка индивидуальных достижений» Основы психологических знаний о психике человека и основных этапах психического развития. Понятие психологического возраста. Психические возможности и ограничения человека. Саморазвитие и самосовершенствование. Принципы преобразующего поведения. В ходе игры учащимся предлагается представить миниатюры «Мои самые главные победы». В конце занятия создается для всей группы «Альбом почета», куда кратко заносятся факты, свидетельствующие о победе над собой для каждого участника.

Упражнение 2. Самодиагностика 1. Предлагаем участникам заполнить следующий формат: Характеристики, образующие мое «лицо» Я хочу, чтобы другие оценили во мне Я готов приложить усилия, чтобы передать другим следующие свои качества Полученные данные будут использованы

при выполнении последующих упражнений. Результаты каждого участника обсуждаются в группе.

Упражнение 3. «Самооценка» Игра включает два этапа: этап самодиагностики и саморефлексии и этап планирования саморазвития. На первом этапе учащимся предлагается запомнить формат оценив свои барьеры в достижении идеала. Я - ученик Я – будущий специалист Я – член коллектива Используются следующие позиции: Не знаю – Не умею – Не владею – Не обладаю - По итогам формируется общая карта группы. На следующем этапе предлагается на индивидуальном уровне, а затем на уровне группы построить программу саморазвития, предполагающую систему конкретных действий по преодолению препятствий в достижении идеала: «Я – ученик», «Я – будущий специалист», «Я – член коллектива». Упражнение 4. Закончить предложение Мне нравится во мне... Я думаю, что самым ценным во мне является... Другие игнорируют во мне... Хочу, чтобы другие знали, что я... Я хочу, чтобы другие позаимствовали у меня... Результаты обсуждаются в группе. Группа пытается выделить типичные качества, которые участники желали бы передать другим.

Упражнение 5. «Субъектный портрет» Обобщив данные двух предшествующих упражнениях, предлагается составить ярусную пирамиду субъектности, в основу которой положена теория личности А.В. Петровского о существовании трех пространств личности – интраиндивидуального, интериндивидуального и метаиндивидуального. а) Из чего вырастает моя индивидуальность? б) Как она проявляется в общении? в) Назвать качества, достойные подражания. Участники озвучивают составленный ими субъектный портрет.

Упражнение 6. Познай свои способности Понятие способностей. Общие и специальные способности. Роль общения и деятельности в развитии способностей человека. Одаренность, гениальность, талант. Способы развития способностей. Критерии оценки способностей. Самодиагностика выраженности индивидуальных способностей с использованием психологических тестов. Составление индивидуальной карты способностей по алгоритму. В качестве творческого задания предлагается в будущем вести дневник развития собственных способностей, отмечая факты, свидетельствующие о наличии и уровне общих и специальных способностей.

Упражнение 7. «Мои возможности и ограничения» Участникам предлагается заполнить таблицу: Мои самые главные достижения Мои барьеры 1. 2. 3. 4. В таблицу заносятся те достижения, которые стали возможными благодаря знанию психологии и барьеры, которые вызваны дефицитом соответствующей информации.

Упражнение 8. Чем мы отличаемся друг от друга Краткая история познания природы человеческой индивидуальности. Координаты индивидуальности человека: темперамент, стиль, характер. Способности и интеллект. Личностные различия. Человек в группе, социальный статус индивидуальности. Индивидуальные стили реагирования на стресс. На практических занятиях ребятам предлагается провести самодиагностику индивидуальных различий методом теста. Желательно использовать несложные, адаптированные для самостоятельного применения тестовые задания. Работа с доступной методикой позволяет тестируемому отрефлексировать результаты индивидуальной диагностики без участия посредника (психолога), что снижает риск возникновения психологических защит, и в то же время расширяет представление подростка о своих индивидуальных особенностях.

Упражнение 9. Неповторимость индивидуальности Цель. Формирование социальных навыков умения взаимодействовать с другими людьми. Задачи. Сформировать позитивный образ Я, чувство эмпатии, сопереживания, уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей. Методическое оснащение. Карточки «Я как все...», «Я как не все...», перечисления социальных позиций «Сыновья», «Дочери», «Учащиеся», «Юноши», «Девушки»; листы формата А-4 с изображением неба (солнце и два облака), два мяча разного цвета, фломастеры, цветные карандаши, живой или искусственный цветок, определения индивида и индивидуальности,

определения Я и Я-концепции; музыкальные записи (инструментальная ритмичная, но не слишком быстрая музыка). Примечание. Учащиеся (за партами или на стульях) располагаются полукругом.

Ход занятия Вводная часть. Актуализация знаний о собственной индивидуальности, ее проявлениях. После приветствия учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя. При этом они называют присущие им качества, которые начинаются с букв, имеющих в имени (например, Ольга – осторожная, ленивая, гордая; Вадим – вежливый, добрый, интересующийся). Перечисляемые качества записываются на доске (листе бумаги). По окончании упражнения учитель, опираясь на сделанные записи, побуждает учащихся сделать выводы. Их суть в том, что люди отличаются друг от друга внешними и внутренними свойствами и качествами, которые проявляются в своеобразии психики и личности индивида.

Основная часть. Формирование представлений о неповторимости индивидуальности.

Обучающиеся выполняют упражнение «Я – уникальный». Учитель передает два мяча в разные стороны от себя. Обучающийся, получивший один мяч, продолжает высказывание «Я как все...», при этом он выбирает одну из социальных позиций, обозначенных на карточках («Сыновья», «Обучающиеся» и другие). Обучающийся, получивший второй мяч, выполняет аналогичные действия, продолжая высказывание «Я как не все...». В какой-то момент мячи «встречаются» в руках одного из обучающихся. Ему предлагается выбрать, с какой фразы он начнет говорить. Подводя итоги упражнения, учитель делает вывод о единстве общих качеств, характерных для всех, и уникальных, присущих отдельной личности, качеств и свойств. Далее обучающимся предлагается на рисунках неба на одном из облаков написать свое имя и фамилию, а на другом — имя, которым, им бы хотелось, чтобы их называли. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на 2—3 лучах солнца надписать качества, присущие обучающемуся и помогающие ему преодолеть сложные жизненные ситуации. Задания желательно выполнять под музыку.

Заключительная часть. Отработка личностной стратегии взаимодействия с другим человеком, его индивидуальностью. Заполнив лист, учащиеся передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, надписывает на одном луче название качества, подчеркивающее, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка. Листы, пройдя 10—12 участников, оказываются заполненными, возвращаются к своим авторам. Обучающиеся знакомятся с результатами (отдельные можно прокомментировать вслух), затем им предлагается поставить плюсы рядом с качествами, наиболее выраженными, и точки — с наименее. Осмысление ресурса собственной личности. «Дискуссионные качели»: часть обучающихся должна подтвердить, а часть — опровергнуть высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это — годы выбора». По итогам дискуссии учитель делает вывод о влиянии индивидуальности на осуществление осознанного выбора и напоминает об ответственности за принятое решение. Домашнее задание. Выполнить задание «Солнечные лучи» со своими родителями или близкими. Ведущему на заметку. В основной части можно вместо солнца предложить обучающимся обвести свою ладонь. В этом случае положительные качества пишутся на частях рисунка, изображающих пальцы.

Упражнение 10. «Площадь» Участникам предлагается представить себя на большой площади, через которую нужно пройти на глазах у большого количества собравшихся вначале как победитель, который шествует за наградой; затем как провинившийся, который в конце пути получит порицание. В конце проводится рефлексивный анализ переживаний, сопровождающих выполнение упражнения.

III этап. Развивающий Цель: – рефлексия барьеров общения и затруднений в плане саморегуляции и самоконтроля; – развитие гибкости в общении; – расширение индивидуального опыта взаимодействия с позиций «взрослый – взрослый»; – расширение индивидуального тезауруса средств самоконтроля и саморегуляции; – рефлексия чувств сопровождающих взаимодействие с

другими и самим собой.

Упражнение 1. Портрет компетентного современника Характеристики конкурентоспособной личности: компетентность, направленность, гибкость. Понятие компетентности, виды компетентности. Компетентность и компетенция. Способы доказательства своей компетентности окружающим. Критерии оценки компетентности в современном мире. Компетентное поведение и компетентное общение. Тренинг социальной компетентности, включающий следующие блоки: самопрезентация в социуме; решение проблемных социальных ситуаций; отработка социально-значимых умений и навыков; отработка рефлексивных умений; развитие социального интеллекта. Упражнения к тренингу подбираются из научно-методической литературы указанной в конце программы.

Упражнение 2. Человек как субъект взаимодействия с миром

Основные направления и барьеры развития современной цивилизации. Роль человека в построении своей индивидуальной судьбы как части общечеловеческой культуры. Основные стадии развития субъектности в процессе человеческой жизни. Самоактуализация и личностная зрелость. Ответственность человека за свою индивидуальную судьбу и удовлетворённость жизнью. Дискуссия на тему: «Может ли человек влиять на течение своей жизни?» Для организации дискуссии можно использовать вопросы: Что, по-вашему, отличает взрослого человека от ребёнка? С какого возраста, с вашей точки зрения, человек может считать себя взрослым? Что является критерием взрослости? Как вы думаете – связана ли взрослость с повышением уровня ответственности человека за своё поведение? Что, по-вашему, означает, быть ответственным. Как в реальности мы проявляем ответственность? Приведите пример взрослого и ответственного поведения. Каков, на ваш взгляд, должен быть уровень участия школьников в разрешении проблем школьной жизни? В решении каких вопросов вы хотели бы принимать участие? Как должна школа реагировать на такие явления, как употребление спиртных напитков или наркотиков, курение сигарет, плохую дисциплину на уроках, вандализм (порча школьного здания и имущества), неуспеваемость, пропуски? Что сами учащиеся могут сделать для предотвращения этих явлений? Какую ответственность могут нести учащиеся за несоблюдение школьных законов? Как должна реагировать школа на обманные уловки учеников? Что вы думаете об идее консультирования подростками учителей и родителей, у которых имеются проблемы взаимоотношений с ребятами вашего возраста? Приведите примеры вынужденного «хорошего» поведения и сознательного следования ценностям и нормам морали. Какую действенную помощь может оказать подростку школа на пути его взросления?

Упражнение 3. Психология «неправильного» поведения Критерии нормального и аномального поведения. Причины, способствующие становлению отклоняющегося поведения и его основные формы. Вредные привычки и формирование зависимости. Роль Я-концепции, смысловых установок, ценностных ориентаций, характерологических особенностей в развитии адаптивного и дезадаптивного поведения. Становление индивидуальности и выбор здорового жизненного стиля. Развитие конструктивного социально-значимого поведения.

Упражнение 4. «Я-изменения» Участникам предлагается составить проект Я-изменений, которые в будущем позволят стать более успешным субъектом социального взаимодействия, используя следующую схему. 1. Формирование установки «Все меняется». Здесь необходимо вспомнить фразу (поговорку, пословицу, цитату и афоризм), подтверждающую идею о возможности изменений. Нарисовать автопортрет и внести в него новые штрихи. 2. Записать изменения-цели во внешнем облике; манере поведения; типичных мыслях и чувствах. Например: 3. График изменений. Предлагается наметить несколько конкретных действий, направленных на Я-изменения в течение недели. 4. Личный праздник. Предлагается придумать для себя награду за каждое достижение. 5. Закрепление установки. Необходимо записать фразу, которая станет девизом успешной работы над собственным совершенством. В конце участники озвучивают свои девизы и анализируют чувства, которые возникли в процессе работы.

Упражнение 5. «Тренер» Участники группы по очереди выступают в роли тренера аутокомпетентности. Каждому предлагается вспомнить наиболее удачные способы самоконтроля и саморегуляции, которые помогают ему сохранить равновесие в проблемных ситуациях и обучить им группу. (Каждый предлагает не менее двух приемов.) В конце анализируются целесообразность,

действенность и красота предлагаемого способа, а также переживания, возникающие при его использовании. В результате формируется фонд способов оказания экстренной психологической помощи учителю в проблемных педагогических ситуациях.

Упражнение 6. Человек и наркотики: кому и зачем это нужно

Цель. Формирование убеждения, что употребление наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) является ложным способом решения жизненных проблем.

Задачи. Сформировать стремление искать конструктивные способы решения проблем; представления о том, что употребление ПАВ не решает, а усугубляет жизненные проблемы; стойкую привычку отказа от ПАВ. Методическое оснащение. Анкеты «Риск» (варианты А, Б); плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами».

Ход занятия Вводная часть. Актуализировать представления учащихся об опасности решения жизненных проблем при помощи ПАВ. Учащимся предлагается анкета «Риск» (вариант А). Обращается внимание на ситуации, отмеченные учащимися как наиболее опасные. Основная часть. Формирование представлений учащихся о том, что употребление ПАВ не приводит к конструктивному решению жизненных проблем. Учитель предлагает учащимся перечислить причины, по которым у подростка может возникнуть искушение попробовать ПАВ. Далее предлагаются статистические данные (плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы, решая которые, подростки становятся наркоманами»). После этого на доске коллективно заполняется таблица «Неизбежный риск употребления наркотических веществ» (вариант Б анкеты «Риск»). Учитель подчеркивает, что реальным содержанием жизни наркомана является перечисленное в левой части таблицы. Заключительная часть. Отработка личной стратегии решения жизненных проблем без употребления ПАВ. Учащимся предлагается, сравнив плакат «Наиболее типичные жизненные проблемы...» и таблицу «Неизбежный риск употребления наркотических веществ», продолжить фразу: «Решая жизненную проблему (выбрать из плаката), я...». Создание положительной жизненной перспективы без употребления ПАВ. «Аукцион идей»: «По-настоящему ценным в жизни является...» (дается 3—5 секунд на ответ). Подчеркиваются ответы, связанные со здоровым образом жизни. Домашнее задание. Вместе с членами своей семьи сделать эскиз плаката о вреде наркотиков для участия в общешкольной выставке плаката. Ведущему на заметку. В ходе занятия можно усилить эффект, демонстрируя фотографии, плакаты видеофрагменты, изображающие наркоманов. Особое внимание рекомендуется обращать на отсутствие у них реального будущего.

Упражнение 7. «Выгоды от развития» Закончить предложения: Если я стану ..., то другие полюбят меня. Если я буду ..., то другие поймут меня. Если я сделаю ..., то ... Если я откажусь от ..., то ... В конце проводится: а) групповое обсуждение мотивов, вызывающих желание изменений; б) осознание своих проблем, затрудняющих успешное транслирование.

Упражнение 8. «Мусорное ведро» Материалы: по одной фотокопии иллюстрации для каждого члена группы, цветные карандаши или фломастеры. Описание: 1. Ведущий держит иллюстрацию и спрашивает членов группы, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждый участник представил себе возможность выбросить что-то из своей жизни. 2. Раздавая материал, ведущий предлагает членам группы представить, что они что-то выбрасывают заненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. 3. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро. Групповое обсуждение: Участники описывают негативные моменты своей жизни в той последовательности, как они изображены на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Ведущий помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения. Это упражнение хорошо работает практически со всеми видами групп на любой стадии их

формирования из-за широкого спектра допустимых ответов (человек, вещь, место или чувство). Кроме того, на ранней стадии формирования группы оно может быть полезным для знакомства участников друг с другом. Вариант: Лист переворачивается так, как будто что-то выпадает из корзины на руку. Это упражнение направлено на описание чего-либо (человека, вещи, места, чувства), что было отброшено когда-то в прошлом, но что хотелось бы вернуть.

IV этап. Взаимодействие Упражнение 1. «Телефон доверия» деловая игра Практическое занятие проводится в форме деловой игры. Участники пишут на листочках бумаги различные обращения за помощью в «телефон доверия», это могут быть реальные или вымышленные истории. Затем эти обращения собираются и каждый из обучающихся выступает в качестве телефонного консультанта, задача которого успокоить подростка обратившегося за помощью и подсказать ему выход из сложившейся ситуации. Остальные участники игры наблюдают насколько предлагаемые советы действительно могут помочь подростку. Затем в группе проводится обсуждение.

Упражнение 2. «Линия успеха» Участникам предлагается на прямой линии, символизирующей профессиональный путь отметить точкой сегодняшний день и обозначить наиболее успешное решение проблемной ситуации, свою профессиональную победу «образец компетентного поведения» во взаимодействии с учениками в прошлом и наметить будущие успехи в проявлении профессиональной психологической компетентности В конце каждый называет по одному событию их прошлого и будущего, которые могут служить образцами компетентного поведения для коллег. В итоге формируется общая линия успеха для группы.

Упражнение 3.

«Конкурс проектов» Каждый участник описывает ситуацию из прошлого, когда он не смог проявить себя как мастер общения, воспоминание о котором не дает ему покоя. Остальные должны предложить свои проекты поведения в этой ситуации. Лучшие проекты награждаются дипломами, содержащими психологические правила эффективного взаимодействия. Этот прием направлен на создание положительного психологического якоря.

Упражнение 4. «Гений общения» Участники группы располагаются пол круга, образуя достаточно плотное кольцо. По очереди один из участников тренинга оказывается вне круга, его задача попасть в круг, договорившись о сотрудничестве с группой, оказывающей сопротивление. Вести переговоры необходимо с разных позиций: держателя акций; человека, у которого последний шанс; уверенного в своей правоте; убежденного в бессмысленности предприятия, уверенного в своей способности управлять другими; жаждущего признания, оценивающего себя слишком низко. В конце обсуждается успешность поведения участников и чувства, возникающие в процессе выполнения задания. При распределении позиций тренер использует альтернативный принцип; участники получают задание играть роль, противоположную их реальной внутренней позиции в общении.

Упражнение 5. «Вавилонская башня» Каждый участник выбирает тему для обсуждения с другими, составляют план и средства включения как можно большего числа собеседников в обсуждение своей темы. Перед участниками ставится задача привлечь как можно больше собеседников, удержать внимание и актуализировать их потенциал в развитии темы. В ходе обсуждения анализируется эффективность предлагаемых приемов и проектов конструирования ситуации взаимодействия, которые можно взять на вооружение. Лучшие проекты награждаются дипломами, содержащими психологические правила эффективного общения, что выступает в качестве своеобразного психологического якоря.

Упражнение 6. «Тренер» Участники группы по очереди выступают в роли тренера аутокомпетентности. Каждому предлагается вспомнить наиболее удачные способы самоконтроля и саморегуляции, которые помогают ему сохранить равновесие в проблемных ситуациях и обучить им группу. (Каждый предлагает не менее двух приемов.) В конце анализируются целесообразность, действенность и красота предлагаемого способа, а также переживания, возникающие при его использовании. В результате формируется фонд способов оказания экстренной психологической

помощи учителю в проблемных педагогических ситуациях.

Упражнение 7. Защита против жестокого обращения

Цель. Формирование умения обращаться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; обучение конструктивному решению конфликтных ситуаций; побуждение оказывать помощь и сочувствие жертвам насилия. **Задачи.** Сформировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия; формирование сочувствия к жертвам насилия; дать четкие представления о многообразии проявлений насилия, информацию об адекватной реакции на насилие в отношении себя (обращение за помощью) и других (сочувствие); выработать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, умение обращаться за помощью в случаях насилия.

Ход занятия Вводная часть. Актуализация знаний учащихся по проблеме жестокости и насилия, создание адекватного эмоционально-волевого настроя. Дается определение понятий «насилие», «виды насилия», приводятся фрагменты из интервью с подростками, пережившими насилие. Учащимся предлагается описать в 1—2 фразах свое эмоциональное состояние в связи с приведенными фрагментами. Основная часть. Формирование представлений о многообразии проявлений насилия в повседневной жизни, уточнение личной позиции по этому вопросу; обоснование необходимости обращения за помощью в ситуациях, связанных с насилием; формирование убеждения, что стремление получить помощь в случае совершения насилия является показателем зрелости, а не слабости личности; формирование навыков оказания психологической поддержки жертвам насилия. Учитель предлагает учащимся выбрать и назвать наиболее типичные для класса, школы или города виды насилия. Дискуссия «Откуда берется такая жестокость?» Учитель подчеркивает высказывания учащихся о различных причинах и факторах, приводящих к насилию, роль СМИ в провоцировании насилия; ложные представления общества о том, что жертва виновата сама; безнаказанность насилия; политические, экономические, социальные проблемы общества — в том числе терроризм; особо подчеркнуть стремление скрывать факты насилия в семье — миф о том, что безоговорочное подчинение старшим воспитает хорошего человека, в то время как это приводит к воспитанию либо насильника, либо жертвы. Учащимся предлагается выбрать один из видов помощи: психологическая (телефон доверия или личная встреча со специалистом), медицинская, правовая, дружеская, семейная, — к которой они бы посоветовали прибегнуть своему другу, оказавшемуся в сложной ситуации. Учитель подводит учащихся к выводу о том, что обращение к помощи специалистов является показателем личностной зрелости, а не слабости человека. Учитель знакомит учащихся с принципами работы телефона доверия для детей и подростков. Выполняется упражнение «Телефон доверия». Заключительная часть. Отработка личной стратегии, целью которой являются снижение риска попадания в опасные ситуации и понимание необходимости обращения за помощью. Учащимся предлагается продумать свои действия для снижения риска попадания в опасные ситуации: во время футбольного матча возникла драка между фанатами; поздно вечером возвращаетесь домой один; на дискотеке возник конфликт (три шага личной безопасности в каждой из приведенных ситуаций — проранжировать по степени эффективности). В качестве варианта: учитель еще раз подчеркивает разнообразие видов насилия в повседневной жизни, после чего проводится ролевая игра «Экспресс-интервью». Учащимся предлагается назвать действия по предотвращению насилия от имени: телевизионного ведущего, молодежного лидера, журналиста, ученика 10 класса, учителя, популярного певца, родителя, спортсмена и т. п. Осмысление опыта. Продолжить фразы: «О насилии говорить необходимо, так как...», «...и трудно, потому что...». Домашнее задание. Написать письмо подросткам — жертвам насилия (или их родителям), чьи высказывания приводились в начале урока. Ведущему на заметку. Занятие, как правило, занимает два академических часа. Рекомендуется проводить его вдвоем.

Занятие 8. Как помочь человеку справиться с горем Цель. Формирование умения оказывать

помощь человеку, переживающему горе и печаль; приобретение навыков конструктивного поведения

в ситуации печали и горевания. Задачи. Сформировать убеждение, что активная практическая деятельность помогает пережить ситуацию печали и горевания; представления о способах конструктивного поведения в ситуации печали и горевания; выработать навыки оказания помощи человеку в ситуации печали и горя. Методическое оснащение. Репродукции картин, фотографии, изображающие людей в ситуации печали, горя.

Ход занятий Вводная часть. Актуализация знаний учащихся о состоянии человека в ситуации печали и горя. Обсуждается, в каких случаях человек сталкивается с печалью, что такое горе; признаки человека в состоянии горя. Рассматривая изображения печальных, горюющих людей, сосредоточить внимание на их лицах, позах, охарактеризовать их внутреннее состояние. Подчеркнуть растерянность, подавленность, отчаяние, характеризующие человека в горе. Основная часть. Сформировать представления о конструктивном поведении в ситуации печали и горя. Обсуждается, приходилось ли учащимся присутствовать при прощании с умершими, почему у всех народов мира существуют регламентированные ритуалы похорон? Подчеркивается: привлечение горюющего человека к выполнению большого количества дел помогает пережить острый момент горя. Обратит внимание на возможные проявления посттравматического состояния (агрессивность, отчужденность, неадекватность поведения).

Обсудить, как помочь человеку в печали и горе. Обратит внимание, что следует быть с ним искренним; выслушать «не ушами, а сердцем»; показать, что плакать — не стыдно; что в нем нуждаются другие люди. **Заключительная часть.** Отработка личной стратегии переживания печали и горя. Обращается внимание: горе и печаль могут быть связаны не только с потерей близких, но и с другими обстоятельствами; жизнь требует умения приспосабливаться к ситуации горя для сохранения физического и психического здоровья. Предлагается выбрать наиболее приемлемую с точки зрения учащихся деятельность для человека в горе (уехать; купить то, о чем мечтал; выполнить тяжелую домашнюю работу; нарисовать картину; сочинить стихи). Подчеркивается: интенсивная деятельность помогает пережить горе. Обобщение полученных знаний. Продолжить фразу: «Помочь другу, переживающему горе, значит...». Домашнее задание. Сочинить письмо другу, потерявшему близкого человека. Ведущему на заметку. Учитывая специфику изучаемой темы, занятие необходимо проводить с особым тактом и осторожностью, учетом семейных и социальных условий.

V этап. Проективный Цель: – актуализация внутренних ресурсов и программирование позитивных установок и действий, направленных на развитие социальной психологической компетентности; – развитие прогностических и проективных умений, позволяющих целенаправленно конструктивно развиваться; – приобретение опыта моделирования развития индивидуальной социальной компетентности.

Упражнение 1. «Путь к успеху» Понятие успеха в современном мире. Соотношение личного и социального статуса. Внешние и внутренние атрибуты успеха. Мотивация достижения успеха. Власть компетентности и компетентность власти (Э. Фромм). Психологический портрет рожденных выигрывать (А. Маслоу). Самоэффективность. Способы доказательства собственной компетентности. Занятие строится на материале самодиагностики с использованием методики «Лесенка» (Щур) и теста – опросника измерения мотивации достижения. Модификация теста – опросника А. Мехрабяна (М. Ш. Магомед-Эминов). По итогам самодиагностики строится и карта продвижения к успеху по следующему алгоритму «Я – сегодня»; «Я в моих мечтах»; «Я завтра»; «Я всегда».

Упражнение 2. «Я и мое будущее». Знакомство с содержанием внешних и внутренних факторов, участвующих в формировании будущего каждого человека. Понятие образа достижений. Распределение ответственности за будущее: общество, семья, Я сам. Образ мира и будущее развитие личности. Целеустремленность как условие позитивного будущего. Сочинение на тему «Мое будущее» (15 мин.). Типизация сочинений по различным профессиональным направлениям. Каждой из групп представляется возможность защитить свои позиции (20 мин.). Подведение итогов: «Будущее каждого человека – результат работы над собой» (5 мин.).

Упражнение 3. Выбор

жизненных целей Цель. Формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Задачи. Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях. Методическое оснащение. Бланки гистограмм «Моя жизнь». Ход занятия Вводная часть. Актуализация и обобщение знаний о своем будущем. Учитель предлагает учащимся продолжить фразы: «Жизненный выбор моих сверстников зависит от...», «Мое будущее представляется мне ... потому что...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний учащихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной сегодняшней ответственности за свое будущее. Основная часть. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора. Учащиеся заполняют гистограмму «Моя жизнь». По завершении задания им предлагается выбрать из событий своей жизни 6 наиболее значимых, 3 из которых — радостные, а 3 — грустные, и изобразить их в виде кругов. В каждом круге выделить сектор по количеству процентов вероятности, насколько учащийся сам мог (или сможет) повлиять на исход этого события. По итогам делается вывод о том, что в событиях жизни зависит от самого человека и насколько. Далее подчеркивается, что многие трудные жизненные ситуации связаны с необходимостью делать выбор (это не всегда легко). Предлагается продолжить фразу: «Когда мне приходится делать выбор, мне трудно, потому что...». Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. Обращается внимание, что у каждого человека есть собственный ресурс, который он использует в сложных ситуациях, в том числе в ситуации выбора. Предлагается перечислить свои положительные качества, помогающие в ситуации сложного жизненного выбора (ответы записываются на доске). Заключительная часть. Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора. Учитель объясняет, что, планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске; предлагается привести примеры. Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма»: «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?». Домашнее задание. Обсудить с родителями, что помогало им делать правильный жизненный выбор. Ведущему на заметку. В основной части, говоря о необходимости совершать выбор в трудной жизненной ситуации, можно привести несколько актуальных примеров (из популярного кинофильма, школьной жизни), а также попросить учащихся привести примеры самостоятельно.

Упражнение 4. В человеке все должно быть прекрасно Цель. Формирование эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду. Задачи. Сформировать стремления соблюдать гигиенические правила и развивать эстетический вкус, представления о комфорте как единстве здоровья, чистоты и эстетики, закрепить привычки сохранять свое тело и одежду в чистоте, иметь эстетичный внешний вид.

Методическое оснащение. Карточки со словами «Здоровье», «Эстетика», «Чистота»; видеофрагменты рекламы леденцов «Тюнс», кинофильмов «Обыкновенное чудо», «ДМБ»; упражнение «Стилист»; фотографии из молодежных журналов. Ход занятия Вводная часть. Актуализация представлений учащихся о взаимосвязи понятий чистота, здоровье, эстетика. Показывая карточки, учитель предлагает подобрать к этим словам ассоциации. Затем, напомнив слова А.П. Чехова «В человеке все должно быть прекрасно...», предлагает опровергнуть или согласиться с этим высказыванием. Основная часть. Формирование понятия «комфорт» как единства здоровья, эстетики и чистоты. Напоминается фраза: «Трудно чувствовать себя комфортно, когда заложен нос». Далее — продолжить фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, в которых учащиеся говорили о зависимости комфорта от хорошего самочувствия). Затем, просматривая фотографии, учащиеся обсуждают, почему изображенные люди чувствуют себя комфортно (соответствие эстетики внешнего вида обстоятельствам, в которых находятся изображенные люди). Вновь предлагается продолжить фразу «Комфорт — это...» (отмечаются высказывания, связывающие

комфорт с эстетичностью и целесообразностью). Обсуждаются видеотрекеры или цитаты) из кинофильмов «Обыкновенное чудо» («На кой мне черт моя голова, когда она три дня не мыта!») и «ДМБ» (высказывание офицера о красоте военной формы). Подчеркиваются ответы, связывающие комфорт и чистоту, после чего делается вывод о комфорте как единстве чистоты, здоровья, эстетики. Заключительная часть. Отработка личной стратегии по достижению комфорта в ответственной жизненной ситуации. Учитель напоминает, что для человека, находящегося в ответственной жизненной ситуации, ощущение подлинного комфорта может стать залогом успеха. Выполняется упражнение «Стилист». Для интеграции полученного опыта учащимся предлагается составить словесный портрет «Идеальный юноша» (для девушек), «Идеальная девушка» (для юношей). Домашнее задание. Составить и обсудить с членами семьи список возможных подарков, отвечающих требованиям эстетики и гигиены. Ведущему на заметку. Как показывает опыт, при обсуждении фрагментов из кинофильмов целесообразно увязать просматриваемые эпизоды с темой занятия 2 («С точки зрения других»), попросив учащихся объяснить, почему у людей разных профессий возникают различные взгляды на одни и те же вещи (явления).

Упражнение 5. «Модельер» Участникам предлагается выступить в роли модельера и имиджмейкера собственной индивидуальности и презентации психологически компетентного поведения. Модельер изучает, анализирует и рефлексит свои особенности и паттерны профессионального поведения, выделяя то, что необходимо затушевать, изменить, подчеркнуть. Анализирует особенности среды, где будет предьявляться созданная модель. Модель оснащается приемами и способами презентации. В конце участники составляют эссе, описывающее «психологическую одежду» модели, которая будет его визитной карточкой в профессиональной среде.

Упражнение 6. Прогнозируем свое будущее Вариант 1 Образ мира и будущее человека. Характеристика успешных сценариев жизни. Особенности жизненных планов. Стил жизни и перспективы личности. Психологические приемы и способы «управления» будущих. Фантазии и мечты в жизни человека. Субъективный контроль, личностный рост и индивидуальное развитие. Занятие начинается с чтения стихотворения Р. Киплинга «Письмо к сыну» («Если»). Игра «Как построить свое будущее». Учащимся предлагается разделить на 6 групп, каждая из которых получает определенное задание. Выделяются следующие группы: I. «Идеальные» – цель описать варианты представлений об идеальном будущем по алгоритму: мой имидж, «Я», моя жизнь, моя карьера, мое окружение, мои достижения. II. «Путеводные звезды» – цель выделение и систематизация ценностных ориентаций, мотивов, потребностей, установок, общечеловеческих ценностей и т.п., которые могут выступить в качестве личностных смысловых ориентиров на пути к самореализации в будущем. III. «Проводники» – цель прогнозирование возможных внешних и внутренних препятствий на маршруте «настоящее – будущее»; разработка способов преодоления этих препятствий. Формирование оптимального маршрута в успешное будущее. IV. «Багажное отделение» – цель выделить и описать наборы личностных качеств, которые могут составить индивидуальный багаж человека, помогающей ему успешно преодолеть дорогу в светлое будущее. V. «Гостеприимные хозяева» – цель наполнить воображаемое будущее значимыми событиями и достижениями, которые ждут каждого и являются результатом долгого пути развития. VI. «Независимые наблюдатели» – цель проанализировать и оценивать работу групп, отметить наиболее удачные предложения, обеспечить соблюдения правил и принципов группового общения. Этап коллективной работы. Группы последовательно презентуют свои наработки. В процессе групповой дискуссии вырабатывается общий маршрут «настоящее – будущее», который отвечает критериям: безопасность, краткость, результативность. Вариант 2 Историческая справка об особенностях образа своего будущего выдающихся личностей. Возможности прогнозирования будущего с использованием элементов современных психотехник. Краткое знакомство с современными

психологическими теориями, акцентирующими внимание на активной роли человека в строительстве своей судьбы. (С.Л. Рубинштейн, Др. Роттер, К. Муздыбаев, И.С. Кон, Гозман, К. Роджерс и др.). Смысл жизни, образ мира, стиль жизни – будущее человека.

Упражнение 7. «Вокзал мечты» Цель. Формирование позитивного образа будущего. Задачи. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор. Методическое оснащение. Воздушные шарики; фломастеры или цветные карандаши, бумага, табличка «Выхода нет», плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал этот ВУЗ», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания института, карточки «Атлас студенческой жизни», бланки еженедельников, шаблоны «Жизненный багаж», фонограмма «Голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала. Ход игры Вводная часть. В качестве разминки может быть выбрано любое «разогревающее» упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть, о том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед, прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно. Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шарики, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим (или классным руководителем — как вариант, можно использовать Магнитофонную запись со словами классного руководителя). Занавес закрывается, на нем табличка словами «Выхода нет!». Основная часть. Звучит фонограмма «Голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время — как река, которая течет только в одном направлении — из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Звучит фонограмма звуков вокзала, шум колес поезда, гудки. «Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Учащимся предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?». Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (варианты ответов: «семейная традиция», «мнение родителей», «популярность профессии», «вуз близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить высшее образование, а там видно будет», «моя будущая профессия хорошо оплачивается», «эта профессия очень нужна людям», «есть военная кафедра и меня не заберут в армию» и другие). На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый напоминает о необходимости получить максимум знаний (завязать нужные знакомства, присмотреть место будущей работы и т. д.); второй предлагает другой способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести побольше друзей); третий говорит о том, что «именно сейчас, пока вы молоды, необходимо устроить свою личную жизнь, студенческие годы — это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие» и т. д. На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы. На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие выбранному варианту студенческого образа жизни. Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства и т. д. Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на

отдых, занятия спортом, туризмом. Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы. (Вниманию ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу проживания студенческих лет, и всячески подчеркивать, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.) Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа» (для ведущих — тот же совет, что и в прошлом задании). «Прошло еще 5 лет» «студенты» должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института (для ведущих — тот же совет, что в прошлом задании). Например, научная карьера или приглашения на работу в престижные организации (первая группа); много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); уже сложившаяся семейная жизнь (третья группа) и т. д. Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки. Например: «Вас называют «слишком правильным», у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги; не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа). «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них свои собственные новые интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на «молодящегося старичка». Кроме того, от невероятного количества пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а в памяти сотни веселых вечеринок слились в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа). «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько «потрясных» женщин (или мужчин). Да к чему мне эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа). Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на 5 лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Вниманию ведущих: обязательно обратить внимание учащихся, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом.) После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты «Я хочу: ...стать знаменитым; ...реализовать все свои способности; ...преуспеть в своей карьере; ...бескорыстно работать на благо человечества; ...получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; ...иметь много денег; ...устроить счастливую семейную жизнь; ...сделать блестящую политическую карьеру». «Студенты» делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает участникам посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать, много ли среди них тех, кто начинал этот «путь» вместе с ними, сделать вывод о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь. Заключительная часть. Игра завершается высказываниями участников — что бы они, окончившие институт, пожелали себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно. Итогом игры является рефлексия, в ходе которой учащимся предлагается ответить на вопросы: «Что было трудно в игре?», «Что было легко?», «Что понравилось?», «Что не понравилось?» и т. д. Примечание. За основу взята идея игры «Перспектива», описанная в статье О. Петковой «Взгляд в будущее» («Школьный психолог», №№ 16-17, 2000). В зависимости от социально-экономических, географических и других особенностей места проведения игры, ведущий может предложить учащимся не «выбор вуза», а «выбор профессии», соответственно заменив «студенческие годы» на «юношеские годы». Занятие желательно проводить в большом помещении с помощью ассистентов.

Упражнение 8. «Проект – путешествие» Участникам предлагается разработать мини-проект саморазвития компетентности в условиях профессиональной педагогической деятельности. Каждый участник группы разрабатывает импровизированную карту путешествия в страну успеха в освоении психологической профессиональной компетентности. Например: Участники продумывают не только маршрут, но и психологическое снаряжение необходимое для преодоления пути. Индивидуальные

маршруты представляются и обсуждаются в итоге составляется общий атлас группы. Таким образом, завершение тренинга направлено на осознание содержания процесса развития профессиональной психологической компетентности. VI. Контрольный Цель: – анализ и оценка изменений, произошедших в результате занятий; – рефлексия самоощущения, возникающего по мере прохождения тренинга; – рефлексия возможностей самоизменения и саморазвития. Упражнение 1. Обсуждение работы в тренинге В последний день занятий проводится итог работы в группе. Здесь участникам предлагается выполнить упражнения на осознание результатов тренинга, динамики своего самочувствия, а также устанавливается позитивный якорь психологических приобретений. Членам группы предлагается ответить на вопросы анкеты. Бланк для ответов. Инструкция: необходимо кратко ответить на следующие вопросы. Ваши ответы могут стать известны другим только, если Вы сами этого захотите. 1. Что Вы испытывали, когда только решили работать в группе? 2. Что Вы испытываете теперь? 3. Кто в группе оставил наибольший след в вашем развитии? Поясните, почему? 4. Три моих главных приобретения в тренинге. 5. Что мешало Вам быть более свободным и открытым? 6. Что изменилось в Вас за время работы в группе? 7. Как Вы думаете, в чем состоит Ваш вклад в развитие других участников группы? 8. Как изменилось мое отношение к себе в роли ученика? 9. Как Вы сможете в будущем использовать полученный опыт? 10. Могу ли я рассчитывать на успех в развитии компетентности? 11. Что я могу пожелать коллегам, которые хотят быть компетентными. В конце занятия все участники группы по кругу заканчивают фразу «Эти занятия помогли мне ...», «Я научился (понял) ...». Упражнение 2. «Коллективный портрет» Участникам группы предлагается на листе ватмана изобразить всех участников группы подписав их именами, подчеркивающими индивидуальность качества, которое в будущем позволит им действовать компетентно. Например: Оля – внимательная. Ира – самоотверженная. Саша – настойчивый. Упражнение 3. «Открытка на память» Участники группы обмениваются чувствами. В завершение на большом листе бумаги каждый пишет свои пожелания участникам тренинга.

Литература Битянова М. Р. Два в одном // Школьный психолог. 1999. № 20. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 2000. Воннегут К. Завтрак для чемпионов // Иностранная литература. 1973. № 1-2. Как построить свое «Я» / Под ред. В.П. Зинченко. М., 1991. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1986. Педагогика здоровья / Под ред. В.Н. Касаткина. М., 1999. Петкова О. Взгляд в будущее // Школьный психолог. 2000. № 16-17. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1997. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000. Родионов В. А. Самозащита по Карлсону // Учительская газета. 1998. № 26. Родионов В. А., Родионов В. А. Физическое развитие и психическое здоровье. М., 1997. Родионов В. А., Ступницкая М.А., Кирилина Т.Ю. Психолог и педагог: взаимодействие в учебном процессе. М., 2000. Сортам М. Н. Долг и право: взаимное перетекание // Школьный психолог. 2000. № 20. Усачев А. А., Березин А.И. Школа безопасности. М., 1996.

Источник: <http://freeref.ru/wievjob.php?id=467992>

Профилактика наркомании и ПАВ-зависимости

(Авторы-составители Г.П. Звездина, И.А.Овчаренко)

Предлагаемая программа является интегрированной межпредметной программой, адаптированной для детей среднего школьного возраста и старших подростков, с учетом их возрастных особенностей и условий организации учебно-воспитательного процесса основной школы.

Интегрированный курс программы профилактического обучения представляет собой

специализированные учебные модули в рамках преподавания дисциплин общеобразовательного цикла.

Данное пособие содержит интегрированные межпредметные программы и методические рекомендации к ним, касающиеся профилактики злоупотребления психоактивными веществами детей в возрасте 11-15 лет.

Для реализации интегрированной программы **не требуется дополнительных часов в учебных планах школы**, она может органично войти в образовательные области на основе синтеза с базовым компонентом. Таким образом, она соединяется с каждой образовательной областью, так как государственные программы многих предметов содержат ее элементы.

Предлагаемая программа представлена модульным курсом. Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая тема рассматривается состоящей из элементов – модулей с определенными связями между ними. При модульном подходе программу профилактики злоупотребления ПАВ предлагается изучать блоками по параллелям. Модуль может представлять программный раздел с 1 по 9 классы.

Проведенный анализ потребностей субъектов образовательного процесса и направленность пособия обусловили выбор разделов программы: «Самопознание», «Я и другие», «Гигиенические нормы и правила», «Культура потребления медицинских услуг», «Предупреждение употребления психоактивных веществ». Содержание разделов данной программы сконструировано на основе межпредметной интегрированной комплексной программы «Обучение здоровью в ОУ РФ» (2020 год), программы «Здоровье» для 8-9 классов, созданной творческим коллективом врачей, психологов и педагогов под руководством В.Н Касаткина (2023 год).

На введение модульного курса превентивной программы обучения могут быть выделены часы за счет регионального школьного компонента, а также за счет базового компонента при концентрации программного материала в соответствующей области знаний.

Цели программы:

- показать возможности организации профилактического обучения по предупреждению ПАВ-зависимости в рамках учебного плана средней ступени обучения;
- продемонстрировать методические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья учащихся, на предоставление возможностей для учащихся ценить самих себя, укреплять уверенность в своих силах, а также овладевать навыками и знаниями, позволяющими им брать ответственность за свое собственное здоровье.

Ожидаемые результаты:

- формирование методического потенциала профилактической деятельности в образовательной среде;
- формирование системы профилактической деятельности в образовательном учреждении;
- усвоение знаний и представлений у учащихся о том, как оставаться здоровыми, как не подвергнуться риску приобщения к наркотическим средствам;
- формирование позитивной аутоидентификации подростков, ценностных ориентаций и установок, исключающих употребление наркотиков и минимизирующих прием других ПАВ;
- усвоение основных жизненных навыков, необходимых для успешной самореализации и противостояния возможному давлению со стороны потребителей ПАВ.

Содержательные линии программы определяют три взаимосвязанные темы:

- а) физическое,
- б) эмоциональное
- в) социальное здоровье.

В рамках темы «Физическое здоровье» предусматривается изучение физических факторов, связанных с нашим здоровьем и заботой о себе самих.

В рамках темы «эмоциональное здоровье» происходит знакомство с эмоциями, чувствами и психическим здоровьем, а также тем как они влияют на нас и наши отношения.

В рамках темы «Социальное здоровье» изучаются взаимодействия отдельного человека, общества и окружающей среды применительно к здоровью и безопасности. Огромное значение для личного и социального развития школьников имеют глубинные качества и склонности, которые будут способствовать изменениям и позволят учащимся осуществлять те или иные действия, причем не только в отношении своего собственного здоровья, но и путем внесения своей лепты в поддержание здоровой среды и активной роли в жизни общества.

Эффективность интегрированных программ обучения определяется степенью развития основных компетенций, которые приобретаются учащимися в процессе обучения:

- социально-психологические (навыки конструктивного взаимодействия; способность разрешать конфликты, противостоять давлению других и т.д.);
- личностные (умение принимать решения, способность делать выбор, нести ответственность за поведение);
- аутопсихологические (умение дифференцировать эмоции, понимание себя, навыки саморегуляции).

В качестве критериев, определяющих уровень усвоения содержания интегрированных программ, выступают знания, представления, отношения и стратегии поведения, которые выражаются в следующих показателях:

- концептуальное понимание проблем, связанных со здоровьем становится глубже;
- знания становятся более осознанными;
- расширяется понятийный аппарат и соответствующий словарный запас;
- развивается способность видеть связи и делать обобщения в отношении собственного поведения и поведения других, связанного с риском;
- новые знания, навыки и установки не только дополняют, но и обогащают те, что были приобретены ранее;
- формируется ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- расширяется опыт учащихся в возложении на себя ответственности за собственное здоровье;
- развивается понимание значимости моральных и этических вопросов.

Программа специального курса для учащихся

«Я принимаю мир»

(Автор-составитель Г.П. Беляева)

Пояснительная записка

Семья является источником и опосредующим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, прежде всего опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Самое главное в социализации детей и подростков – это психологические трудности, которые заключаются в привычке жить в замкнутом, изолированном обществе, неумении

интегрироваться в открытое, создавать новые контакты с людьми, с которыми им предстоит общаться, создавать в будущем семью на основе любви и доброжелательности друг к другу, ответственности за судьбу будущих детей.

Содержательно программа направлена на формирование социально-психологической компетентности как основы успешной социальной адаптации детей, ответственного ценностного отношения к собственному здоровью, принятие здорового образа жизни как нормы индивидуального бытия, а также на развитие аналитических, оценочных, рефлексивных и прогностических умений, обеспечивающих избегание ситуаций соприкосновения с психоактивными веществами.

В качестве основной задачи программы выступает формирование у учащихся представлений об отрицательном воздействии ПАВ на физическое, социальное и психологическое здоровье человека, формирование убеждений, что ПАВ зависимость является барьером на пути к успеху, благополучию, профессиональному и социальному росту, человеческому счастью.

Важной задачей в реализации программы является формирование психологической готовности к отказу от любых форм использования ПАВ в различных ситуациях социального взаимодействия, в стойкой негативной оценке наркомании во всех её проявлениях.

Программа включает содержательный материал, представленный в системе тренинговых упражнений, т.к. только активная форма участия позволяет добиться формирования отвержения психоактивных веществ на уровне смысловом, эмоциональном и поведенческом.

Цель программы: повышение личностной и социальной компетентности обучающихся (развитие жизненно-важных навыков).

Задачи программы:

- формирование положительного Я-представления;
- осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к людям;
- обучение эффективным способам борьбы со стрессом;
- овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
- формирование умения принимать решения;
- выработка навыков сопротивления давлению;
- развитие навыков целеполагания и планирования.

Методы: психогимнастические упражнения, мини-лекции, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, рисование.

Предполагаемые результаты:

- ✓ снижение вероятности отклонений в поведении;
- ✓ усиление личностных ресурсов;
- ✓ расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.

Формируемые компетенции: коммуникативные навыки, навыки сопротивления давлению, принятия решения, планирования и целеполагания.

Условия формирования группы: группа формируется из участников в возрасте 13-15 лет. Желательно, чтобы группа была разнополой, но вполне допустимы и гомогенные группы. Не более 10 подростков.

Отслеживание результатов тренинга:

- Диагностика в начале и в конце тренинга.
- Самооценка по следующим шкалам:
 - Дружелюбный – конфликтный;
 - Общительный – замкнутый;

- Сильный – слабый;
 - Доверчивый – подозрительный;
 - Самостоятельный – зависимый;
 - Счастливый – несчастный.
- Диагностика в процессе тренинга.
 - Диагностика в конце тренинга.

Учебно-тематический план

7 класс

№ П/П	Тема	Количество часов
	Раздел 1. Самопознание	
1	Знакомство. Правила работы.	4
2	Знакомство с самим собой. Внешность.	3
	Раздел 2. Доверие к себе и другим	
3	Доверие	3
4	Доверие (продолжение)	3
	Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной саморегуляции	
5	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом	4
6	Здоровые способы управления чувствами	3
7	Когда взаимодействовать непросто...	4
8	Стили поведения в конфликте.	3
	Раздел 4. Принципы и правила принятия решений	
9	Принятие решений	3
10	Принятие решений и преодоление давления сверстников	3
	Раздел 5. Моделирование будущего	
11	Мечтайте правильно	4
	Раздел 6. Саморефлексия	
12	Подведение итогов	3
	Всего	40

Учебно-тематический план

8 класс

№ П/П	Тема	Количество часов
	Раздел 1. Самопознание	
1	Знакомство. Правила работы.	4
2	Знакомство с самим собой. Внешность.	4
	Раздел 2. Доверие к себе и другим	
3	Доверие	4
4	Доверие (продолжение)	4
	Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной саморегуляции	
5	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом	4
6	Здоровые способы управления чувствами	4
7	Когда взаимодействовать непросто...	4
8	Стили поведения в конфликте.	4
	Раздел 4. Принципы и правила принятия решений	
9	Принятие решений	3
10	Принятие решений и преодоление давления сверстников	4
	Раздел 5. Моделирование будущего	
11	Мечтайте правильно	4

	Раздел 6. Саморефлексия	
12	Подведение итогов	4
	Всего	48

Учебно-тематический план

9 класс

№ П/П	Тема	Количество часов
	Раздел 1. Самопознание	
1	Знакомство. Правила работы.	4
2	Знакомство с самим собой. Внешность.	4
	Раздел 2. Доверие к себе и другим	
3	Доверие	4
4	Доверие (продолжение)	4
	Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной саморегуляции	
5	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом	4
6	Здоровые способы управления чувствами	4
7	Когда взаимодействовать непросто...	4
8	Стили поведения в конфликте.	4
	Раздел 4. Принципы и правила принятия решений	
9	Принятие решений	3
10	Принятие решений и преодоление давления сверстников	4
	Раздел 5. Моделирование будущего	
11	Мечтайте правильно	4
	Раздел 6. Саморефлексия	
12	Подведение итогов	4
	Всего	48

Литература

1. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. М., 2017.
2. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М., 2007.
3. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2018.
4. Практикум по игровой психотерапии / К. Хайди, Ш. Чарлз. СПб., 2200
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2022
6. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной, М., 2015.
7. Рождение гражданина (реинтеграция подростков в асоциальными формами поведения): Практическое пособие. / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб., 2021.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 2017.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 2003
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 2018.
11. Сמיד Р. Групповая терапия с детьми и подростками. М. 2014.
12. Тренинг развития жизненных целей / Под ред Е.Г. Трошихиной. СПб., 2011.
13. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб., 2023.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М., 2018.

