

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Принято**

Педагогическим советом

Протокол от 29.07.2022 № 1

**Утверждаю**

Директор

 И.С. Седунова

Приказ от 29.07.2022 № 123-02



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности

**Программа помощи обучающимся группы риска  
по результатам социально-психологического тестирования**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации 2022-2023 учебный год

**Составитель:** Куцоконь Н.И., социальный педагог

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования» имеет социально-педагогическую направленность, уровень освоения – общекультурный.

### Актуальность

Федеральным законом от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» к органам и учреждениям системы профилактики отнесены органы управления образованием, которые разрабатывают и внедряют в практику образовательных организаций программы и методики, направленные на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, и в пределах своей компетенции, осуществляющие индивидуальную профилактическую работу с несовершеннолетними.

Система дополнительного образования – один из наиболее активных участников процесса профилактики правонарушений и зависимости от психоактивных веществ (пав) в Российской Федерации. Имеющийся у специалистов, работающих в системе дополнительного образования профессиональный опыт, организационный ресурс, а также сфера социального влияния позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, прежде всего, несовершеннолетних, и вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

В XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа. Чрезвычайно важной областью образования становится и обучение навыкам безопасного поведения вообще, и профилактика потребления психоактивных веществ в частности. Особенностью этой работы является необходимость проведения профилактических занятий на протяжении всего критического переломного возраста (11-17 лет), во время которого подростки особенно подвержены желанию экспериментировать с психоактивными веществами.

Для решения задач профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними и молодежью в образовательной среде Санкт-Петербурга уже несколько лет проводится социально-психологическое тестирование (СПТ) для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Несовершеннолетние, попавшие в «группу риска» по результатам социально-психологического тестирования, и будут адресатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Программа помощи обучающимся группы риска по результатам СПТ»

Необходимость решения проблемы актуализации и развития у школьников представлений о здоровом образе жизни и потребности в нем, формирование умения отказаться от нежелательных действий определяет практическую значимость данной программы.

### Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон № 3-ФЗ от 8 января 1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);

- Федеральный закон от 23 февраля 2013 № 15-ФЗ (ред. от 29 июля 2018) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (с изм. и доп., вступ. в силу с 1 марта.2019);
- Указ Президента РФ № 683 от 31 декабря 2015 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.);
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 г. № 2403-р, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) от 31 марта 2022 № 678-р, распоряжение Правительства Российской Федерации;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 №287, утвержден приказом Минпросвещения России;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 19 февраля 2014 года № 46-13;
- Распоряжение Комитета по образованию от 15 июля 2019 № 2081р «Положение об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения».

### **Методологические принципы**

Технология подготовки и реализации программы опирается на методологические принципы, изложенные в Концепции Минобрнауки России по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утв. Министерством образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г.).

#### **1. Принцип информационной безопасности.**

ФЗ от 29 декабря 2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. Информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, признаётся информация, распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ. Согласно статье 5 данного закона к запрещённой для распространения среди детей относится информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством.

#### **2. Принцип ситуационной адекватности.**

Определяет соответствие содержания и организации профилактических мероприятий и программ реалиям экономической и социальной жизни и ситуации, связанной с употреблением психоактивных веществ и другими проявлениями девиантного поведения, социокультурной среде конкретной образовательной организации.

### 3. Принцип научной достоверности.

В соответствии с этим принципом, вся предлагаемая учащимся информация научно достоверна и излагается с использованием научной терминологии.

Занятия по программе проводятся преимущественно в активной форме, позволяющей учащимся участвовать в рефлексивной деятельности, используя свой творческий потенциал.

**Особенностью программы** является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района.

### **Адресат программы**

Учащиеся образовательных организаций района, принимавших участие в социально-психологическом тестировании с выявленной латентной и явной рискогенностью социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению.

### **Цель:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, личностное развитие учащихся.

Достижение цели раскрывается через следующие **задачи**:

- **обучающие** – включение в познавательную деятельность, приобретение знаний, умений, навыков здорового образа жизни, компетенции сопротивления социальному давлению;
- **развивающие** – развитие мотивации к здоровому образу жизни, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности;
- **воспитательные** – формирование общественной активности личности, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора в группы:** групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией образовательной организации, на базе которой реализуется программа. Участие в занятиях для учащихся является добровольным. Состав профилактической группы определяется образовательной организацией, так как данные тестирования и сведения о выявленной в результате группе риска находятся в образовательной организации. Согласие на работу в группе от участников и при необходимости от родителей (законных представителей) несовершеннолетних собирается образовательной организацией.

**Условия формирования групп:** одновозрастные, разновозрастные. Набор учащихся проходит на основе результатов ежегодного социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления потребления психоактивных веществ. Возраст обучающихся 13-17 лет. Смешанные группы могут объединять подростков, обучающихся в 7-8-х, 8-9-х и 10-11-х классах.

**Количество детей в группе:** работа ведется в группах не более 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией о совместной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы дополнительного образования и соглашением к нему. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, социальным педагогом и педагогом-психологом образовательной организации.

Программа реализуется по блокам: 7-8-й, 8-9-й, 10-11-й классы.

**Формы проведения занятий:** лекция, диспут, игра, элементы тренинга.

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (диспут, отработка социального навыка сопротивления);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

***Материально-техническое оснащение:*** классные помещения образовательной организации.

***Кадровое обеспечение*** – специалисты Центра психологической реабилитации ЦПМСС Красносельского района.

### **Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программ с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

### **Планируемые результаты освоения программы**

***Личностные результаты:*** сформировавшиеся и формирующиеся качества осознанной и ответственной личности по отношению к собственным поступкам и вопросам личного здоровья на основе распознавания и оценки вредных факторов воздействия, сопротивления социальному давлению.

#### ***Метапредметные результаты:***

- освоенные учащимися общие способы коммуникации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, умение сказать «нет» в опасной ситуации.

***Предметные результаты:*** освоенный учащимися опыт конструктивного социального взаимодействия, получение нового знания по навыкам здорового образа жизни, его преобразованию и применению: в практическом опыте.

**Учебный план**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>7-8-й класс</b>					
1.	Мифы и реальность употребления табака, никотиносодержащих веществ и электронных сигарет	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Что влияет на мой выбор	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Дискуссия «Здоровый стиль жизни»	1		1	Рефлексия, наблюдение
5.	Индивидуальное консультирование (по запросу)	1		1	
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>8-9-й класс</b>					
1.	Мифы и реальность употребления алкоголя (юноши) Влияние курения, алкоголя на будущее ребёнка (девушки)	1	1		Рефлексия, наблюдение
2.	Личность и индивидуальность	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Соппротивление давлению социального окружения	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Стресс и саморегуляция	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
5.	Индивидуальное консультирование (по запросу)	1		1	
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>10-11-й класс</b>					
1.	Личность и индивидуальность	1	1		Рефлексия, наблюдение
2.	Что влияет на мой выбор	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Мифы и реальность об употреблении наркотических веществ	1	1		Рефлексия, наблюдение
4.	Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения	1		1	Рефлексия, наблюдение
5.	Индивидуальное консультирование	1		1	
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	

# Оценочные и методические материалы

## Содержание занятий

### Блок 7-8-й классы

#### **Тема 1: Мифы и реальность употребления табака, никотиносодержащих веществ и электронных сигарет**

Мозговой штурм: «Почему люди курят?». Дети разбивается на 2 группы, каждая группа выдвигает свои взгляды. Первая группа - аргументы «за» (курение успокаивает нервы; курят, чтобы выглядеть современным, независимым; курение помогает согреться в холодное время года; потому что это модно; и т.д.). Вторая группа – аргументы «против» (курение причиняет вред здоровью; курение вызывает наркотическую зависимость; в табачном дыме содержатся вредные вещества; от табачного дыма страдают рядом стоящие некурящие люди).

Краткая история курения как явления. Влияние курения на организм подростка. Современные способы курения (снюс, электронные сигареты)

#### **Тема 2: Что влияет на мой выбор**

Дискуссия. Обсуждение классом.

Подведение итогов обсуждения.

Педагог направляет дискуссия в нужное русло. В ходе дискуссии происходит знакомство со ст. УК; КоАП РФ 20.20., 20.21, 20.22, 112, 116 и ответственности, предусмотренной по данным статьям.

#### **Тема 3: Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения.**

Понятие и виды группового давления. Приемы отказа. Ролевая игра «Уверенный отказ». Понятие «уверенное поведение» и «уверенное сопротивление»

Способы поведения в конфликтных ситуациях, признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения

Вывод:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность помогает человеку сохранить индивидуальность.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

#### **Тема 4: Дискуссия «Здоровый стиль жизни»**

Дискуссия «Здоровый стиль жизни»

Задание: Объединиться в группы по 4-5 человек. Каждой группе дается для обсуждения одно высказывание. Обсудить, постараться прийти к единому мнению. Время обсуждения – 10 минут. Выбрать человека, который сделает сообщение для всего класса. Учащиеся выражают меру своего согласия, используя шкалу ответов:

- Абсолютно согласен.
- Согласен
- Не согласен.
- Категорически не согласен.
- Не знаю.

Высказывания для обсуждения в группах:

- В здоровом теле – здоровый дух
- Никто не знает, что такое на самом деле здоровый стиль жизни
- Если хочешь быть здоров – необходимо соблюдать меру во всем
- Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни
- Здоровый образ жизни – недостижимая мечта

Подведение итогов обсуждения. Педагог направляет дискуссия в нужное русло. В ходе дискуссии происходит знакомство со ст. УК; КоАП РФ 20.20., 20.21, 20.22, 112, 116 и ответственности, предусмотренной по данным статьям.

## Блок 8-9-й классы

### Тема 1: Мифы и реальность в отношении алкоголя. Работа с мифами.

Обсуждение, что такое миф и чем отличается выдумка от реальности.

Научное представление о чем-либо, о том или ином явлении – энциклопедии, справочники. Миф (др.-греч. μῦθος - «речь, слово; сказание, предание») – повествование, передающее представления людей о мире, месте человека в нём, о происхождении всего сущего, о богах и героях. Мифы об алкоголе: семейные застолья, традиции, от расстройства, от усталости, согревание на морозе, для аппетита, снотворное, современные корпоративные традиции. Формирование зависимости.

Роль СМИ, рекламы, кино, семьи в формировании «питейных» традиций.

Влияние СМИ на потребление алкоголя.

Вопросы:

- Почему люди употребляют алкоголь?
- Почему кто-то хочет бросить пить?
- Почему взрослые не хотят, чтобы дети употребляли алкоголь?
- Какой вред может быть от алкоголя?
- Кто употребляет? Какие группы людей употребляют чаще и почему?

2.2. Обсуждение «мифов» об алкоголе.

Таблица 1.

Мифы	Факты
Алкоголь помогает расслабиться	Расслабление от алкоголя – это наркотический сон.
Проще войти в группу, завязать разговор	<ul style="list-style-type: none"><li>– Каждый день тысячи людей вступают в общение с другими людьми, не употребляя алкоголь.</li><li>– Психологическая трудность при вступлении в контакт с другими людьми.</li></ul>
Алкоголь приносит свободу	Материальная зависимость от вредных привычек.
Тот, кто выпивает алкоголь – взрослый	Это значит, что взрослый, который не употребляет – ребенок? Ответственность.
Алкоголь не приносит большого вреда. Взрослые выпивают – и ничего	<ul style="list-style-type: none"><li>– Взрослые платят деньги за избавление от зависимостей</li><li>– Ежегодно тысячи людей умирают от проблем, связанных с употреблением алкоголя.</li></ul>
Это круто.	Сейчас модно вести здоровый стиль жизни: заниматься спортом, следить за собой.

### Тема 2: Личность и индивидуальность

Уникальность и своеобразие каждого человека: упражнение «Кто я? Какой я?». Дискуссия «Что такое личность и индивидуальность».

### Тема 3: Сопротивление давлению социального окружения. Формирование социального навыка «как сказать нет».

#### 5.1. Упражнение «Троллейбус»

Все члены группы становятся пассажирами переполненного троллейбуса, одному человеку необходимо срочно пробраться к двери. Каждый участник, по очереди, играет роль выходящего, используя различные тактики. После упражнения обсудить действия участников.

Разобрать понятие «уверенное поведение» и «уверенное сопротивление».

5.2. Разобрать способы поведения в конфликтных ситуациях, признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

5.3. Дискуссия: уверенный ответ, неуверенный ответ, агрессивный ответ



Вывод:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность помогает человеку сохранить индивидуальность.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

5.4. Обучение и отработка социального навыка «Как сказать нет»

8 способов отказа:

- Вежливый отказ.
- Повтор отказа
- Смена темы разговора.
- Встречный вопрос «Зачем тебе это надо?»
- Уход.
- Избегание мест, где употребляют пав.
- Компании и места, где не употребляют пав.
- Отказ без слов, при помощи красноречивого жеста.

5.5. Ролевая игра «Уверенный отказ»

#### **Тема 4: Стресс и саморегуляция.**

Мини-лекция «Понятие стресс»:

- Определение;
- Признаки стресса;
- Виды;
- Положительные и отрицательные стороны стрессов.

*Понятие стресса и саморегуляции*

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодный, световой, антропогенный и другие стрессы

Гомеостаз (одинаковый, подобный – стояние, неподвижность) – саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёткости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивость – качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Понятие "стресс" введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье.

*5 простых способов уменьшить стресс*

Бывает, что вы предвидите стрессовую ситуацию, но чаще она неожиданно и просто ударяет по нервам. Владеющий саморегуляцией может «закрыться» от ситуации заранее,

может быстро привести себя в относительный порядок. А если «рядовой необученный»? И психолога поблизости нет, а если и есть, то он занят другими делами?

В момент стресса крайне необходимы физические усилия, необходимо «сжечь» избыток адаптивной энергии. Встаньте, походите, поднимитесь на несколько этажей пешком, наконец, пройдитесь быстрым шагом по улице – все это позволит отвлечься от неприятных переживаний, разгонит кровь, предотвратит повышение давления, появление негативных изменений в организме.

Лучше всего регулярные занятия спортом и физкультурой, они тренируют именно те системы человеческого организма, которые наиболее подвержены физиологическим ударам стресса: сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную и т.д.

Примите теплую ванну или душ – они расслабляют мышцы и успокаивают нервную систему.

Расскажите о ваших неприятностях другу или близкому человеку, поделившись вашей проблемой человек может увидеть ее с другой стороны, предложить практическое решение, помочь переоценить значимость и ценность проблемы лично для вас.

Посчитайте про себя (кому до 10, а кому и до 100 маловато, определяется индивидуально), когда вы так рассержены, что готовы закричать.

Приготовьте чашку теплого молока или другого питья, кофе и чай – нежелательны, так как оба тонизирующие. Пейте медленно, наслаждаясь теплом и ароматом напитка.

#### *Методы саморегуляции*

Существует огромное множество упражнений, приемов и техник для решения этой проблемы. В первую очередь это различные релаксационные техники, направленные на саморегуляцию.

Дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

Выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

Результатами выполнения этой техники будут:

1. Психологическое спокойствие: достижение способности разумной без лишней суеты решить возникшую проблему.
2. Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:
  - возвращение частоты сердцебиения к норме
  - нормализация давления;
  - восстановление нормального дыхания.
3. Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

#### *Упражнение «Медитативное дыхание»*

1. При первом выполнении сядем, примем удобную позу.
2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь.
3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь /совершаем волнообразные движение/. Вдох длится не менее 2 секунд.
4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд.
6. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е. повтор цикла. Повторяем 2-3 подобных цикла.

## Блок 10-11-й классы

### Тема 1. Личность и индивидуальность.

Уникальность и своеобразие каждого человека: упражнение «Кто я? Какой я?». Дискуссия «Что такое личность и индивидуальность»

### Тема 2. Что влияет на мой выбор.

Обсуждение классом.

Педагог направляет дискуссия в нужное русло. В ходе дискуссии происходит знакомство со ст. УК; КоАП РФ 20.20., 20.21, 20.22, 112, 116 и ответственности, предусмотренной по данным статьям.

### Тема 3. Мифы и реальность об употреблении наркотических веществ.

3.1. Упражнение «Паутина». Перекидывая клубок ниток, каждый участник называет свои чувства и эмоции, возникающие при употреблении слова «наркотики». Вывод: у всех отрицательные ответы. Почему же люди употребляют наркотические вещества? Беседа.

3.2. Упражнение «Снежинка». В руках каждого участника ножницы и салфетка. По команде ведущего участники начинают вырезать снежинку. При этом команда дается приблизительно: отрежьте левый угол. Переверните другой стороной. Далее салфетка раскрывается, и сравниваются полученные результаты.

Вывод: все люди разные, каждый имеет свой взгляд на мир, но что-то их все-таки объединяет. Беседа о человеческих ценностях.

#### 3.3. Упражнение «Скульптура».

Два участника (по желанию) будут играть роль скульптора. Остальные – глина. Скульптор набирает себе «материал». Теперь одна группа должна создать скульптуру «свободы», а другая «зависимости». После выполнения задания обсуждение: видение скульптора, что хотел изобразить, удалось, не удалось и почему. Обратная связь с каждым участником. Как себя чувствовал, что испытывал и почему.

#### 3.4. Обратная связь после проведенного занятия.

### Тема 4. Закрепление социального навыка «Как сказать «нет».

#### 4.1. Введение в тему занятия.

4.2. Практическое задание 1. Вспомнить ситуацию, когда вам очень хотелось кому-то отказать, но вы этого не сделали. Обсуждение.

4.3. Практическое задание 2. Выполняется в парах. Сидящие на «первом варианте» пытаются что-то выпросить у сидящих на «втором». Задание первым – не давать, задание вторым – получить желаемое. Демонстрация 2-3 пар (по желанию) для всего коллектива. Обсуждение. Понятия «манипуляция» и «манипулирование».

#### 4.4. Знакомство с правилом отказа.

4.5. Практическое задание 3. Повторить ситуацию, поменявшись ролями, но при отказе использовать правило. Демонстрация 2-3 пар (по желанию) для всего коллектива.

#### 4.6. Обратная связь.

## Система контроля результативности обучения

Предусмотрено проведение анкетирования детей, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования», до начала реализации программы и после ее завершения. Данные анкет фиксируются в протоколах обследований. Результативность определяется путем сравнительного анализа результатов анкетирования. Результаты сравнительного анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится путем наблюдения, рефлексии учащихся, анализа творческих работ учащихся, анкеты обратной связи

Анкеты представлены в приложении 1-2.

## Литературно-методическое обеспечение

1. Барина, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Барина, А.И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. - №9. – С. 74-78.
2. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних [Текст]: учебно-методическое пособие / под ред. Л.М. Шипицыной. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 101 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0020.
3. Макеева, А.Г. Не допустить беды [Текст]: Помогая другим, помогаю себе: пособие для работы с учащимися 7—8 кл. / А.Г. Макеева; под ред. М.М. Безруких; М-во образования Рос. Федерации. — М.: Просвещение, 2003. — 48 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-09-012184-2.
4. Открытый урок нашей общей тревоги [Текст]: Книга-спутник педагога в организации антинаркотической профилактики в школе / сост. Н. Клименко; М-во образования Рос. Федерации. – Новосибирск: Эфлакс. 2003г. – 50 с. – (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребления психоактивными веществами). – ISBN 5-94751-025-1.
5. Подростковая наркомания [Текст]: комплект наглядно-методических пособий. В 2 ч. Ч. 2. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: [методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет] / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович. – М.: Центр «Планетариум», 2002. – 96 с.
6. Предупреждение табакокурения у школьников [Текст]: методическое пособие для работников образовательных учреждений / под ред. Н.К. Смирнова. — М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 104 с. — (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»). – ISBN 5-8254-0013-3.
7. Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. - № 3. – С. 36-39.
8. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью [Текст] / под науч. ред. Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени; [рецензенты: д.м.н., проф. И.Г. Абрамова; д.м.н., проф. В.К. Шамрей; д.пс.н., проф. С.Л. Соловьева]. - СПб.: [Б.и.], 2003. – 446 с. – (В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами
9. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. 2004. Книги Фёдора Григорьевича Углова: [www.uglov.tvereza.info](http://www.uglov.tvereza.info)
10. <http://docs.cntd.ru/document/1200098766>
11. <http://gosstandart.info/produkty-pitaniya/soki-vody/energeticheskiy-napitok/>
12. <http://docs.cntd.ru/document/1200060779>

## Глоссарий

1. **Алкоголь** (лат. alcohol, в средневековой латыни этим словом обозначали порошки, дистиллированную воду) — в русском языке чаще всего выступает как синоним словосочетаний этиловый спирт (этанол) и алкогольные напитки (то есть напитки, содержащие этиловый спирт в существенных концентрациях).

2. **Безалкогольные тонизирующие напитки** – безалкогольные напитки специального назначения, содержащие кофеин в количестве 0,151 – 0,4 мг/см<sup>3</sup> и/или другие тонизирующие вещества (компоненты), в том числе растительного происхождения, в количестве (в одной упаковке) достаточном для обеспечения тонизирующего эффекта на организм человека; в

состав напитков могут также входить легкоусвояемые углеводы, минеральные вещества, витамины и витаминоподобные вещества, субстраты и стимуляторы энергетического обмена.

3. **Вредные привычки** — различные формы социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред в результате неблагоприятного воздействия социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, приносящих вред здоровью человека или окружающей его среде.

4. **Зависимость** - связанность явлений, предопределяющая их существование или сосуществование; обусловленность

5. **Миф** (др.-греч. μῦθος - «речь, слово; сказание, предание») — повествование, передающее представления людей о мире, месте человека в нём, о происхождении всего сущего, о богах и героях.

6. **Наркотик** (от греч. ναρκωτικός — приводящий в оцепенение, греч. νάρκωσις — ступор) – согласно определению ВОЗ, «химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли.

7. **Неуверенное поведение** – это отказ от собственных желаний с целью помочь кому-либо, постоянное игнорирование собственных потребностей, это сочетание зависимого и агрессивного поведения, которая проявляется, когда не сформировано уверенное поведение.

8. **Пиво** – пенистый напиток, полученный из пивоваренного солода, хмеля и/или хмелепродуктов и воды с применением или без применения зернопродуктов, сахаросодержащих продуктов в результате брожения пивного сусла, содержащий этиловый спирт, образовавшийся в процессе брожения сусла. Разновидности (светлое, темное, пшеничное, фильтрованное/нефильтрованное, пастеризованное/ непастеризованное). Пиво вырабатывают двух типов: светлое, темное. Пастеризованное пиво является нескоропортящимся пищевым продуктом.

9. **Профилактика (превенция)** – деятельность, направленная на предупреждение приобщения к чему-либо и преодоление последствий. Профилактика (от греч. πρόφύλακτικός «предохранительный») – предварительные меры для недопущения чего-либо. Профилактика – термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

10. **Профилактика (превенция) наркомании** – деятельность, направленная на предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

11. **Психическая зависимость** — часть синдрома зависимости, включающая навязчивое влечение к психоактивному веществу и способность достижения состояния психического комфорта в предмете влечения.

12. **Психологическая манипуляция** — тип социального воздействия или социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора

13. **Репродукция** (в биологии) — воспроизведение организмами себе подобных.

14. **Уверенное поведение** - поведение, выражающее внутреннюю силу и спокойствие.

15. **Факт** (лат. factum) — термин, в широком смысле может выступать как синоним истины; событие или результат; реальное, а не вымышленное; конкретное и единичное в противоположность общему и абстрактному.

16. **Физическая зависимость** — зависимость, сопровождающаяся синдромом отмены при прекращении приёма вещества.

17. **Энергетические безалкогольные напитки** – напитки безалкогольные тонизирующие, содержащие кофеин в количестве 0,151 – 0,4 мг/см<sup>3</sup> напитка и имеющие энергетическую ценность за счет моно- и дисахаридов не менее 40 ккал (168 кДж) на 100 см<sup>3</sup> напитка. Потребительская ценность безалкогольных энергетических напитков обусловлена наличием в них тонизирующих компонентов, чаще всего кофеина (в некоторых случаях вместо кофеина в составе заявляются экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин, или же кофеин под другими названиями: матеин, теин) и других стимуляторов: теобромина и теофиллина (алкалоиды какао), а также нередко витаминов, как

легкоусваиваемого источника энергии — углеводов (глюкоза, сахароза), адаптогенов и т. д. В последнее время добавляется таурин.

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2022-2023 учебный год	01.09.2022	31.05.2023	33	5 часов	По согласованию с образовательной организацией

## Приложение

## Приложение 1

### Анкета участника группы

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
(дата проведения)

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

1. Понравилось ли вам включение в данную профилактическую группу? *(отметьте ответ, соответствующий вашему мнению)*

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Что вы ожидаете от встреч в группе? *(отметьте ответ, соответствующий вашему мнению)*

- Узнать что-то новое
- Возможность пообщаться
- Другое \_\_\_\_\_

3. Какие темы хотели бы обсудить на встречах?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Насколько вам комфортно в этой группе? *(отметьте ответ, соответствующий вашему мнению)*

- Комфортно
- Некомфортно
- Затрудняюсь ответить
- Другое \_\_\_\_\_

5. Ваши пожелания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Желаемая форма встреч *(отметьте ответ, соответствующий вашему мнению)*

- Индивидуальная
- Групповая

**СПАСИБО!**

**Анкета обратной связи для участников занятия**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
(дата проведения занятия)

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

1. Понравилось ли Вам занятие? (*отметьте ответ, соответствующий Вашему мнению*)

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Укажите наиболее интересные для Вас темы

---

---

---

3. Узнали ли Вы что-то новое, полезное для Вас? (*отметьте ответ, соответствующий Вашему мнению*)

Да

Нет

Не знаю

4. Какие моменты для Вас были наиболее значимы (*можно выбрать несколько пунктов*)

- Новая информация
- Задумались о чем-то важном
- Закрепили полученные ранее знания
- Возможность по-другому пообщаться с одноклассниками
- Узнали что-то новое о себе
- Другое \_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**



**Рекомендации для подростков****«Как сделать так, чтобы свободное время в кругу семьи было интересным»**

- Общайся с родителями, обними их, они много могут рассказать тебе о своей молодости (им будет приятно это путешествие в «старые добрые времена»). Возможно, ты увидишь, что проблемы у них были такие же, как у тебя, их опыт тебе пригодится.
- Читай художественную литературу вместе с родителями, приобщайся к культуре, тогда у тебя всегда будет, о чем и с кем пообщаться, проявить себя, самоутвердиться. Это ведь важно для тебя.
- Предлагай активные формы отдыха родителям, попробуй объединить несколько семей: сходите вместе в поход или путешествие.
- Проявляй общественную активность: запишись в кружок, секцию, организуй семейный праздник (продумай все до мелочей), тогда окружающие взрослые не только подумают, а и скажут, - «да наш подросток действительно повзрослел, ему можно доверять, на него можно положиться». Ты как вдохновитель сего действия – поднимешь свой авторитет в глазах членов семьи.
- Помоги взрослым по дому, помоги младшим справиться с трудностями.
- Активно участвуй в формировании планов жизни семьи, вноси свои предложения, настаивай на том, что считаешь жизненно необходимым для твоей семьи и тебя лично, тогда ты сможешь строить интересно свою жизнь: увлекать и заражать своей жизненной энергией и позицией друзей, тех, кто тебе интересен, с кем бы ты хотел общаться.

**Социально-культурные и образовательные учреждения района,  
осуществляющие работу с детьми и подростками**

- **ГБУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга**  
Телефоны: 640-05-51, 454-27-80, +7(951) 651-94-24, <http://cpmss.edu.ru/>
  - **СПб ГБУ «Центр патриотического воспитания «Держинец» «Военно-патриотический клуб «Рубеж»**  
ул. Партизана Германа д. 22, телефон: +7 (931) 381-58-20, <http://gu63.site.gov.spb.ru/>,  
<https://vk.com/public206445957>
  - **ГБУ ДО Дом Детского Творчества Красносельского района**  
ул. Пограничника Гарькавого, 11/. 2, телефоны: 744-54-80, 744-54-54, 744-54-58,  
<https://ddtks.ru/>
  - **СПб ГБУ ДО «Санкт-Петербургская детская музыкальная школа № 34»**  
Красное Село, пр. Ленина, 98. Телефоны: +7 (812) 741-41-00, <https://dmsh34-spb.ru/glavnaya>
  - **Детская школа искусств Красносельского района Санкт-Петербурга**  
Ул. 2-ая Комсомольская, 7/2, телефоны: 241-27-15, 744-50-71, 241-27-17, <https://artschool-kr.ru/>
  - **ГБУ Спортивная школа Красносельского района Санкт-Петербурга**  
Ул. Тамбасова, 17/1, литер А, телефон: 730-96-66, <http://sh.krsl.gov.spb.ru/>
  - **СПб ГБУ «Подростково-молодежный центр «Лигово»**  
ул. Чекистов, д.28, телефон: 417-35-89, <http://gu321.site.gov.spb.ru/o-centre/>
1. Клуб «Алые паруса»: ул. Пионерстроя, д.4, телефон: 744-84-21, +7 (969) 729-31-97
  2. Клуб «Альфа»: Ленинский пр., 71, телефон: +7 (969) 729-31-91
  3. Клуб «Атлант»: ул. Партизана Германа, 5, телефон: 490-38-57, +7 (921) 992-78-70
  4. Клуб «Берег»: ул. Маршала Казакова, 68, корп.1, телефон: 246-24-58, +7(964) 371-44-64
  5. Клуб «Буревестник»: Десантников ул., 34, телефон: 745-19-19, +7 (969) 729-32-35
  6. Клуб «Восход»: Красное Село, ул. л. Освобождения, д.31 корп.1, телефон: 417-30-18, +7 905-255-90-48
  7. Клуб «Дружба»: ул. Ленина, д.85, телефон: 741-28-14, +7 (911) 248-64-23
  8. Клуб «Маяк»: Маршала Захарова пр., 29/2, телефон: 745-72-12, +7 (921) 925-79-98
  9. Клуб «Олимп»: пр. Ветеранов, д.166, телефон: 744-35-00, +7 (969) 729-31-99
  10. Клуб «Полет»: Маршала Захарова пр., 23, телефон: +7 (911) 249 17 63
  11. Клуб «Ракета»: Пограничника Гарькавого ул., 36, корп. 1, телефон: 744-61-46, +7 (969) 729-32-50
  12. Клуб «Рекорд»: пр. Героев, д. 24, корп. 2, телефон: +7 (950) 596-42-68
  13. Клуб «Ритм»: ул. Добровольцев, 44, телефон: 735-79-08, +7-921-596-42-68
  14. Клуб «Ровесник»: Котина ул., 2/1, телефон: 364-02-28, +7 (921) 308-89-91
  15. Клуб «Солнышко»: ул. Партизана Германа, д. 5, корп. 14, +7 (921) 992-78-70
  16. Клуб «Умелец»: Красносельское шоссе, д.46 корп. 4, 746-25-97, +7 (921) 956-94-64
  17. Клуб «Факел»: Тамбасова ул., 32, телефон: 730-38-54, +7 (921) 387-94-30
  18. Клуб «Юность»: Чекистов ул., 28, телефон: 746-25-97, +7 (921) 956-94-64