

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

Рекомендовано

Педагогическим советом

Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Директор

_____ И.С. Седунова

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности

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

Возраст обучающихся: 13-17 лет
(учащиеся 7-11-х классов)
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Разработчики: Логотская Е.А., педагог – психолог
Лаврова Н.Н., педагог – психолог
Моисеенко Н.В., педагог – психолог
Сидорина К.С., педагог – психолог

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

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

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 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-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Как не стать жертвой насилия» являются следующие основные документы:

- статья 67.1 Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-Р);
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- критерии оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, утвержденные

распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Отличительной особенностью программы является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы 5 учебных часов: 5 часов в 7-8-х классах; 5 часов в 8-9-х классах; 5 часов в 10-11-х классах.

Цель и задачи программы

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

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.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- развитие готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- актуализация представлений о социальных нормах, правилах поведения;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в различных видах деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Предметные:

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

Метапредметные:

Регулятивные:

- развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;
- формирование основ самоконтроля, самооценки, принятия решений и умения делать осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные:

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- развитие умения осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;
- оказание помощи в овладении устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Познавательные:

- формирование и развитие умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения - очная.

Особенности реализации программы

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы 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.

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. Перед

началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Условия набора в группы. Набор учащихся в группы проходит на основе результатов ежегодного социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления незаконного потребления психоактивных веществ. 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. 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.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся в групповой форме.

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. Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Кадровое обеспечение: специалисты Центра психологической реабилитации ЦПМСС Красносельского района.

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
7-8-й класс					
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	
Итого		5	1,5	3,5	
8-9-й класс					
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	
Итого		5	2,5	2,5	
10-11-й класс					
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	
Итого		5	2,5	2,5	

Содержание программы

Блок 7-8-й классы

Тема 1: Мифы и реальность употребления табака, никотиносодержащих веществ и электронных сигарет (1 час.)

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 (1 час.)

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 (1 час.)

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» (1 час.)

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 (1 час.)

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?

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"> – Каждый день тысячи людей вступают в общение с другими людьми, не употребляя алкоголь. – Психологическая трудность при вступлении в контакт с другими людьми.
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.	<ul style="list-style-type: none"> – Взрослые платят деньги за избавление от зависимостей – Ежегодно тысячи людей умирают от проблем, связанных с

Взрослые выпивают – и ничего	употреблением алкоголя.
Это круто.	Сейчас модно вести здоровый стиль жизни: заниматься спортом, следить за собой.

Тема 2: Личность и индивидуальность (1 час.)

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» (1 час.)

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».

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

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».

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.

Ролевая игра «Уверенный отказ»

Тема 4: Стресс и саморегуляция (1 час.)

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 чужеродности, 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 напряжённому 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 (1 час.)

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

Тема 2. Что влияет на мой выбор (1 час.)

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 (1 час.)

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.

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.

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.

Обратная связь после проведенного занятия.

Тема 4. Закрепление социального навыка «Как сказать «нет» (1 час.)

Введение в тему занятия.

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

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».

Знакомство с правилом отказа.

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

Обратная связь.

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/см³ 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. нарκοτικός — 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.

Энергетические безалкогольные напитки – напитки безалкогольные тонизирующие, содержащие кофеин в количестве 0,151 – 0,4 мг/см³ напитка и имеющие энергетическую ценность за счет моно- и дисахаридов не менее 40 ккал (168 кДж) на 100 см³ 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

Оценочные и методические материалы

Список литературы

1. Баринаова, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Баринаова, 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

Интернет источники

1. <http://docs.cntd.ru/document/1200098766>
2. <http://gosstandart.info/produkty-pitaniya/soki-vody/energeticheskiy-napitok/>
3. <http://docs.cntd.ru/document/1200060779>

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.

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы

«Программа помощи обучающимся группы риска по результатам социально-психологического тестирования»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	5 часов	По согласованию с образовательной организацией

Приложения

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