



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

ПРИНЯТО

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»
протокол № 3
« 29 » августа 2019 г.



ТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Е.С. Салахутдинова

Приказ № 91/1 от 30 августа 2019 г.

**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Я выбираю здоровье»**

Составители:

педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК
«РостОК»

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Я выбираю здоровье»

Направленность: повышение психологической компетенции участников образовательного процесса

Срок реализации: 2,5 месяца

Целевая аудитория: обучающиеся 7-8 классов

Авторство: составительская

Редакция: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»

Цель: создание условий для развития личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ

Краткое содержание: в программе в ходе выстроенной работы происходит укрепление позитивной самооценки подростков; развитие навыков рефлексии; отработка навыков поведения необходимых для конструктивного общения; формирование умения преодолевать кризисные ситуации, не прибегая к использованию ПАВ; развитие качеств личности позволяющих противостоять внешнему давлению сверстников и взрослых.

Реализаторы: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

Наименование программы	«Я выбираю здоровье»
Нормативно-правовая основа разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и текстом ФГОС ООО; - письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования); - Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Министерства России от 22 октября 1999г. № 636); - Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; - приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.07.1998 № 1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики»; - решение коллегии Министерства образования Российской Федерации от 27.05.1997 № 6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования»; - Федеральный закон от 24.07.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Основные разработчики программы	педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Цель программы	Создание условий для развития личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ
Срок реализации программы	2,5 месяца
Исполнители мероприятий программы	Специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление позитивной самооценки подростков; – развитие навыков рефлексии; – отработка навыков поведения необходимых для конструктивного общения; – формирование умения преодолевать кризисные ситуации, не прибегая к использованию ПАВ; – развитие качеств личности позволяющих противостоять внешнему давлению сверстников и взрослых.

2. Пояснительная записка

Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм саморазрушающего поведения, на первое место из которых вышли различные виды злоупотреблений психоактивными веществами.

Подростки оказались одиноки и психологически беспомощны в связи с утраченными связями со старшим поколением. Для того чтобы обучить их новым формам поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь, требуется, во-первых, самим обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с подростками, а во-вторых, обладать знаниями, умениями и навыками обучения способности эффективно преодолевать жизненные проблемы, развивать стереотипы здорового поведения.

Все эти экстремальные, в социально-психологическом смысле, условия приводят к необходимости разработки нового, специфического для данной конкретной ситуации, подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами, одним из которых является разработка и внедрение концептуально обоснованных профилактических программ нового поколения.

Реализация программы основана на использовании научных знаниях происхождения и укрепления зависимостей, поэтому имеет приоритет позитивных ценностей, так как психологический, социальный и биологический факторы прогрессивного развития человека предполагают в первую очередь позитивную перспективу. К таким ценностям относятся, прежде всего – самодостаточная личность, уважающая себя и других, полноценный досуг, эффективная адаптация в социуме, стрессоустойчивость, имидж здорового образа жизни, самоуправление, доверие, свобода выбора.

Устойчивое развитие личности – это свойство, благодаря которому человек может реализовать свой творческий потенциал, решая как социальные, так и индивидуальные проблемы, обучаясь и создавая. Устойчивое развитие личности – это обогащение духовных ценностей и борьба с носителями антагонистических ценностей. Оно относительно независимо от внешнего материального действия.

Устойчивость личности – это одно из ведущих личностных качеств, выражающее отношение человека к себе как самостоятельного, независимого и активного субъекта при взаимодействии с окружающим миром. Для формирования устойчивой к негативным воздействиям личности необходимо развитие и стимулирование активности ребенка.

Реальная ситуация, сложившаяся в обществе со злоупотреблением ПАВ и потребность в ее изменении диктуют необходимость целостного, комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению проблемы профилактической помощи, предупреждающей употребление ПАВ и развитие наркомании на основе формирования устойчивого развития личности.

В отечественной и зарубежной литературе изучение формирования устойчивости к вовлечению в употребление психоактивных веществ представлено в работах Гришко А.Я., Лэнг Р., Макеевой А.Г.

Предлагаемая программа предназначена для психокоррекционной работы с обучающимися 7-8 классов общеобразовательной школы.

Основной **целью** программы является создание условий для развития личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ.

Цель достигается посредством реализации ряда **задач**:

- получение информации, помогающей осознать свою позицию по отношению к ПАВ;
- укрепление позитивной самооценки подростков;
- развитие навыков рефлексии;
- отработка навыков поведения необходимых для конструктивного общения;
- формирование умения преодолевать кризисные ситуации, не прибегая к использованию ПАВ;
- развитие качеств личности позволяющих противостоять внешнему давлению сверстников и взрослых.

Программа «Я выбираю здоровье» способствует достижению личностных результатов:

- формирование у обучающегося готовности и способности к саморазвитию,
- развитие мотивации к обучению и познанию,
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

а также помогает формированию метапредметных достижений, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
- 6) готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий;
- 7) формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 8) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Психолого-педагогическая целесообразность программы

Нестабильная социально - экономическая обстановка приводит к росту негативных явлений и вредных привычек в молодёжной среде, снижает общий уровень духовности. Такая тенденция требует усиленной воспитательной работы и развития новых форм организованного досуга, ориентированных на общечеловеческие ценности, показывающих глубину и целостность мироздания, единство всего живого, позволяющих подросткам почувствовать себя подражателем культурных традиций своего народа и всего человечества. Проблема употребления алкоголя и курения детьми и подростками является одной из ак-

туальных проблем современного общества. Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого служит отсутствие знаний о нормах и правилах поведения, а также навыков социального поведения. В подобной ситуации человек не может успешно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов воспитания, относят формирование у детей культуры здоровья - понимание ценности здоровья и здорового образа жизни.

В этой связи данная программа весьма актуальна, поскольку современная ситуация предъявляет системе дополнительного образования детей социальный заказ на воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни напрямую связан с физическим развитием и состоянием обучающихся, а также с организацией их досуга и общественной активности детей. Для формирования гармонично развитой личности, в программу включены мероприятия по этическому, эстетическому и физическому воспитанию.

Характеристика целевой аудитории

Подростковый возраст - это граница между детством и взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. В повседневной жизни, в семье и школе часто можно слышать такие разговоры: был послушным мальчиком, а теперь стал своенравным, даже грубым; был спокойным - стал неуравновешенным; был робким, излишне застенчивым - стал самостоятельным и решительным и т.д.

Первая общая закономерность и острая проблема подросткового возраста - это перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанным на взаимном уважении и равенстве. Подростковый возраст называют переходным. Психологическое состояние подросткового возраста связано с двумя "переломными" моментами этого возраста: психофизиологическим - половым созреванием, и всё, что с ним связано, и социальным - конец детства, вступление в мир взрослых.

Вторая особенность и ценнейшее психологическое приобретение подростка - открытие своего внутреннего мира, в этот период возникают проблемы самосознания и самоопределения. В тесной связи с поисками смысла жизни находится и стремление узнать самого себя, свои способности, возможности, поиск себя в отношениях с окружающими. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Для подростка внешний, физический мир - только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам.

В подростковом возрасте у ребенка ухудшаются отношения с родителями. Дети критикуют взрослых, считают плохими, несправедливыми людьми. Дети диализируют родителей, внутренне отделяются и отказываются от них. Этот процесс сепарации приводит к тягостным чувствам отчуждения, вины, «объективного» голода. Негативные последствия сепарации заставляют подростка «вернуться» к сверстникам. Подросток идентифицирует себя со сверстниками и лидерами подростковых групп. В подростковой группе мальчики и девочки перестают страдать от своей враждебности и чувства вины перед родителями.

Именно подростковый период считается наиболее опасным для возникновения различных заболеваний, в том числе формирования зависимости от психоактивных веществ,

в связи с чем подростки попадают в группу риска злоупотребления психоактивными веществами.

Группа риска является самостоятельным объектом профилактики. К ней относятся дети и молодые люди:

- лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства;
- экспериментирующие с пробами алкогольсодержащих средств, наркотических веществ и различных ПАВ;
- имеющие проблемы в возрастном психическом развитии и поведении, обусловленные отклонениями в социализации, сопровождающиеся нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими расстройствами.

Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы

- 1) **Принцип системности** – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.
- 2) **Принцип ценности и уникальности личности**, приоритета личностного развития, заключающийся в самоценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- 3) **Принцип целостности** – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и др. проявлений.
- 4) **Принцип целесообразности и причинной обусловленности** – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия. Воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.
- 5) **Принцип своевременности** – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.
- 6) **Принцип активности ребенка в образовательном процессе** в антропологическом аспекте, когда образование рассматривается как процесс, в который человек включен в активной позиции.
- 7) **Принцип практической направленности** - формирование универсальных учебных действий, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни.
- 8) **Принцип эмоционально-ценностной ориентации** учебно-воспитательного процесса, который обеспечивается единством чувства и мысли в педагогическом процессе (т.е. целостностью человеческой личности); поддержанием особой системы отношений в школе, а также специальным построением учебных планов и программ, ориентированных на максимальную интеграцию знаний ребенка в единую, эмоционально наполненную картину мира.
- 9) **Принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка** базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, эффективного и бесконфликтного взаимодействия, получения психологической помощи в сложной жизненной ситуации.

Формы и методы работы

Форма работы в рамках реализации настоящей программы – групповая и индивидуальная.

Методы работы:

- ролевая игра;

- арт–терапия;
- наблюдение;
- рефлексия;
- «мозговой штурм»;
- сказкотерапия.

Виды и формы контроля

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией ГБОУ ЦППРК «РостОК».

Оценка эффективности программы отслеживается посредством обратной связи от участников групповых занятий в устной форме.

Сроки реализации программы

Данная программа состоит из 10 занятий, которые проводятся в групповой форме 1 раз в неделю. Продолжительность занятий - 45 минут, 2,5 месяца.

Основные направления реализации программы

1. Подготовительный этап. Знакомство с методикой исследовательской работы (приемами проведения диагностики). Обеспечение положительной мотивации каждого ребенка для включения в игровую деятельность. Консультация педагогов и родителей по актуализированной теме.

2. Организационный этап. Знакомство всех участников с содержанием и целями программы. Проведение диагностического обследования детей с целью выявления участников с высоким уровнем тревожности и дезадаптации. Формирование групп, количеством 10-15 человек в каждой, для работы реализации цели и задач программы.

3. Практический этап. Включение в различные формы игровой деятельности участников группы, работа по наращиванию лидерского и творческого потенциала участников. Работа в направлении самоактуализации и повышения самооценки участников занятий. Проведение обучающих и развивающих игр, выявляющих способности и возможности каждого ребенка.

4. Заключительный этап. Сравнительный анализ и самоанализ изменений произошедших с участниками в ходе занятий. Итоговая диагностика. Проведение итогов работы, выводы и рекомендации.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

К участию в реализации программы привлекаются специалисты ГБОУ ЦППРК «РостОК» и других образовательных организаций. Программа осуществляется на базе ГБОУ ЦППРК «РостОК» или другой образовательной организации.

Специальное оснащение не требуется.

Состав группы и режим работы

Программа рассчитана на обучающихся 7 – 8 классов. Периодичность встреч - 1 раз в неделю по 45 минут.

Оценка эффективности программы

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, комплексность и валидность, а также личностно-профессиональные особенности специалиста, реализующего настоящую программу - комплекс критериев, обеспечивающих результативность и эффективность работы,

направленной на развития личностных ресурсов школьников, способствующих формированию устойчивости к вовлечению в употребление ПАВ.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цели занятий	Кол-во часов
1	«Знакомство»	<ul style="list-style-type: none"> - создание рабочей доброжелательной атмосферы в группе; - принятие правил работы в группе; - прояснение ожиданий учащегося от занятий; - знакомство учащегося с целями и задачами курса; - увеличение степени самосознания и знания о других с помощью обратной связи 	45 мин.
2	«Сотрудничество»	<ul style="list-style-type: none"> - осознание влияния взаимоотношений с окружающими на здоровье человека. - осознание личностных качеств, способствующих укреплению психического здоровья; - умение взаимодействовать в группе 	45 мин.
3	«Личность и самооценку»	<ul style="list-style-type: none"> - осознание своей уникальности и ценности. - подкрепление позитивного осознания себя; - создание условий для самораскрытия 	45 мин.
4	« Принятие себя в новом качестве »	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка анализа своего поведения, расширяющего возможности эмоционального контакта или препятствующего его развитию; - показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности 	45 мин.
5	«В море эмоций»	<ul style="list-style-type: none"> - информирование о механизме образования негативных эмоций и поведения; - обсуждение собственных реакций на негативное поведение и эмоции; - определение здоровых и нездоровых реакций на гнев, радость, агрессию 	45 мин.
6	« Мои ресурсы»	<ul style="list-style-type: none"> - возможность понять свое отношение к жизненным трудностям и воспринять неурядицы как неоценимый жизненный опыт; - формирование умения разбивать путь к цели на задачи; - анализ собственного отношения к жизненным трудностям; - определение факторов, помогающих примириться с жизненными ситуациями 	45 мин.
7	« В здоровом теле- здоровый дух»	<ul style="list-style-type: none"> - уменьшить риск приобщения к употреблению веществ, влияющих на здоровье обучающихся; - развитие творчества, воображения, умение презентовать свое дело 	45 мин.
8	« Мои потребности»	<ul style="list-style-type: none"> - осознание и ранжирование своих потребностей 	45 мин.
9	Умение сказать	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения противостоять чужому 	45 мин.

	«НЕТ»	<p>давлению, выразить отказ оптимальными способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции 	
10	«Жизненный сценарий»	<ul style="list-style-type: none"> - осознание и вербализация тенденций изменения в себе; - раскрытие групповых отношений. - определение факторов, помогающих примириться с жизненными ситуациями 	45 мин.
ИТОГО			7,5 ч.