

Программа повышения психологической компетенции участников образовательного процесса «Я выбираю здоровье»

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 актуальных 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.

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.

Групповые занятия предназначены для обучающихся 7-8 классов.

Численный состав группы: 10 – 15 человек.

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

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.

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.

Ожидаемые результаты:

- 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.