

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В. Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

**«Программа по организации профилактической работы с детьми, имеющими высокий
риск по результатам социально-психологического тестирования «Подушка
безопасности»
В 2022-2023 учебном году**

Авторы:
Лебедев М.О.
Лебедева-Свиридова Н.В.
Нерядихина Н.С.
Соловьева Д.В.
Пичугина Д.О.

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время Российская система образования начинает активно меняться под воздействием сложной эпидемиологической ситуации. Современная школа постепенно меняет формат обучения, переходя из очного обучения на дистанционное. В связи с этим претерпевают и значительные изменения внутришкольные отношения между учителем и учеником, между одноклассниками, между ребенком и родителями. У многих подростков складывается в школе свой круг общения, достаточно узкий, требующий постоянного поддержания связи и личного взаимодействия.

Проблема общения и взаимопонимания подростка и взрослого существовала во все времена. В современном мире эта проблема также остра. Подростков не слышат, они не видят понимания со стороны взрослых, от того закрываются, перестают доверять и говорить на действительно важные для них темы, хотя, порой, совета именно взрослого человека сильно не хватает.

Важно ставить подростков в ситуацию живого общения, как в кругу сверстников, так и в кругу слушающих и понимающих взрослых. Только в режиме живого общения становится возможным развивать коммуникативные навыки, навыки выхода из конфликтных ситуаций, умение работать в группе, способность принимать ответственность за свои поступки на себя, умение выражать и отстаивать свое мнение.

Изменчивые условия образовательного процесса и социальной действительности усиливают те негативные явления, которые возникают в подростковом возрасте в связи с особенностями решения возрастных задач. Социально-психологическое тестирование показывает трудности, с которыми сталкиваются подростки. Наша задача помочь им в развитии личностных качеств, способствующих саморазвитию и здоровому отношению к жизни.

Особенности программы

Программа была разработана на основе шкал социально-психологического тестирования и рассчитана на учащихся, попавших в группу высокого и среднего риска.

Были созданы условия для продуктивного взаимодействия учащихся, которые уже обладают определенными навыками, с более четким пониманием своей позиции в отношении здорового образа жизни и людей, которые такими качествами обладают в меньшей степени. Благодаря программе у каждого учащегося была возможность скорректировать и выразить свою позицию, лучше понять себя и сформулировать собственные ценности.

В данной программе, следуя современным тенденциям, профилактика отклоняющегося поведения реализуется через становление качеств проактивной личности, т.е. способной быть субъектом самоизменения, готовой к преобразованиям в своей жизни. А достигается это через создание условий для самостоятельной и групповой работы. За счет глубокой проработки определенной темы, и необходимости найти свой вариант разрешения ситуации, подросток учится решать проблемы своей жизни и, соответственно, становится ее субъектом. Кроме того, возникает представление о себе как о члене общества: активном и заинтересованном в решении каких-то социально- значимых проблем.

Программа подразумевает обсуждение и проработку важных для подростка социально-значимых проблем нашего общества. Подросток имеет возможность осознать свое отношение к ним и свое место в их решении. Осмысля общечеловеческие ценности и свое к ним отношение.

Данная программа способствует актуализации жизненных навыков подростка, обобщению его опыта. Это способ подвести предварительные итоги и понять прежде всего самому подростку те сферы, которые особенно важны для него на данном этапе развития.

Цель: воспитание здоровой личности, психологическое сопровождение подростков, попавших в группу высокого риска по результатам социально-психологического тестирования.

Задачи:

1. Развивать способность к рефлексии участников, к осознанию своих и чужих особенностей, к укреплению чувства общности в группе.
2. Развивать осознание участниками собственных стратегий поведения, обучить навыкам асертивности.
3. Развивать навыки асертивности, осознания важности бережного отношения к чужим границам.
4. Реализовать первичную профилактику суицидального поведения.

Формы работы. Программа реализуется в формате очных тренингов, мини-лекций, групповых дискуссий, творческих заданий, индивидуальной работы и в подгруппах.

Механизмы реализации программы. Реализация содержания программы и используемые интерактивные технологии осуществляется с опорой на психологические механизмы и принципы. Следующие **принципы** обеспечивают эффективное взаимодействие участников:

1. Психологической безопасности;
2. Этической и юридической правомочности;
3. Осведомленного согласия участников;

4. Активности участников;
5. «Здесь и сейчас»;
6. Включения оценки в процесс деятельности и общения.

Актуализация следующих **психологических механизмов** обеспечивают достижение личностных и системных результатов:

1. Смысловой регуляции общения и деятельности
2. Интериоризации и экстеоризации
3. Прямого и опосредованного воздействия
4. Ценностной рефлексии
5. Переноса, творческой аналогии
6. Конструктивных личностных защит

Технология реализации программы

Адресат: учащиеся 7-11 классов в возрасте от 14 до 18 лет.

Ведущий: педагог-психолог.

Условия проведения занятий:

- Группа до 15 человек,
- Встречи с группой один-два раза в неделю после основных уроков, всего 15 занятий.
- Занятия проводятся на русском языке.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч. Кабинет – класс, возможность передвигать мебель (столы/парты и стулья).

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты:**

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Таблица 1. Учебно-тематический план

N занятия	Название занятия	Кол-во часов	
		Теоретич.	Практич.
Блок 1. Программа занятий по уменьшению факторов риска вовлечения в деструктивное поведение, таких как «потребность в одобрении» и «подверженность влиянию группы»			
1	Знакомство		2
2	Я и другие. Общее и отличие.		2
3	Соппротивление давлению часть 1		2
4	Соппротивление давлению часть 2		2
Блок 2. Программа занятий по уменьшению факторов риска вовлечения в деструктивное поведение, таких как «принятие асоциальных установок социума», «склонность к риску (опасности)» и «импульсивность»			
5	Самопознание		2
6	Карта внутреннего мира (занятие арт-терапевтической направленности, подходит для «разогретой» группы)		2
7	Самооценка, поведение в рискованных ситуациях		2
8	Конфликт		2
9	Коммуникация		2
10	Завершение		2
Блок 3. Программа занятий по уменьшению фактора риска «Тревожность»			
11	Занятие № 1		2
12	Занятие № 2		2
13	Занятие № 3		2
Блок 4. Программа занятий по увеличению факторов защиты, таких как «принятие родителями» и «принятие одноклассниками»			
14	«Принятие себя = принятие других»		2
15	«Принятие одноклассниками»		2
16	«Принятие родителями»		2
Блок 5. Программа занятий по увеличению факторов защиты, таких как «социальная активность» и «самоконтроль поведения»			
17	Занятие № 1		2
18	Занятие № 2		2
19	Занятие № 3		2
20	Завершающее занятие		2

Планируемые результаты: снижение количества подростков, попадающих в «группу риска» по результатам социально-психологического тестирования на предмет немедицинского употребления психоактивных веществ.

Система оценки результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью наблюдения, анкет обратной связи и социально-психологического тестирования.

Таблица 2. Содержание занятий

Программа занятий по уменьшению факторов риска вовлечения в деструктивное поведение, таких как «потребность в одобрении» и «подверженность влиянию группы» по результатам социально-психологического тестирования.

N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 0 (общее для всех тренингов)				
Тема: Знакомство.				
Цель: знакомство с программой, знакомство участников, установление правил группы.				
1	Представление	3 мин	Знакомство с ведущими, информация о программе и форме занятий.	
2	Создание бейджиков	5 мин	Участники пишут такое имя на бейдже, как они хотели бы, чтоб их называли в группе. Затем по кругу представляются.	Карточки для бейджиков, фломастеры
3	Разминка «Пустой стул»	10 мин	Упражнение на снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников	
4	Мозговой штурм «Что нам мешает и помогает быть открытыми»	10 мин	Работа всей группы	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт)
5	Принятие правил группы	10 мин	Принятие правил для безопасного общения внутри группы, для безопасного открытия своих чувств перед группой. Обсуждение и принятие правил путем голосования.	Доска и ватман, скотч, маркеры
6	Завершение	5 мин	- Знакомство с понятием «обратная связь» - Обратная связь: что понравилось, что не понравилось, что запомнилось больше всего, что возможно хотелось бы изменить? На вопросы группа отвечает письменно, после чего, желающие могут высказаться вслух. - Заключительное слово ведущего.	Мягкая игрушка
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 1				
Тема: Я и другие. Общее и отличие.				
Цель: Развитие рефлексии участников, осознание ими своих и чужих особенностей, укрепление чувства общности в группе.				

1	Вступительное слово ведущего, оглашение темы	3 мин	Создание настроения на работу	
2	Разминка «Пересядьте те, кто»	5 мин	Активизация участников, создание позитивной атмосферы в группе	
3	Задание «Я люблю... Я ненавижу...»	7 мин	Задание на развитие рефлексии. Участникам предлагается провести небольшой самоанализ: на листочках заполнить табличку с описанием того, что они любят и не любят.	Листочки и карандаши \ фломастеры по количеству участников
4	Деление на группы «Молекулы»	3 мин	Задача разделить участников на группы по 3-4 человека.	
5	Работа по группам: поиск общего и уникального	10 мин	Найти внутри группы на основе предыдущего упражнения 5 общих качеств и 2 уникальных для каждого человека.	Листы и карандаши для записи 5 шт
6	Обсуждение «что у нас общее, чем мы отличаемся». Важность уважения границ	10 мин	Обсуждение результата работы групп. Все участники садятся обратно в круг. Каждая группа зачитывает списки общего и уникального. Общее записывается ведущим на доске. Вместе с группой находится 1 общее, что присуще всем в группе, включая ведущего. Ведущий подводит итог упражнению и делает вывод о том, почему нам важно знать себя (понимать свои потребности и границы) и видеть общее с другими (так мы понимаем, что вокруг нас такие же люди, с которыми можно найти общий язык, что помогает нам искать компромиссы и договариваться).	Мяч \ мягкая игрушка

7	Создание герба	5 мин	Ведущий раздает листы А4 и просит участников нарисовать герб по схеме, подписав рядом название всех секций. Заполнить он просит только секцию № 7 по итогам занятия, оставив место для итогов других занятий.	Листы А4 и фломастеры \ цветные карандаши по количеству участников
8	Завершение	3 мин	- Участники записывают в герб открытия и навыки, которые они вынесли с занятия - Заключительное слово ведущего.	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 2				
Тема: Сопротивление давлению часть 1.				
Цель: Осознание участниками собственных стратегий поведения, обучение навыкам асертивности				
1	Приветствие участников	3 мин	Создание настроения на работу	
2	Разминка «Да-Нет»	5 мин	Активизация участников, создание позитивной атмосферы в группе	
3	Вводное слово о социальном давлении. Обсуждение этого феномена.	5 мин	Вербальное и невербальное давление. Обсуждение опыта участников.	
4	Упражнение «Вампиры»	10 мин	Обсуждение: анализ своих стратегий, подчеркивание момента, когда важно позаботиться о себе.	Жетоны «крови» по количеству участников
5	Теория «Как сказать «Нет!»	10 мин		Доска\флипчарт
6	Упражнение «Возьми	7 мин	Практика отказа. Краткое	Конфеты-леденцы 12 шт

	конфетку»		обсуждение эмоций, которое вызвало упражнение.	
7	Заполнение герба	5 мин	Заполнение секции № 7 (открытия и навыки, которые вынесли с занятия) герба и заполнение остальных в зависимости от оставшегося времени.	Гербы участников, листы А4 и фломастеры \ цветные карандаши по количеству участников
8	Завершение	1 мин	Заключительное слово ведущего.	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 3				
Тема: Сопротивление давлению часть 2.				
Цель: Обучение навыкам асертивности, осознание важности бережного отношения к чужим границам.				
1	Приветствие участников	3 мин	Создание настроения на работу	
	Разминка «Борьба руками»	10 мин	Обсуждение о разных способах сопротивления давлению, понятие «психологическое айкидо»	Динамичная музыка
	Теория: раскрытие понятия Асертивность	5 мин		
	Иллюстрация – видео про буллинг* (не обязательно; сцены из фильма «Чучело», 1983)	5 мин		Видеопроектор, компьютер
	Упражнение «А мы не поддаемся!»	10 мин		
	Завершение. Рефлексия всех занятий с дописыванием открытий в герб.	10 мин	- Участники записывают в герб открытия и навыки, которые они вынесли с занятия, - дополняют рисунок герба, если есть время. - По кругу каждый	

			говорит, что было самым важным и полезным для него\нее на этих занятиях. - Заключительное слово ведущего.	
--	--	--	--	--

Программа занятий по уменьшению факторов риска вовлечения в деструктивное поведение, таких как «принятие асоциальных установок социума», «склонность к риску (опасности)» и «импульсивность» по результатам социально-психологического тестирования.

N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 1				
Самопознание				
1	Приветствие, ритуал	5 мин	Предполагается вводное занятие, на котором устанавливают правила и ритуальные начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Самопознание теория	25 мин	Работа в подгруппах, изучение понятий: личность, характер, темперамент, эмоции, чувства.	Листочки А4, распечатки с теорией
3	Самопознание практика «Кто я»	5 мин	Описание себя в 5 слов.	Мяч
4	*Самопознание практика Рефлексия	15 мин	Разбор эмоционально заряженных ситуаций на мысли, чувства и действия.	Заготовки А4
5	Завершение	10 мин	Закончить предложения я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 2				
Карта внутреннего мира (занятие арт-терапевтической направленности, подходит для «разогретой» группы).				
1	Приветствие, ритуал	5 мин	Предполагается вводное занятие, на котором устанавливают правила и	

			ритуальное начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Медитация	5 мин	Погружение, настрой на работу по теме я и мой внутренний мир	
3	Творчество	10-20 мин	Задача: нарисовать свой внутренний мир в виде карты. Это может быть схема, может быть карта. Как вы видите свой внутренний мир	Листы А3 по количеству участников, карандаши, фломастеры, краски. Рабочие места (место за столом и стул для каждого участника)
4	Обсуждение	15-30 мин	Обсуждение творческих работ. Особенно важно в данный момент следить за безопасностью группы.	
5	Рефлексия упражнения. Рефлексия занятия.	20 мин	Вопросы: я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	
№	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 3				
Самооценка, поведение в рискованных ситуациях (40) (лягушки)				
1	Приветствие, ритуал	5 мин	Предполагается вводное занятие, на котором устанавливаются правила и ритуальное начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Рассказ	10 мин	Рассказать с презентацией сказку В. Пантелеева «Две лягушки».	
3	Обсуждение	20 мин	Перевести историю в реальную жизнь. Обсудить, что в жизни получается также как в сказке, как иначе можно поступить и что для этого нужно делать? Предполагаемые темы для обсуждения: черты характера,	

			пессимизм-оптимизм, опасность, ведомость, самооценка, уверенность, просьба о помощи, Телефоны доверия и другие помогающие структуры, самоконтроль.	
4	Рефлексия занятия	10 мин	Вопросы: я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 4				
Конфликт				
1	Приветствие, ритуал	5мин	Предполагается вводное занятие, на котором устанавливают правила и ритуальные начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Термины	5 мин	Ведущий последовательно задает два вопроса в круг, участники отвечают на вопрос, в конце ведущий обобщает и дополняет ответ.	
3	Стили поведения в конфликте. Тест.	5 мин	Проведение теста, подсчет баллов (если есть время)	Бланк теста
4	Стили поведения в конфликте.	5 мин	Презентация: описание стилей	Презентация
5	Когда важно так?	10 мин	Работа со стилями в подгруппах	Листы А4
6	Рефлексия с вопросами (дополнительно, не обязательно)	20 мин	Работа индивидуально и в кругу.	Листы А4
7	Рефлексия занятия	10 мин	Случалось ли вам бывать в нетипичной для вас роли, как вам было? Вопросы: я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 5				
Коммуникация				
1	Приветствие, ритуал	5 мин	Предполагается вводное занятие, на котором	

			устанавливают правила и ритуальные начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Коммуникативные навыки: «Я-высказывания»	20 мин	Упражнение на тренировку использования «Я-высказываний».	Листы А4
3	Активное слушание, Карусель	15 мин	Показать и тренировать техники активного слушания. Технология - карусель.	
4	Рефлексия занятия	10 мин	Случалось ли вам бывать в нетипичной для вас роли, как вам было? Вопросы: я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	
№	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Часть № 6				
Завершение				
1	Приветствие, ритуал	5 мин	Предполагается вводное занятие, на котором устанавливают правила и ритуальные начало и конец занятия. Ритуалом может служить легкая разминка.	
2	Упражнение «Библиотека»	30 мин		
3	Рефлексия занятия	15 мин	Случалось ли вам бывать в нетипичной для вас роли, как вам было? Вопросы: я понял... я осознал..., мне кажется..., мне хочется...	

Программа занятий по уменьшению фактора риска «Тревожность» по результатам социально-психологического тестирования.

№	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 1				
1	Приветствие	5 мин	Знакомство с ведущими, участниками тренинга.	Мяч, игрушка
2	Информация о	5 мин	Ведущий рассказывает о теме	

	встрече		встреч, информирует, сколько будет занятий, рассказывает о цели встреч.	
3	Принятие правил	10 мин	Ведущий предлагает группе обсудить правила, которые будут соблюдаться в течение всех встреч.	Доска с мелом/фломастером или лист с фломастером
4	Введение в тему и дискуссия "Что такое тревожность?"	10 мин	Ведущий спрашивает у детей, что такое тревожность? Как они понимают это понятие? Поддерживает самостоятельный поиск детьми ответа.	
5	Упражнение "Социометрия"	7 мин		
6	Обратная связь	7 мин	Рефлексия, выслушать мнение каждого.	Клубок
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 2				
1	Приветствие	5 мин	Приветствие, знакомство с новыми участниками, разминка	Приложение 1. (Листики)
2	Тест на ситуативную и личностную тревогу	15 мин	Ведущий спрашивает, что дети помнят с прошлого занятия. Напоминает материал про личностную и ситуативную тревогу. Далее проводится тест.	Листы бумаги, Приложение 2.
3	Рисунок тревоги	10+10 мин		Листы, карандаши/фломастеры.
4	Обратная связь	5 мин	Подведение итогов, эмоциональная температура каждого участника.	Вырезанные градусники.
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 3				
1	Приветствие	5 мин	По кругу подростки рассказывают о своем настроении сейчас и об 1 событии за время, прошедшее с прошлого занятия, которое вызвало положительные	

			эмоции.	
2	Сбор способов справиться с тревогой	10 мин	Обмен опытом и способами борьбы с тревогой.	Листы и простые карандаши
3	Помоги другому	20-25 мин		Листы и простые карандаши
4	Обратная связь	10 мин	Подведение итогов	

Программа занятий по увеличению факторов защиты, таких как «принятие родителями» и «принятие одноклассниками» по результатам социально-психологического тестирования.

N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 1				
Вводное: «Принятие себя = принятие других»				
1	Разминка «Хлопки»	2 мин	Разминка.	
2	Визитки	10-15 мин	Каждый участник группы оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя.	Каждому участнику понадобится по два листочка (1 маленький и 1 А4, скотч)
3	Упражнение «Четыре квадрата»	15 мин	Цель упражнения: посмотреть на себя с разных сторон, оценить.	Каждому участнику понадобится один лист бумаги.
4	Разминка. «Пусть встанет тот, кто...»	3 мин	Разминка, сбросить напряжение.	
5	Упражнение «Автопортрет»	5-7 мин		Каждому участнику понадобится один небольшой листочек.
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 2				
«Принятие одноклассниками»				
<i>Визитки. Надеть старые или сделать новые (1-2 минуты).</i>				
1	Упражнение «Комплимент»	3 мин	Основная задача этого упражнения — активный запуск групповых процессов, в частности, умение слышать и	

			видеть другого.	
2	Упражнение «Превращения»	3-4 мин		
3	Основная часть	15 мин	Разыгрываются небольшие диалоги на заданные темы. Цель: посмотреть, как взаимодействуют участники, удастся ли им донести свою тему, слышат ли они партнера по диалогу.	
4	Активное слушание	10 мин	Ведущий спрашивает группу, что значит слушать другого активно. Затем показывает пример неактивного слушания (просит кого-либо что-то рассказать, сам слушает рассеянно, глядя по сторонам), пример обсуждается.	
5	«Акулы пера»	10 мин		
6	Изобрази фразу	5-10 мин	Проведение упражнения и завершение занятия.	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 3				
«Принятие родителями»				
<i>Визитки (если понадобятся)</i>				
1	«Ассоциации»	5 мин	Каждый участник называет свои ассоциации на слово «Семья».	Большой лист бумаги
2	Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»	10-15 мин	Составление портрета идеального родителя и ребёнка, обмен мнениями.	
3	Упражнение «Ситуация с контрольной»	10 мин	Применение навыков активного	

			слушания.	
4	Упражнение «Взрослый – ребенок»	10 мин		
5	«Я давно хочу тебе сказать»	10 мин	Завершение занятия, домашнее задание.	

Программа занятий по увеличению факторов защиты, таких как «социальная активность» и «самоконтроль поведения» по результатам социально-психологического тестирования.

N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 1				
1	Знакомство «Рекомендация в элитарный клуб»	5 мин	Знакомство участников, представление друг друга.	
2	Тема занятий. Правила.	5 мин	Ознакомление с темой и принятие правил клуба.	Листочки, ручки
3	Запретные слова	5-10 мин	Демонстрация навыков самоконтроля.	
4	Рисунок по точкам	5-8 мин		Листы А4, ручки
5	Упражнение «Два подсказчика»	5-10 мин		Небольшой предмет
6	Шеринг	5 мин	Завершение, каждый высказывается по поводу занятия.	
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 2				
1	Упражнение «Три факта»	5 мин	Каждый участник сообщает группе свое имя и три факта о себе.	
2	Правила	5 мин	Контент анализ всего написанного, обсуждение.	Листы А4, ватман
3	Упражнение «Назови число»	5 мин		
4	Упражнение «Рафтинг»	10 мин		

5	Упражнение «Скрепки»	10 мин		Скрепки
6	Шеринг	5-10 мин		
N	Название упражнения	Время	Описание, особенности упражнения	Необходимые материалы
Занятие № 3				
1	Начало занятия	5 мин	<p>Снять напряжение с прошлого занятия, если было.</p> <p>Люди иногда ссорятся, и это, конечно, влияет на отношения и всю группу. Ссоры случаются со всеми, и иногда важно отстоять свои права, но также бывает важно уметь помириться и забыть обиды. Мы начнем с небольшой разминки.</p>	
2	Разминка «вместо ссоры – помирились»	5 мин		
3	Правила	5 мин		Ватман
4	Упражнение «Спящие львы»	10 мин		
5	Упражнение «Перекинь мячик»	10 мин		Небольшой мячик
6	Упражнение «Скала»	10 мин		

Таблица 3. Календарный график проведения общеразвивающих занятий

Число, месяц, год	Основная тема занятия
16.11.2020 19.11.2020 03.03.2021	Вводное
23.11.2020 27.11.2020	Я и другие. Общее и отличие.
30.11.2020 04.12.2020	Соппротивление давлению часть 1
07.12.2020 11.12.2020	Соппротивление давлению часть 2
14.12.2020 18.12.2020	Самопознание
02.03.2021	Карта внутреннего мира (занятие арт-терапевтической направленности, подходит для «разогретой» группы)
09.03.2021	Самооценка, поведение в рискованных ситуациях «Тревожность». Занятие 1
15.03.2021	«Тревожность». Занятие 2
16.03.2021	Конфликт
17.03.2021	«Тревожность». Занятие 3
30.03.2021	Коммуникация
06.04.2021	«Принятие себя = принятие других»
13.04.2021	«Принятие одноклассниками»
20.04.2021	«Принятие родителями»
27.04.2021	Завершение

Результаты проведения программы в 2020-2021 гг.

В 2020 году в ЦППМСП Калининского района поступил запрос на проведение общеразвивающей профилактической программы для детей 7 и 8 классов с высоким и средним риском по результатам социально-психологического тестирования (далее «СПТ») от ГБОУ ЦО № 633, с которым мы тесно сотрудничаем. От ответственного сотрудника центра образования № 633 были получены обобщенные данные прошедшего в 2020 году СПТ. В анализе участвовали только достоверные ответы учащихся (в 7 классе – 23 учащихся, в 8 классах – 24). На следующем графике отражены средние значения по шкалам тестирования в 7 классе. Все результаты, кроме как по шкале «Социальная активность», находились в пределах нормативных значений. Также нам было известно, что 6 учащихся (26,09 %) попали в «группу риска» по результатам СПТ, из них 5 человек (21,74 %) были с «латентным риском», а 1 (4,35 %) – с «явным риском».

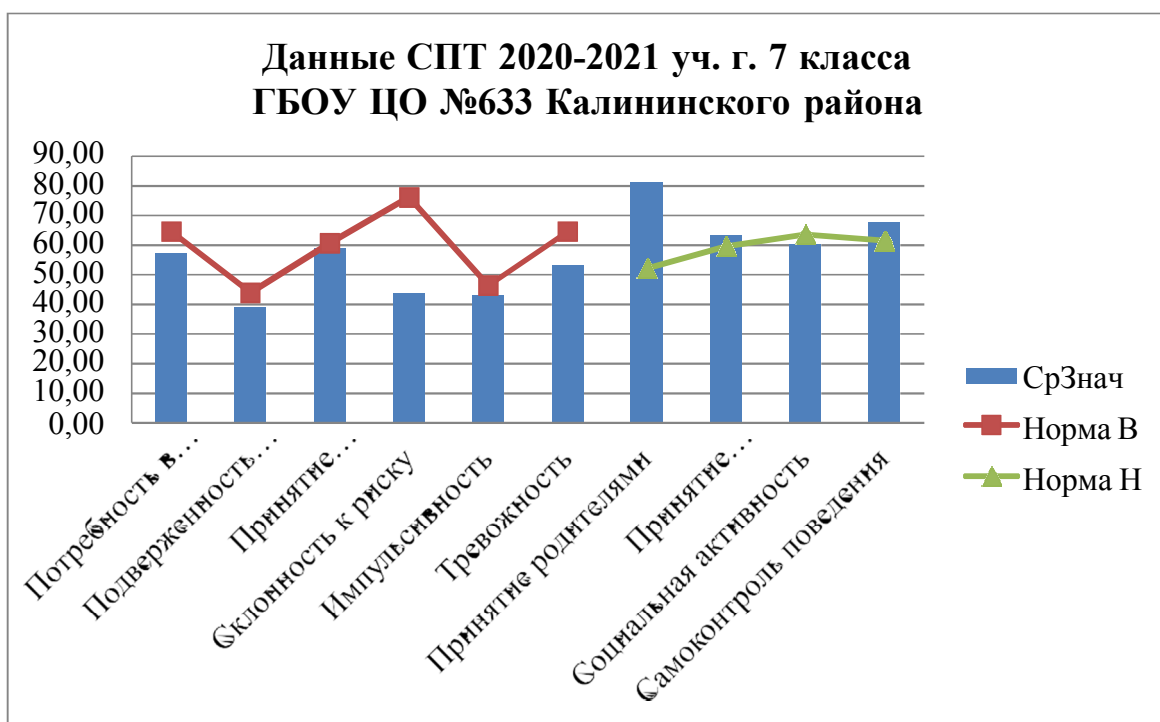


Рис. 1. Средние значения по шкалам социально-психологического тестирования учащихся 7 класса ГБОУ ЦО № 633 в 2020 году.

В 8 классах полученные результаты по шкалам находились в пределах нормативных значений, однако 4 учащихся (16,67 %) попали в «группу риска», из них 3 человека (12,5 %) были с «латентным риском», а 1 – с «явным риском» (4,17 %). Данные отражены в следующем графике:

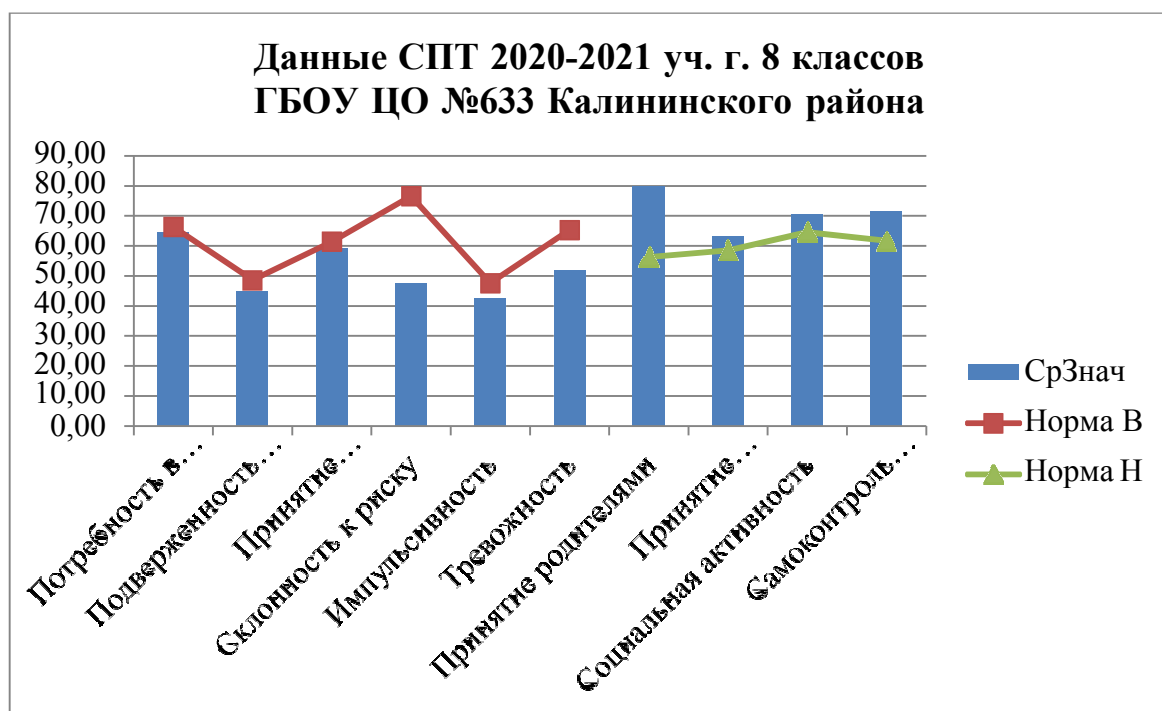


Рис. 2. Средние значения по шкалам социально-психологического тестирования учащихся 8 классов ГБОУ ЦО № 633 в 2020 году.

В 2020-2021 учебном году в программе приняли участие 59 учащихся ГБОУ ЦО № 633 Калининского района, в том числе те, результаты (СПТ 2020 года) которых не вошли в анализ данных по причине их перевода из других ОУ. Сотрудниками центра проведено 5-13 занятий в рамках программы.

Таблица 4. Выписка из отчета о реализации программы «Подушка безопасности»

Класс	Дата	Количество участников	Примечание
8А	Ноябрь – апрель	20	Вся программа
8Б	Ноябрь - апрель	21	Вся программа
7А	Март	18	Блок «Тревожность»

Изменения в системе ценностей здорового образа жизни у участников программы 2020-2021 гг.

На основании анализа анкет обратной связи, выделены следующие навыки, качества и эффекты, которые отмечают у себя участники программы. Эти эффекты соотносятся с поставленными задачами. Участники отмечают:

- укрепление чувства общности в группе;
- чувство безопасности и комфорта в коллективе сверстников;

- приобретение навыков асертивности;
- развитие навыков саморегуляции;
- актуализация навыков организации и планирования своей деятельности;
- повышение мотивации к просоциальной активности;
- утверждение приверженности здоровому образу жизни.

Результаты социально-психологического тестирования 2021 года участников программы «Подушка безопасности»

Для оценки эффективности программы были исследованы результаты социально-психологического тестирования 2021 года. В анализ были включены достоверные данные 35 человек (15 учащихся 8 класса и 20 учащихся 9 классов, принявших участие в программе в 2020-2021 учебном году).

Согласно полученным данным, в 8 классе из 15 учащихся 2 человека (13,33 %) попали в «группу риска», из них 1 несовершеннолетний с «латентным риском» и 1 с «явным риском». Средние значения по шкалам отражены в следующем графике:

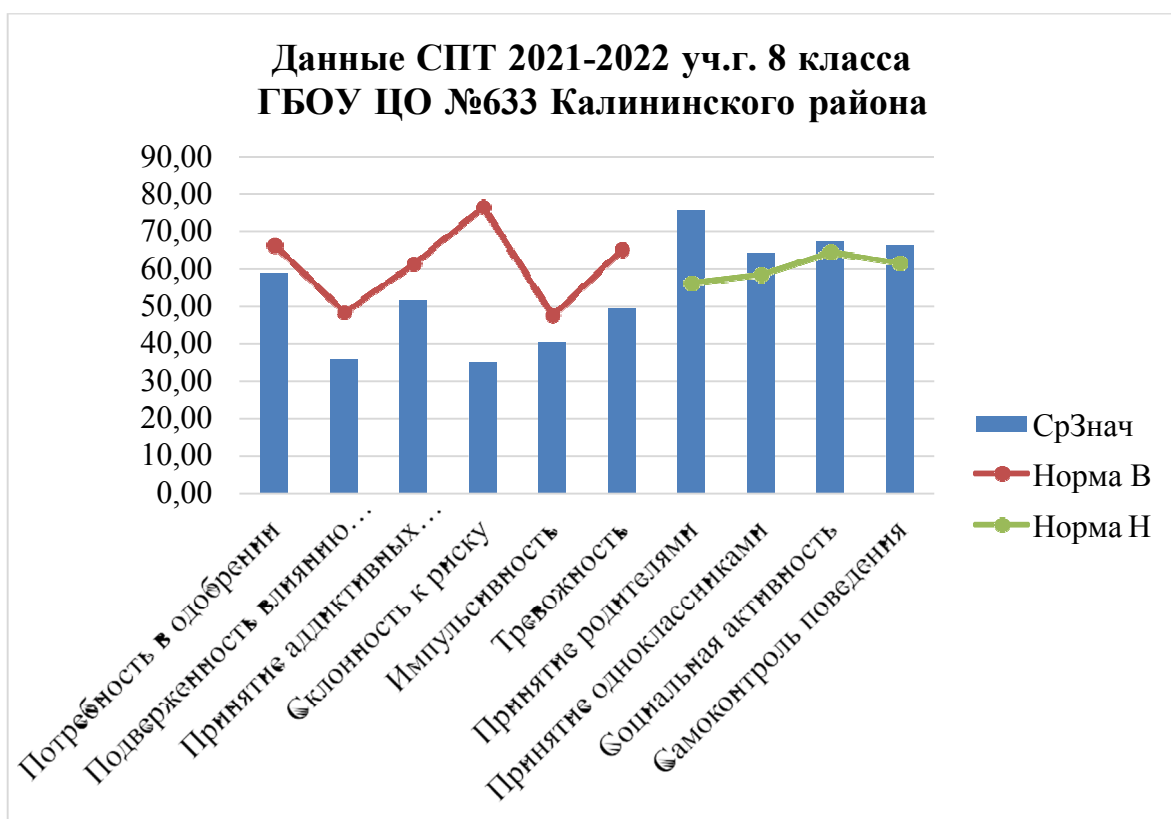


Рис. 3. Средние значения по шкалам социально-психологического тестирования учащихся 8 класса ГБОУ ЦО № 633 в 2021 году.

По результатам анализа данных СПТ 2021 года в 9 классах среди 20 учащихся только у 2 человек (10 %) были показатели «латентного риска». График со средними значениями по шкалам тестирования у данных учащихся находится на Рисунке 4.

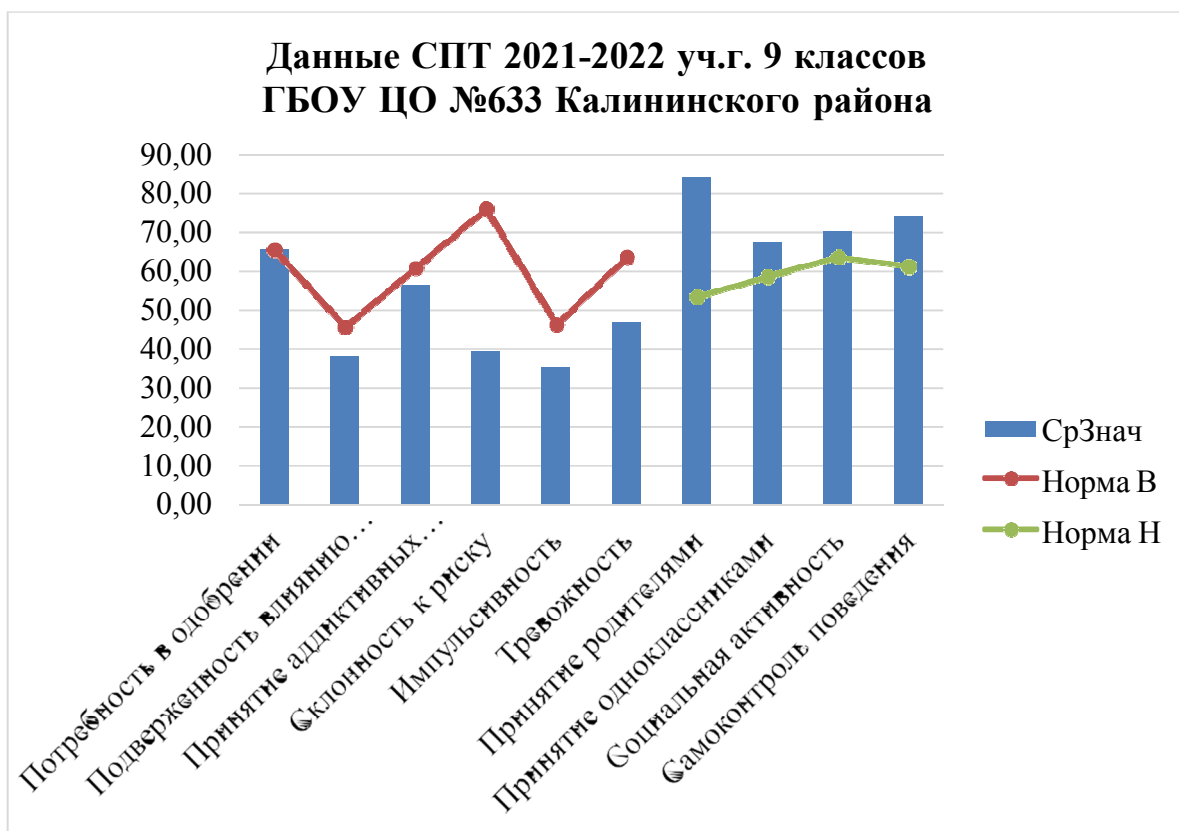


Рис. 4. Средние значения по шкалам социально-психологического тестирования учащихся 9 классов ГБОУ ЦО № 633 в 2021 году.

Таким образом, наблюдается снижение количества подростков, попадающих в «группу риска» по результатам социально-психологического тестирования, среди участников программы.

Эффекты программы в долгосрочной перспективе

- Стабильный рост числа юношей и девушек из числа участников программы осознанно выбирающих ценности ЗОЖ и активной социально-значимой деятельности к окончанию школы (СПО);
- Выраженная проактивная жизненная позиция участников программы;
- Расширение и углубление сфер жизненных планов и интересов в соответствии с ценностными приоритетами;
- Развитие ценностной рефлексии как механизма регуляции устойчивого отказа от саморазрушительных форм мышления, переживания и поведения в пользу позитивных жизнеутверждающих выборов;
- Формирование навыка переноса решения модельных ситуаций совладания с жизненными трудностями на реальные задачи индивидуальной жизни;
- Расширение опыта осознания жизнеутверждающих личностных ценностей и отстаивания их в провоцирующих условиях ценностного плюрализма, психологического давления, социально-психологической манипуляции;

Список литературы

1. Комплексная внешкольная программа по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается» // Фонд «Здоровье и развитие», Москва. 2010.
2. Коновалова М.Д. Профилактика агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт.-сост. М.Ю. Михайлина. // Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель. 2020.
3. Тихашин С.А., Тимофеева О.М. Программа первичной профилактики употребления психоактивных веществ. Работа со специалистами. // СПб. : РОО «Родители против наркотиков», 2003.
4. Хмыров А. Комплект из трех учебных пособий «PRO Здоровый выбор» по профилактике поведения высокой степени риска среди подростков и молодежи / Хмыров А., Панфилов Г., Позина Е. и др. // РОО «Взгляд на будущее», СПб. 2005.
5. Цыганкова Н.И., Попова А.В., Эрлих О.В. Методические рекомендации и инструментарий по проведению социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, среди обучающихся образовательных организаций, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2021 году» // СПб АППО, Институт развития образования, Кафедра педагогики семьи. СПб. 2020.
6. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 7 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 72 с.
7. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 8 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 88 с.
8. Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 9 класса общеобразовательных организаций // – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 64 с.