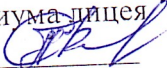


бюджетное общеобразовательное учреждение г. Омска «Лицей №145»

СОГЛАСОВАНО: на заседании
психолого-педагогического консилиума лицея
Председатель ППк Филатова А.А. 
Протокол № 6 от 24 11 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БОУ г. Омска «Лицей №145»
Н.В. Лоскутова 
приказ № 328 от 24 11 2025 г



Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике ЕМ СПТ (9кл)

Подготовили:
педагог – психолог Курочкина Н.Н.

Омск, 2025

Пояснительная записка

Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении. Учитывая вышесказанное, данная тренинговая программа является актуальной для адаптивных образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999 г.
- ФГОСОВЗ.

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. Развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка, учитывая его индивидуальные особенности развития;
2. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
3. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;
5. формирование критического отношения к психо-активным веществам: алкоголю, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности детей и подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;

- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;
- принцип развития-характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении на основании этого перспектив изменения;
- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у детей и подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная- формирование у детей и подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекательной его деятельности;
3. стимулирующая-активизация положительной социально-полезной деятельности детей и подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная- исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели- повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: Тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90 мин

Методическое обеспечение: Техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: Подростки группы риска по СПТ, 9 классов, педагог-психолог.

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков

Необходимые материалы: 6 листов ватмана, маркеры, конверты, коробка для тайного голосования, бланки для выполнения упражнений (выдаются руководителем тренинга), ручки, чистые листочки бумаги и тетради.

Занятие «Знакомство» – 90 минут

1) Упражнение «Снежный ком»

Цель: формирование психологически комфортной обстановки. подготовительный этап тренинга с целью помощи ребятам «включиться» в занятие. развитие внимания

2) Упражнение «Сила воли»

Цель: разобраться в том, что такое сила воли, в каких свойствах личности она проявляется, для чего она необходима каждому человеку.

Время: 15 минут.

3) Эксперимент «Дневник чувств»

Цели:

- При помощи ведения «Дневника чувств» научиться различать собственные чувства, ощущения, фиксировать положительные чувства и направлять их на новые

позитивные дела и события, учиться справляться с негативными чувствами, преодолевать их;

4) Упражнение «Карусели»

Цель: формирование позитивного отношения к себе и к окружающим, повышение самооценки, тренировка умения находить что-то хорошее в каждом человеке, говорить друг другу комплименты, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

5) Упражнение «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации и стресса (особенно эффективно в конце учебной недели), поиск возможных путей их разрешения.

Занятие «Поступки» — 90 минут

1) Упражнение «Каждый день у меня есть повод радоваться...»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, тренировка умения находить что-то хорошее в каждом прожитом дне в своей жизни, поддержание благоприятной атмосферы в группе, снятие стресса.

2) Гештальт-техника «Сила речи»

Цели:

- понять самого себя, свои истинные чувства и желания, их причины;
- Сократить разрыв между собственными мыслями и чувствами;
- Развитие умения брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

3) Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы». Цели:

- Формирование у учащихся адекватных реакций в различных ситуациях;
- Развитие способности принимать ответственность за свои поступки и чувства;
- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристрастий.

4) Упражнение «Я могу сказать нет!»

Цель: проработать на практике эффективные способы отказа.

Задание:

Ребята разбиваются по парам. Задача одного ребенка — предлагать что-либо или просить о чем-либо так, чтобы ему было невозможно отказать. Задача второго — учиться уверенно и спокойно отказывать своему напарнику, как бы сильно не хотелось согласиться на его предложение или просьбу.

Занятие «Подводим итоги» — 90 минут

1) Упражнение «Планирование будущего» Цели:

- Развитие навыков постановки перед собой реальных целей в разных жизненных сферах и детальное планирование их достижений;
- Развитие мотивации, навыков самоконтроля, личной дисциплины, умения брать ответственность за свое будущее, повышение инициативности учащихся;
- Предложение участникам тренинга альтернативы негативным привычкам.

2) Упражнение «Мои достоинства»

Цели:

- Повышение самооценки участников
- Тренировка умения презентовать себя и говорить о положительных сторонах своей личности.

3) Упражнение «Я принимаю свой недостаток» Цели:

- Осознать свои слабые стороны личности, требующие внимания;
- Понять, что даже недостатки выполняют в нас важную и порой полезную функцию;
- учиться принимать себя со всеми отрицательными и положительными качествами, таким, какой ты есть.

4) Рефлексия

Цели:

- Обсуждаются итоги эксперимента «Дневник чувств»;
- Подводятся итоги тренинга, участники делают выводы о необходимости ведения здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000.
3. Родионов В.А. Я и другие. Тренинг социальных навыков. Ярославль, 2001.
4. Соловов А.В. Наркомания: причины, виды, последствия, профилактика. Казань, 1999.
5. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.