

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

«Профилактическая игра-тренинг
«Сегодня про счастливое завтра»
психолого-педагогической направленности
для детей 12 – 16 лет

Автор-составитель:
Дубровина Ольга Витальевна,
педагог-психолог

Екатеринбург 2021

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Профилактическая игра-тренинг «Сегодня про счастливое завтра» направлена на формирование психологической устойчивости, снижения риска вовлечения в зависимое поведение и создание правильных жизненных установок у подрастающего поколения.

Данная программа способствует созданию профилактической среды в образовательных организациях через влияние на развитие личности и ценностных ориентиров подростков, создание предпосылок для формирования психологической устойчивости к вовлечению в зависимости, укрепление социальной активной жизненной позиции, развитие самоконтроля поведения и самооэффективности.

Игра-тренинг – является доступным инструментом и позволяет педагогам, и специалистам образовательных организаций на простом для подростков языке довести информацию о негативных последствиях любой зависимости, и о преимуществах здорового образа жизни.

Введение

Подростковый возраст – один из самых важных и сложных этапов для формирования психики человека. Это переход ребенка от детства к взрослости и именно в этот период многое меняется: интересы, «взгляды», поведение – дети и подростки становятся более подверженными влиянию со стороны сверстников. Переживания и озабоченность взрослых вызывает тот факт, что в молодежной субкультуре формируется некая форма отношения к табакокурению, алкоголю, наркотикам (психоактивным веществам – далее ПАВ) – «это нужно пройти», «в жизни нужно все попробовать» и т.п.

Проблема злоупотребления ПАВ актуальна в любой стране мира. Государственные и общественные организации предпринимают действия по ее преодолению в различных сферах социального развития. Одним из приоритетных направлений в образовании на государственном уровне в России является – воспитание здоровой нации и приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни.

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, все больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности. Процесс глобализации подразумевает включенность человека во все большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой – развитого критического мышления для личной свободы и независимости от чужого мнения. Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки – всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. Основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Именно на этих принципах строится концепция «Профилактической игры-тренинга «Сегодня про счастливое завтра».

Пояснительная записка

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы – снижение показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны. Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Профилактическая игра-тренинг «Сегодня про счастливое завтра» (далее – игра-тренинг) имеет психолого-педагогическую направленность и решает одну из самых важных задач современного воспитания подрастающего поколения – формирование психологической устойчивости к вредным привычкам, создание правильных установок на здоровый образ жизни у подрастающего поколения. При составлении данной программы была выбрана профилактическая психосоциальная модель, которая своей главной целью определяет необходимость развития обусловленных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, а также в решении конфликтных ситуаций и умении сделать правильный выбор.

Практический опыт показывает эффективность своевременно проведенных профилактических мероприятий в отношении несовершеннолетних. В результате участия подростка в комплексе профилактических мер у него появляется вероятность осознать возможные последствия употребления психоактивных веществ и сделать верный выбор.

Предлагаемая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к

программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Новизна программы

Игровой тренинг – это реализуемая в игровой форме методика активного обучения, позволяющая подкрепить теоретические знания развитием практических навыков. Игровая метафора не ограничена никакими условностями и рамками, игровые правила могут быть абсолютно разными.

Основное отличие игры от упражнения заключается в том, что первая предполагает наличие игровой метафоры, вымышленного сюжета. Игра в тренинге всегда направлена на решение конкретных обучающих, развивающих или психологических задач. В ней всегда есть результат. В силу того, что тренинг – групповой метод, игра в тренинге также предполагает групповой процесс.

Новизна представленной программы заключается в том, что она основана на принципах позитивной профилактики и нацелена на развитие личности и ценностных ориентиров подростков по средством «настольной игры-тренинга», которая как символическая деятельность, решающая конкретные прикладные личностные или групповые задачи моделирует и преобразует реальность, реализуется в рамках четко заданных правил, структуры и времени и под руководством ведущего – педагога.

Методологические основы программы

Игра-тренинг основана на первичной профилактике зависимого поведения и пропаганде здорового образа жизни подростков. Меры первичной, превентивной, профилактики направлены на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, на предупреждение неблагоприятного воздействия факторов социальной и природной среды. Уникальность (ценность) игры-тренинга – это ориентация не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья, освоения и раскрытия ресурсов психики личности подростков.

Счастливый, уверенный, здравомыслящий, самодостаточный, увлеченный любимым делом человек не будет испытывать потребность в каких-либо зависимостях. Человек, умеющий эффективно справляться с проблемами, имеющий широкую сеть поддерживающих его людей, обладающий конструктивной жизненной позицией, всегда ответит отказом на сомнительное предложение.

Игра-тренинг нацелена на профилактику зависимого поведения, не подразделяя зависимость на разные виды. Так как несмотря на кажущиеся внешние различия все формы зависимого поведения имеют схожие психологические механизмы, в связи с этим используются следующие формы профилактической работы:

1. **Организация социальной среды.** Воздействие на социальные факторы способствует предотвращению нежелательного поведения личности. Игра-тренинг охватывает обучающихся всего класса, оказывая влияние на формирование профилактической среды в социальном окружении подростка, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению.

2. **Позитивная психопрофилактическая работа** – информирование о принципах и правилах здорового образа жизни, через позитивные установки, при обязательном условии отказа от запугивающей информации.

3. **Активное обучение социально-важным навыкам:** устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников); развитие ассертивности (уверенности) (формируются навыки адаптивного и конструктивного поведения, принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы

самоопределения и развития позитивных ценностей); формирование жизненных навыков (умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4. **Творчество** – выполнение творческих заданий. Игра-тренинг способствует организации деятельности, альтернативной зависимому поведению. Создание условий для формирования позитивных потребностей личности подростков, что делает их менее уязвимыми в отношении негативных потребностей и занятий.

5. **Установки на организацию здорового образа жизни.** Стимулирование самосознания подростка, направленного на эмоционально-личностное отношение к идее здорового образа жизни, обеспечение возможности стать носителем идеи здоровья как ценности, как основного жизненного приоритета.

Цель программы

Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ.

Задачи

1. Сформировать психологические механизмы, препятствующие развитию любой формы зависимого поведения у подростков, работая и развивая личностный потенциал подрастающего поколения.

2. Активизировать у обучающихся мотивацию и черты социально-успешной личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

3. Пропагандировать и укреплять ценность здоровья, воспитывая бережное и ответственное к нему отношение.

Ожидаемые результаты

Программа нацелена на развитие личности и ценностных ориентиров подростков, формирование психологической устойчивости к вредным привычкам, создание правильных установок на здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Показателем эффективности программы является включение игры-тренинга в план профилактической работы образовательных организаций для обучающихся в возрасте от 12 до 16 лет – для формирования предпосылок развития психологической устойчивости к вовлечению в зависимость, создания условия для укрепления мотивации к ЗОЖ и возможности противодействия вовлечению в зависимое поведение.

Структура программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профилактическая игра-тренинг «Сегодня про счастливое завтра» рассчитана на 3 занятия, продолжительность каждого занятия 60 минут. Регулярность занятий 1 раз в неделю.

Форма проведения занятий: игра с элементами психологического тренинга. В программе используются следующие методы и формы обучения: словесный (дискуссия, рассказ, объяснение), наглядный, видеометод (демонстрация), практический; метод мотивации интереса; интерактивная форма обучения (обмен мнениями, информацией), индивидуальные и командные формы работ.

Обязательной итоговой составляющей каждого занятия программы является прием обратной связи – это высказывание участниками занятия своих мыслей, ощущений, пожеланий. Обратная связь является не только важным источником информации для специалиста, реализующего программу, но и эффективным инструментом для формирования и развития у подростков умения слушать и слышать других людей.

Программа включает в себя четыре этапа. Этапы программы выстроены в логическом порядке и предназначены для последовательного проведения.

В них раскрываются следующие темы:

ЭТАП № 1. «Здоровое поколение» – содействие формированию представления о здоровом образе жизни в современном социокультурном пространстве. Входное анкетирование

ЭТАП № 2. «Нет» рискованному поведению» – практическая отработка техник отказа,

формирование навыков уверенного поведения.

ЭТАП № 3. «Перспектива построения будущего» – формирование мотивации и навыков постановки жизненных целей.

ЭТАП № 4. Итоговое анкетирование.

Программа ориентирована на подростков от 12 до 16 лет (обучающихся 6-10 классов) общеобразовательных организаций.

Форма обучения – очная.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

Реализация игры-тренинга возможна с привлечением таких специалистов как классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-предметник.

Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии (психологические особенности детей 12-16 лет) и школьной гигиены, должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.

В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, контроль за временем.

Материально – техническое оснащение: компьютер, мультимедийная установка, колонки, презентация, видеоматериалы, набор игровых материалов, флип-чарт, ватман, маркеры, бумага, бейджи, фломастеры, маркеры.

Способы определения результативности

Виды контроля	Методы
Входящий	Беседа (интервью с классным руководителем, учащимися), анкетирование.
Промежуточный	Оценка качества и содержания выполненных заданий, промежуточная обратная связь от участников и наблюдателей, диагностика и анализ полученного в ходе игры материала.
Итоговый	Итоговая обратная связь участников и наблюдателей, итоговое анкетирование, анализ и оценка полученных результатов программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
1.	ЭТАП № 1. «Здоровое поколение»	1 час
2.	ЭТАП № 2. «Нет» рискованному поведению»	1 час
3.	ЭТАП № 3. «Перспектива построения будущего»	1 час
4.	ЭТАП № 4. Итоговое анкетирование.	1 час
Итого:		4 часа

Содержание программы

ЭТАП № 1. «Здоровое поколение»

Цель 1 этапа: содействие формированию представления о здоровом образе жизни в современном социокультурном пространстве.

Задачи:

- 1) закрепление уже имеющихся компетенций о здоровом образе жизни у несовершеннолетних, и обогащение новыми знаниями;
- 2) содействие воспитанию ценностного отношения к своему личностному здоровью и формированию стремления к здоровому образу жизни;
- 3) мотивирование обучающихся к исследованию вопроса здорового образа жизни в современном социокультурном пространстве;
- 4) развитие навыков работы в команде, коммуникативных качеств;
- 5) содействие формированию активной жизненной позиции у несовершеннолетних.

Планируемый результат: выработка личностных стратегий уверенного поведения, через формирование образа современного подростка с активной жизненной позицией и умением противостоять пагубным влияниям из социума.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, в командах по 5-7 человек каждая.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Колонки
5. Флипчарт (доска)

Игровые материалы:

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. Приветствие (10 минут).
2. Определение капитана и названия команды (5 минут)
3. Анкетирование ЗОЖ (5 минут).
4. Просмотр видеоролика ЗОЖ, обсуждение (10 минут)
5. Командное создание образа «Подростка, ведущего ЗОЖ» (20 минут).
6. Обсуждение, подведение итогов, объявление победителей (10 минут).

ЭТАП № 2. «Нет» рискованному поведению»

Цель 2 этапа: сохранение и укрепление здоровья детей в период обучения в образовательных организациях, создание социально-психологических условий для формирования здорового образа жизни.

Задачи игры:

- 1) создание здоровьесозидающей среды, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- 2) формирование здоровьесозидающего мышления, умение противостоять трудностям;
- 3) ориентация на развитие самостоятельности выбора подростком своего жизненного пути, целей, ценностей и ориентиров;
- 4) развитие умений и навыков, необходимых для принятия самостоятельного решения.

Планируемый результат: формирование мировоззрения обучающихся на принятие здорового и безопасного образа жизни за счет использования альтернативных форм и методов, мотивирующих на здоровый и безопасный образ жизни.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, в командах по 5-7 человек каждая.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Флипчарт (доска)

Игровые материалы:

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. Вступительное слово ведущего (10 минут).
2. Задание № 1. Стена вопросов. (10 минут)
3. Задание № 2. Скажи: «Нет» рискованному поведению (10 минут)
4. Задание № 3. Достижение мечты (10 минут)
5. Задание № 4. Пять почему (10 минут)
6. Обсуждение, подведение итогов, объявление победителей (10 минут).

ЭТАП № 3. «Перспектива построения будущего»

Цель 3 этапа: сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей.

Задачи игры:

1. Приобрести навык планирования будущего человека, ведущего здоровый образ жизни.
2. Развивать роль целеполагания в жизненных достижениях человека
3. Осознать перспективу жизни, в которой подросток будет успешен, устойчив к любым зависимостям и готов к личностному развитию.

Планируемый результат:

1. Анализ внутреннего процесса целеполагания.
2. Умение подростка сформулировать цель.
3. Активизация мотивации достижения цели.
4. Ориентация подростка на будущее, взаимосвязь будущего с настоящим.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, в командах по 5-7 человек каждая.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Колонки
5. Флипчарт (доска)

Игровые материалы:**Печатные и электронные материалы****СЦЕНАРИЙ****Этап 3. «Перспектива построения будущего»**

1. Приветствие (10 минут).
2. Выполнение в командах первого задания (10 минут).
3. Притча (10 минут).
4. Командная работа по выполнению второго задания (20 минут).
5. Обсуждение, подведение итогов, объявление победителей (10 минут).

ЭТАП № 4. Итоговое анкетирование. Обратная связь

Цель 4 этапа: получить обратную связь и оценить произошедшие изменения участников программы.

Задачи этапа:

1. Получить ответы на вопросы анкеты и сравнить с ответами участников, полученными до проведения программы.
2. Получить устную обратную связь от участников. Оценить степень их удовлетворенности пройденной программой
3. Получить обратную связь, оценку и рекомендации по программе от наблюдателей
4. Развивать роль целеполагания в жизненных достижениях человека

Планируемый результат: составить объективную оценку о качестве и эффективности программы.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Колонки
5. Флипчарт (доска)

Игровые материалы:**Печатные и электронные материалы****Список использованной литературы**

1. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М., 2007.
2. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
3. Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия. - М., 1997.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. - М., 1993.
5. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. // Психология и педагогика в образовательных и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
6. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.
7. Шиманская В. Материалы онлайн - курса «Как научить учиться: эмоциональное развитие и современные подходы к образованию».