

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа профилактики «Я выбираю жизнь»

Для учащихся с 10 по 16 лет Срок реализации: 1 год Составила:

Е.С. Бочкарёва, педагог-психолог

К.А.Веселова

г.о.г. Бор 2023 г.

Оглавление

1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250005)
2. [Учебный план 13](#_TOC_250004)
3. Календарный учебный график 14
4. [Рабочая программа 15](#_TOC_250003)
   1. Модуль №1… 15
   2. Модуль №2… 16
5. [Содержание программы… 18](#_TOC_250002)
   1. Модуль №1… 18
   2. Модуль №2… 21
6. Методическое обеспечение рабочей программы… 30
7. [Оценочные материалы 32](#_TOC_250001)
8. [Список литературы… 33](#_TOC_250000)
9. Приложения 36
10. Пояснительная записка.

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», Федеральном законе РФ «Об образовании в Российской Федерации» в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровье-сберегающих технологий обучения и формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, является приоритетом деятельности образовательного учреждения.

Приоритетное внимание в реализации программы уделяется вопросам повышения уровня подготовки обучающихся в области межкультурной коммуникации, развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции, а также системный подход к организации работы по предупреждению детской зависимости. Акцентируется внимание на формировании личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупреждении возникновения желания к их употреблению.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении нового порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №966-р.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
* Локальные акты МАУ ДО ЦППМСП «Иволга».

Основные правовые акты, понятия - необходимые для осуществления работы по профилактике экстремизма в молодежной среде.

В связи с этим важное место в образовательной деятельности занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. Одним из условий нормализации развития обучающихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

Эффективность осуществления профилактики напрямую зависит от

ясного и правильного понимания этого сложного общественного явления.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 25 июля 2002 года № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (в ред. от 23.11.2015 №314- ФЗ).
3. Указ Президента Российской Федерации от 23 марта 1995 года №

310 «О мерах по обеспечению согласованных действий органов государственной власти в борьбе с проявлениями фашизма и иных форм политического экстремизма в Российской Федерации» (в ред. Указа Президента РФ от 03.11.2004 № 1392).

1. Уголовный кодекс Российской Федерации (в ред. от 30.12.2015 №441-ФЗ, с изм., внесенными Постановлениями Конституционного Суда РФ от 16.07.2015 №22-П).

Актуальность программы:

Актуальность программы очевидна, так как в последнее время, как показывает практика комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике вредных привычек, увеличилось число детей склонных к употреблению ПАВ. Последнее время масштабы распространения форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер. Пути решения этих проблем в рамках психолого-педагогического сопровождения – это проведение психологической, просветительской и профилактической работы по вопросам здоровья детей и подростков. Чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психактивным веществом была эффективной, ее надо проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с

данными веществами. В данной программе ведется комплексное психолого- педагогическое сопровождение учащихся по профилактике вредных привычек и сохранения здоровья подростков на основе использования в практической деятельности психолога профилактических занятий. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью.

Проблема толерантности таже актуальна для нашего многонационального города. Поэтому в школе возникла необходимость подготовки программы по профилактике экстремистской и террористической деятельности и последующей ее реализации.

Также анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует о том, что одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, родителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскалогения (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

В связи с этим важное место в образовательной деятельности занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. Одним из условий нормализации развития обучающихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения

**Новизна** программы заключается в использовании современных психолого-педагогических технологий, в том числе использовании элементов метода кинотерапии. Метод кинотерапии является одним из эффективных методов реализации профилактических программ, а также его использование

возможно в образовательном процессе. Эффективным, этот метод в работе зарекомендовал себя за счет таких качеств как: наглядность, что ведет к легкости подачи и восприятия материала, возможности эмоционального переживания, развитию самоанализа и переосмысления. По мере просмотра фильма или видеоролика, и анализа эмоционального восприятия его образов, участники исследуют свои личностные особенности и выявляют бессознательные сценарии и паттерны поведения. Вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции действий и осознанным изменениям в жизни.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании у обучающихся определенного навыка в жизненных ситуациях, способах принятия адекватного решения по конкретной проблеме, как выстроить правильное поведение, как противостоять групповому давлению, а также реализовать приобретенные компетенции. Программа «Я выбираю жизнь» призвана укрепить основы и систематизировать методы долгосрочного процесса формирования сознания и поведения школьников, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, суициду, а также направлена на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Также проводится работа с родителями (законными представителями): в рамках психолого-педагогического консультирования и педагогами (классными руководителями).

**Отличительная особенность данной программы** является комплексный подход в профилактической деятельности. Это дает возможность работать более продуктивно с детьми, педагогами и родителями, охватить большее количество обучающихся, добиваясь наилучших результатов. Работа построена на способе сетевого взаимодействия с образовательными учреждениями. Профилактическая работа ведется на базе образовательных учреждений с участием педагогов.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы:

лет.

Данная программа предусмотрена для обучающихся в возрасте от 10 до 16

Формы и режим занятий:

Продолжительность обучения составляет 36 недель, с сентября по май. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Длительность непосредственно образовательной деятельности - 45 минут. Форма организации детей – групповая.

**Цель программы** - формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, общероссийской гражданской идентичности и культурного самосознания, принципов соблюдения прав и свобод человека. Сдерживание вовлечения подростков в прием психоактивных веществ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок, стимуляции личностного роста и творчества у несовершеннолетних, формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи программы. Обучающие:

1. Снизить степень распространенности негативных этнических установок и предрассудков в молодежной среде;
2. Обеспечить информационную безопасность
3. Информирование подростков о действиях и последствиях злоупотребления психоактивными веществами, причинах и формах заболеваний, связанных с ними;
4. Выявление и разрушение мифов о психоактивных веществах, существующих в подростковой среде.
5. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
8. Снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся.
9. Формирование компенсаторных механизмов.

Развивающие:

1. Развитие способности к контролю и самоконтролю.
2. Развитие стремления к образовательной деятельности.
3. Развитие коммуникативных компетентностей

Воспитательные:

1. Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия.
2. Способствовать формированию толерантного сознания, основанного на понимании и принятии культурных отличий, неукоснительном соблюдении прав и свобод граждан;
3. Сформировать у обучающихся навыки цивилизованного общения в интернетпространстве, этикета в чатах и форумах;
4. Предотвратить участие обучающихся в организациях, неформальных движениях, осуществляющих социально негативную деятельность.
5. Формирование способностей к преодолению трудностей.
6. Формирование способностей изменять стиль общения со взрослыми и сверстниками в зависимости от ситуации.
7. Формирование здорового жизненного стиля.
8. Создание положительного эмоционального настроя.
9. Развитие способностей к преодолению трудностей.
10. Развитие культурного общения и поведения в социуме.

**Нормативные сроки освоения Программы** – 1 год. Программа состоит из трех разделов.

Планируемые результаты Программы:

* 1. Укрепление и культивирование в молодежной среде атмосферы межэтнического согласия и толерантности
  2. Совершенствование форм и методов работы по профилактике проявлений ксенофобии, национальной и расовой нетерпимости, противодействию этнической дискриминации
  3. Повышение уровня компетентности обучающихся образовательного учреждения в способах формирования толерантной среды и противодействия экстремизму.
  4. Общая осведомленность подростков о проблемах и влиянии наркотических и психотропных веществ на становление личности.
  5. Уменьшение факторов риска, приводящих к безнадзорности, правонарушениям и злоупотреблению ПАВ в подростковой среде.
  6. Формирование у подростков нравственных качеств, чувства эмпатии, представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
  7. Обучение навыкам социально поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с подростками.
  8. Выработка навыков противостояния группе.
  9. Способность подростка дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих.
  10. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение.

Организационно-методические условия реализации программы:

В рамках данной программы первичная профилактика направлена на создание психологически безопасной, поддерживающей среды среди подростков, формирования навыков воспитания толерантного сознания у обучающихся, укрепление установок толерантного сознания и поведения среди молодежи.

Также данной программа первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска по употреблению ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в школе также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Педагогу при проведении занятий необходимо учитывать особенности возрастного развития обучающихся, и должна осуществляться в доступной для учащихся форме.

Основными принципами реализации профилактической программы являются.

1. Принцип **ценности личности,** заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности,** состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития,** когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого

ребенка.

1. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
2. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно- воспитательного процесса.

Форма подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация проводится по итогам реализации программы в форме теста.

Материально-техническое оснащение кабинета для проведения

**занятий.**

Работа организуется на базе образовательных учреждений. Для проведения профилактических занятий используются помещения, мультимедийное и учебное оборудование образовательного учреждения.

1. Учебный план

**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Я выбираю жизнь»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Модуль*** | ***Часы*** | ***Промежуточная аттестация*** |
| 1. | Модуль 1 полугодия | 17 | 1 |
| 2. | Модуль 2 полугодия | 17 | 1 |
|  | Всего | 36 часов | |

**3.Календарный учебный график**

**2023-2024 Дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Я выбираю жизнь»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20223– 2024учебный год** | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | **Ноябрь** | | | | | **Декабрь** | | | | **Январь** | | | | **Февраль** | | | | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | | | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего учебных недель/часов в год** |
| 01.09 – 03.09 | 04.09 –10.09 | 11.09 –17.09 | 18.09 – 24.09 | 25.09-01.10 | 02.10-08.10 | 09.10-15.10 | 16.10-22.10 | 23.10-29.10 | 30.10-05.11 | 06.11-12.11 | 13.11-19.11 | 20.11-26.11 | 27.11-03.12 | 04.12-10.12 | 11.12-17.12 | 18.12-24.12 | 25.12-31.12 | 01.01-07.01 | 08.01-14.01 | 15.01-21.01 | 22.01-28.01 | 29.01-04.02 | 05.02-11.02 | 12.02-18.02 | 19.02-25.02 | 26.02-03.03 | 04.03-10.03 | 11.03-17.03 | 18.03-24.03 | 25.03-31.03 | 01.04-07.04 | 08.04-14.04 | 15.04-21.04 | 22.04-28.04 | 29.04-05.05 | 06.05-12.05 | 13.05-19.05 | 20.05-26.05 | 27.05-02.06 |  |  |  |
| **Неделя** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | А |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | А |  |  | К | К | К |
|  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **1** |  |  |  | **36/36** |

Д – диагностика.

А – промежуточная аттестация.

К – каникулярный период.

1. Рабочая программа

Рабочая программа раздел №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы  контроля |
| всего | Теорет. | Практ. |
| 1. | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 2. | Воспитание толерантности.  Добро и зло житейские примеры. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 3. | Учимся быть терпимыми | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 4. | Терроризм и экстремизм – зло против человека. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 5. | Толлерантность – дорога к миру. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 6. | Ветеран живет рядом | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 7. | Знаешь ли культуру и традиции  других народов. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 8. | Человек в системе правовых  норм | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 9. | Наши традиции | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 10. | Психологический климат в  классе | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 11. | Разные, но равные | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 12. | Итоговое занятие.  Промежуточная аттестация. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| Итого. | | 12 | 6 | 6 |  |

Рабочая программа раздел №2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | Теорет. | Практ. |
| 1. | Диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 2. | Стрессы. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 3. | Вовлечение в наркоманию. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 4. | Формирование зависимости. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 5. | Воздействия наркотиков на  организм. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 6. | Воздействие наркотиков на  личность. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 7. | Отказ от наркотиков. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 8. | Алкоголизм. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 9. | Курение. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 10. | СПИД. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 11. | Возможности добиваться состояния психического  комфорта без употребления ПАВ. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 12. | Итоговое занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| Итого. | | 12 | 6 | 6 |  |

Рабочая программа раздел №3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы  контроля |
| всего | Теорет. | Практ. |
| 1. | Диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 2. | В поисках хорошего Настроения | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 3. | Как научиться жить без драки.  Учимся снимать усталость. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 4. | Как преодолевать тревогу | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 5. | Стресс в жизни человека.  Способы борьбы со стрессом. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 6. | Способы саморегуляции  эмоционального состояния. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 7. | Как сказать «Нет !» | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 8. | Не сломай свою судьбу.  Подросток и суицид. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 9. | Формирование социальных навыков здорового образа  жизни | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 10. | Психологический климат в  классе. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 11. | Тревожность и ее влияние на  развитие личности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение |
| 12. | Итоговое занятие.  Промежуточная аттестация. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| Итого. | | 12 | 6 | 6 |  |

1. Содержание программы.

Содержание программы раздел №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Количество  часов |
| 1 | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники  безопасности. Диагностика. | Подготовительная часть.   1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. Основная часть. 3. Знакомство:   Упражнение «Снежный ком».   1. Принятие правил групповой   работы и техники безопасности.   1. Диагностика. Тест   агрессивности Басса-Дарки. Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 2 | Воспитание  толерантности. Добро и зло,  житейские примеры. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Мозговой штурм: «добро и зло" Основная часть.   Работа с целями и ожиданиями участников   * 1. Упражнение «Метод   «Мастерской»   * 1. Ролевая игра «Российский экспресс»   2. Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 3 | Учимся быть терпимыми. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Прогноз погоды»  Отсроченная обратная связь по предыдущему занятию   1. Основная часть. Ролевая игра   «Распределение сердец» Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 4 | Терроризм и  экстремизм – зло против человечества. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Добрый день! Шалом! Салют!»   1. Информационный материал Просмотр видео фильма.   Основная часть. «Мозговой | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | штурм (метод ¾)   1. Заключительная часть. 2. Рефлексия занятия. |  |
| 5 | Толлерантность- дорога к миру. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Рукопожатие или поклон»   1. Информационный материал Основная часть.Упражнение   «Ассоциации толерантности»   1. Заключительная часть. 2. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 6 | Ветеран живет рядом | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Пожелания друг другу».   1. Информационный материал   «Ветеран живет рядом»   1. Основная часть. Упражнение   «Вспомните ситуацию» Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 7 | Знаешь ли ты культуру и традиции других народов | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Добрый день! Шалом! Салют!»   1. Информационный материал « Культура разных народов» 2. Основная часть. Упражнение   «Спорные утверждения» Упражнение «Сходства и различия»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 8 | Человек в системе правовых норм. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Пантомима»   1. Информационный материал   «Человек в системе правовых норм»  Основная часть.  Упражнение «Вспомните ситуацию»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 9 | Наши традиции. | Подготовительная часть.  1.Ритуал приветствия. Упражнение | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Пожелания друг другу».  2.Информационный материал  «Традиции нашего народа». Основная часть.  Упражнение «Карусель»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 10 | Психологический климат в классе | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Комплименты»   1. Информационный материал «Как сохранить хорошие отношения с людьми».   Основная часть.  Притча «История о том, как один человек заблудился в лесу»  Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 11 | Разные, но равные. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пру» - актуализация ощущений групповой сплочённости.   Основная часть. Дискуссия на тему «Все мы разные».   1. Игра «Волшебник» - осознание широких возможностей в   достижении оптимального эмоционального состояния  . 2. Упражнение «Сходства и различия».  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 12 | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Упражнение   «Пожелания друг другу». Основная часть.   1. Проежуточная аттестация тест агрессивности Басса-Дарки, Тест   «Уровень знаний»   1. . Подведение итогов.   Анкета для оценки семинара – | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | тренинга  Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |

Содержание программы раздел №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Количество  часов |
| 1 | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники  безопасности. Диагностика. | Подготовительная часть.   1. Знакомство. 2. Ритуал приветствия. Основная часть. 3. Упражнение «Цвет» -   определение эмоционального состояния участников.   1. Принятие правил групповой   работы и техники безопасности.   1. Диагностика.   Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 2 | Стрессы. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Стрессы».  Основная часть.   1. Упражнение «Опрос» - выявление наиболее часто   встречающих трудных ситуаций.   1. Упражнение «Воздушный шар» - работа с переживаниями стресса, моделирование эмоционально   значимой стрессовой ситуации.   1. Диафрагмально-релаксационное занятие-знакомство с методами саморегуляции.   Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1час |
| 3 | Вовлечение в наркоманию. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Вовлечение в наркоманию». Основная часть.   1. Упражнение «Историю» -   выявить установки на восприятие ситуаций, связанных с | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | наркотиками.   1. Дискуссия - понимание   взрослости, как зрелости, а не как возрастной или статусной категории.   1. Ролевая игра – навык поведения в провоцирующей ситуации.   Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 4 | Формирование зависимости. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Формирование зависимости». Основная часть.   1. Упражнение «Мои привычки» - осознание множества различных привычных действий, «плохие» и   «хорошие» привычки.   1. Упражнение «Охмурение» - демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния. 2. Упражнение «Поводырь» - актуализация переживания   состояния зависимого от другого человека.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 5 | Воздействия наркотиков на организм. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Воздействие наркотиков на организм».  Основная часть.   1. Упражнение «Разговор с телом» - развитие умения понимать   импульсы, идущие от тела.   1. Упражнение «Полёт - падение» - формирование опыта «идеального» состояния. 2. Упражнение «Доверие» -   уяснение действия наркотиков на личность.   1. Упражнение «Я люблю себя, | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | потому что….».  Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 6 | Воздействие наркотиков на личность. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Воздействие наркотиков на личность».  Основная часть.   1. Упражнение «Похвала» -   выявление значимых и социально одобряемых качеств.   1. Подгрупповая работа – уяснение значимости личностных качеств. 2. Упражнение «Хорошо - плохо» - выработка установок на   оценивание.   1. Упражнение «Доверие» -   уяснение действия наркотиков на личность.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 7 | Отказ от  наркотиков. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Отказ от наркотиков». Основная часть.   1. Упражнение «Опрос» -   понимание того, что зависимость - это болезнь.   1. Упражнение «Ценности» - выявление ценностей, которые   могут противостоять вовлечению в наркозависимость.   1. Упражнение «Решения» - связь принятых решений и тех   ценностей, которые они затрагивают: обсуждение  возможных последствий, умение нести за них ответственность.   1. Упражнение: «Лес рук»,   «Путаница» - актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | эмоционального напряжения. Заключительная часть.  Рефлексия занятия. |  |
| 8 | Алкоголизм. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Алкоголизм». Основная часть.   1. Упражнение «Реклама» - умение противостоять рекламе алкоголя. 2. Упражнение «Голосование» - формирование образа друга,   надежного человека.   1. Упражнение – конкурс «Плакат»- выражение своего отношения к алкоголю.   Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 9 | Курение. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «Курение».  Основная часть.   1. Обсуждение темы – проявление установки на отношение к курению и обеспечение полноты   информации.   1. Ролевая игра: «Закури», «Не курите» – приобретение опыта поведения в часто встречающихся ситуациях, ведущих к вовлечению в курение. 2. Упражнение «Отказ» -   закрепление навыка уверенного отказа.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 10 | СПИД. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Информационный материал   «СПИД».  Основная часть.   1. Упражнение «Сюрприз» -   продемонстрировать наличие | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | мотивов, ведущих к  неконструктивному поведению.   1. Ролевые игры - усвоение знаний о способах передачи ВИЧ. 2. Упражнение «Молодец» - эмоциональная разрядка.   Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 11 | Возможности добиваться состояния  психического комфорта без  употребления ПАВ. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Пру» -   актуализация ощущений групповой сплочённости.  Основная часть.   1. Игра «Волшебник» - осознание широких возможностей в   достижении оптимального эмоционального состояния.   1. Упражнение «Цвет» -   определение эмоционального состояния участников.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 12 | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. | Подготовительная часть.   1. Ритуал приветствия. Основная часть. 2. Упражнение «Цвет» -   определение эмоционального состояния участников.   1. Упражнение «Общий рисунок» - переживание эмоционального   комфорта, групповой  сплоченности. Подведение итогов   1. Промежуточная аттестация. Тест Айзенка «Самооценка психических состояний личности». Тест   «Уровень знаний».  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |

Содержание программы раздел №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Количество  часов |
| 1 | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники  безопасности. Диагностика. | Подготовительная часть. Знакомство.  Ритуал приветствия. « Пресс- конференция»  Основная часть.  Принятие правил групповой  работы и техники безопасности. Диагностика.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 2 | В поисках хорошего настроения | Подготовительная часть.  .Ритуал приветствия. Игра «Замороженный»  Дискуссия: на тему «Осознание себя в мире и обществе»  Основная часть.  Упражнение «Кто Я?»  Упражнение «Доволен ли я собой?»  Упражнение « Мы похожи?» Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 3 | Как научиться жить без драки.  Учимся снимать усталость. | Подготовительная часть.  1.Ритуал приветствия. Упражнение «Прогноз погоды»  Отсроченная обратная связь по предыдущему занятию  Основная часть.  Упражнение «Поплавок в океане» Упражнение «Я и мое тело»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 4 | Как преодолевать тревогу | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Добрый день! Шалом! Салют!» Информационный материал  Тревога, тревожность  .Основная часть.  Упражнение «Тревожные» ситуации»  Упражнение «Место | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | тревоги»  Упражнение «Секреты спокойствия»  .Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 5 | Стресс в жизни человека.  Способы борьбы со стрессом. | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Рукопожатие или поклон» Информационный материал  «Стрессы»  Основная часть.  Упражнение «Опрос» - выявление наиболее часто встречающих трудных ситуаций.  Упражнение «Воздушный шар» - работа с переживаниями стресса, моделирование эмоционально  значимой стрессовой ситуации. Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 6 | Способы регуляции эмоционального  состояния | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Пожелания друг другу». Информационный материал  «Способы саморегуляции» Основная часть.  Диафрагмально-релаксационное занятие-знакомство с методами саморегуляции.  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 7 | Как сказать « Нет!» | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Добрый день! Шалом! Салют!» Информационный материал  «Ценности»  Основная часть.  Упражнение «Решения» - связь принятых решений и тех  ценностей, которые они затрагивают: обсуждение  возможных последствий, умение нести за них ответственность.  Упражнение: «Лес рук», | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Путаница» - актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие  эмоционального напряжения. Заключительная часть.  Рефлексия занятия. |  |
| 8 | Не сломай свою судьбу!  Подросток и суицид. | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Передай эмоцию»  Информационный материал  « Подросток и суицид». Дискуссия по методу Джеффа. Детям  зачитываются различные утверждения, и предлагается  обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под  табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку  «ПРОТИВ» в другом углу. Основная часть.  Упражнение « Грецкий орех» Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 9 | Формирование  социальных навыков здорового образа жизни | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Пожелания друг другу».  Информационный материал «Мой выбор ЗОЖ».  Основная часть.  Упражнение «« Продолжить  фразы «Жизненный выбор моих сверстников зависит от…», «Мое будущее представляется мне…, потому что…».  Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 10 | Психологический климат в классе | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Комплименты»  Информационный материал «Как сохранить хорошие отношения с людьми». | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Основная часть.  Притча «История о том, как один человек заблудился в лесу»  Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»  Заключительная часть. Рефлексия занятия. |  |
| 11 | Тревожность и ее влияние на развитие личности | Подготовительная часть. Ритуал приветствия  Информационный материал  «Тревожность» Основная часть  Упражнение « Повышение самооценки.»  Упражнение: «Маска»  Упражнение «Самого себя любить Цель : научить детей внимательно относиться к себе, уважать и  принимать себя.»  Упражнение «Корона уверенности».  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 12 | Итоговое занятие. Промежуточная аттесткция | Подготовительная часть.  Ритуал приветствия. Упражнение  «Пожелания друг другу». Основная часть.  Диагностика  Подведение итогов.  Анкета для оценки семинара – тренинга  Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |

1. Методическое обеспечение программы.

Рабочая программа составлена на основе:

* Программы Чередниченко О.А.«Противодействие экстремизму и профилактика терроризма в школе». на основе профилактической программы

«Сталкер»,

* Программе разработанной специалистами НПФ «Амалтея». Программа является профилактической психолого-педагогической программой.
* Книги Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. «Детский суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО,2006.

Программа включает:

1. Психологическое тестирование (входная и выходная диагностика) до и после прохождения всего курса, которое позволяет выявление изменения в психологическом состоянии подростков.
2. Теоретическое занятие - предоставляют актуальную и достоверную информацию о, их воздействии на человека, возможностях профилактики.
3. Психологический тренинг проводится после работы с каждой темой или в виде самостоятельного психологического тренинга.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

Структурные компоненты занятий:

1. Подготовительная часть включает в себя психологические игры и

упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

1. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с

миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, мини-тренингов, дискуссий и обсуждений и т.д.

1. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

Используемые методы и приемы работы:

* + психологические упражнения и игры;
  + мини-лекции и беседы;
  + сюжетно-ролевые игры;
  + групповые дискуссии и мозговой штурм;
  + ролевые игры;
  + обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
  + рефлексия различных состояний;
  + самодиагностика и диагностика;
  + конструирование позитивных моделей поведения и т.д.
  + использование наглядных пособий; социальные ролики.
  + использование специальных техник и их элементов: медитации, визуализации, релаксации, сказкотерапии, арт-терапии.

1. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится по завершении реализации модуля. Для оценки уровня усвоения программы используется тест «Уровень знаний» разработанный педагогом-психологом (Приложение 1), тест Айзенка

«Самооценка психических состояний личности» (Приложение 2).

**Основные диагностические методы педагога**: наблюдение, тестирование, анкета.

**Формы проведения педагогической диагностики**: индивидуальная, групповая.

В рамках работы по программе проводится:

* входная и выходная диагностика;
* наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребенка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

1. Снижение уровня агрессивности, по Опроснику Басса - Дарки предназначенного для выявления уровня агрессивности учащихся. Диагностика проводится в начале и в конце программы, для отслеживания динамики результативности показателей. (Приложение 3)
2. Улучшение активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

***Результаты освоения программы определяются по трём уровням:***

**Высокий** - материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется полностью, проявляет активность.

**Средний** уровень - материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, проявляет активность.

**Низкий** - материал освоен не в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, активность не проявляет.

Контроль за осуществлением мероприятий, сроками реализации программы осуществляет директор учреждения.

1. Список литературы
2. . Никифоров Г.С. Самоконтроль человека [Текст] / Г.С. Никифоров. - СПб.: Учете, 2010. (с сайта: [https://iknigi.net/avtor-german-nikiforov/193047-](https://iknigi.net/avtor-german-nikiforov/193047-psihologiya-samokontrolya-german-nikiforov/read/page-1.html) [psihologiya-samokontrolya-german-nikiforov/read/page-1.html](https://iknigi.net/avtor-german-nikiforov/193047-psihologiya-samokontrolya-german-nikiforov/read/page-1.html))
3. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь.\ Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2006. - 216 стр.
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно- методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. - СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. - 48 с.
6. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Научись преодолевать стресс. - СПб., 2006.
7. И.Соковни.«Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков». Методическое пособие. «Просвещение», 115 с.(электронный вариант).
8. Макартычева Г. И. Тренинr для подростков: профилактика асоциальноro поведения. СПб.: Речь, 2007,192 с.
9. Малкина-Пых И Г. Психологическая помощь в кризисных ситуа циях. -М.: Эксмо, 2009.-928 с.
10. Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. «[Государственное бюджетное учреждение](http://www.protivnarkotikov.ru/) [дополнительного образования «детский оздоровительно – образовательный центр](http://www.protivnarkotikov.ru/) [нижегородской области «дети против наркотиков»](http://www.protivnarkotikov.ru/)
11. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», М.,2004 г., 192 с.
12. Н.А.Зубова, В.Ю.Ледина Комплексная образовательно - профилактическая программа «Сталкер».
13. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. - СПб.: Речь, 2006.-288 с. ( с сайта <http://knigovodstvo.ru/book/2480>).
14. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2008.
15. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб., 2002.
16. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. (Педагогика. Психология. Управление).- М.: ВАКО, 2006. -256 с. (электронный вариант)
17. Чередниченко О.А. Программа «Противодействие экстремизму и профилактика терроризма в школе».( текст взят с сайта [mousosh2miller.ucoz.ru](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXU3VhTGRFbzBESzNzOWZqZE1oanJ5VDZWS3VZOEF3OXhYa1FLVnVhSjVLMWxLdFVrbzlodFlHSnhJcmE4TC1wQldZLUljbUFEUHptdF9tQWxIT0x5Y25PNkprZkNORmhkQWRfSlF6QWhuUV9WUV9TMjQ3Mm9CejJjcFZtRlpqUmJn&b64e=2&sign=5aae48827731728ef0973b93df23b279&keyno=17))
18. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. - СПб.: Питер, 2008. – 160 с.
19. Сайт: https://52.мвд.рф/document/9650682

Литература для обучающихся:

1. Штейнбух А.Г. Интернет и антитеррор./ Научно-популярное пособие,рассчитано на учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ, студентов вузов и преподавателей. М., 2013.,32 с.
2. Караваев А.Г. «Молодёжь и антитеррор» Научно-популярное издание Для учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ, студентов вузов, их родителей, учителей и специалистов различных областей Москва 2013, 32 с.
3. Леднев А.Г. Серия: Антитеррор. «Герои мирного времени. История подвига. Открытый дневник». Документально-художественный сборник для школьников среднего и старшего возраста (https://kpfu.ru/docs/F847309079/istoriya.podviga..otkrytyj.dnevnik.pdf)
4. Соколов Я.В. « Что такое терроризм»: Научно7популярное издание. — М. ИГП РАН, 2012. — 42 с.: ил.
5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Тест «Уровень знаний»

**Ответь на вопросы:**

* 1. **Пол:**
     + Мужской
     + Женский
  2. **Возраст:**
     + **14-15**
     + **15-18**
  3. **Выберите два способа приемлемого для тебя выражения эмоций:**
     + накричать на кого-либо
     + кидаться подушками, побить боксерскую «грушу»
     + замкнуться в себе и не проявлять эмоции
     + разорвать «листок гнева»
     + хлопнуть дверью
  4. **Во время стресса человек ведет себя**
     + спокойно
     + раздраженно.
     + агрессивно
     + у всех проявляется по-разному
  5. **Как ты думаешь, может ли стресс быть полезным человеку?**
     + да
     + нет
  6. **Какое определение, на твой взгляд, наиболее точно определяет данное явление?**
     + Суицид - деструктивное разрешение кризисной ситуации
     + Суицид – это форма поведенческой и психической активности, целью которой выступает добровольное самоуничтожение.
     + Суицид – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное
     + Суицид – всякий случай смерти, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершённого самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах.
  7. **По твоему мнению, что из нижеперечисленного может подтолкнуть человека к самоубийству?**
     + Потеря близкого (дорогого) человека
     + Состояние физического и психического переутомления
     + Уязвленное чувство собственного достоинства
     + Разрушение психологических защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, психотропных средств и наркотиков
     + Различные формы страха, гнева и печали по разным поводам
  8. **Как ты считаешь, информация по теме суицида больше всего распространена:**
     + В интернете
     + На телевидении
     + В закрытых группах интернета
     + В литературе
  9. **Какие причины наталкивают молодёжь на мысли о самоубийстве?**

Отметьте не более трёх вариантов ответа

* + - проблемы в семье
    - проблемы в школе/институте
    - неудачная любовь
    - философские\религиозные взгляды
    - депрессия
    - душевная травма
    - смерть близких
    - желание подражательного самоубийства
    - другое
  1. **Как ты думаешь, что может удержать человека от самоубийства?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* + - страх боли
    - страх смерти
    - голос разума
    - любовь к близким
    - другое
  1. **Саморегуляция – это искусство управления собой.**

Напиши, какие способы саморегуляции ты знаешь и применяешь

* 1. **Тревожность это –**
     + Бывает только в подростковом возрасте, протекает по-разному и влияет на все стороны жизни подростка
     + состояние личности, при которой человек не может нормально существовать.
     + психологическая особенность, характеризующаяся склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций

1. **Что помогает Тебе переживать трудные жизненные ситуации?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* + наркотические вещества, сигареты, алкоголь
  + музыка, хобби, увлечения
  + общение с родителями
  + общение с друзьями
  + одиночество
  + психолог

1. **Чтобы избежать конфликта с родителями и друзьями нужно:**
   * Не выяснять отношение с взвинченным, возбужденным человеком
   * Начать спорить и отстаивать свою точку зрения
   * Говорить спокойно без грубостей
   * Объясни свою точку зрения и выслушай другого
2. **Кто может оказать помощь человеку, находящемуся в сложной ситуации, эмоционально подавленного?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* + психолог
  + друзья
  + родные
  + затрудняюсь ответить
  + телефон доверия
  + другое

**Большое спасибо за Ваши ответы!**

**Приложение 2**

Вопросы теста Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подростков выглядят следующим образом:

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Испытуемый юноша или девушка во время прохождения теста должен опровергнуть или подтвердить все эти высказывания, исходя из своего состояния и настроения. При этом, если ребенок полностью согласен с утверждением, ему присуждается 2 балла, если он сталкивается с описанным состоянием лишь изредка, он получает 1 балл и, наконец, если он категорически не принимает определенного высказывания, он не получает никаких баллов.

При подсчете суммы полученных баллов все вопросы придется разделить на 4 группы,

а именно:

1. Группа 1 – «Шкала тревожности» - утверждения № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. Если сумма баллов, полученных за ответы на эти вопросы, не превышает 7, у подростка отсутствует тревожность, если результат находится в диапазоне от 8 до 14, - тревожность присутствует, но находится на допустимом уровне. Если же эта величина превышает 15, ребенку следует показаться психологу, поскольку он слишком сильно тревожится из-за событий, которые того не стоят.
2. Группа 2 – «Шкала фрустрации» - утверждения № 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38. Полученный результат интерпретируется аналогичным образом: если он меньше 7, ребенок не фрустрирован, обладает довольно высокой самооценкой, не боится трудностей, устойчив к жизненным неудачам. Если сумма баллов составляет от 8 до 14, фрустрация имеет место, но находится на допустимом уровне. Если же результат превышает 15 баллов, юноша или девушка чрезмерно фрустрирован, боится неудач, избегает трудностей и крайне недоволен собой.
3. Группа 3 – «Шкала агрессивности» - утверждения № 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35,

39. Ребенок, который получил не более 7 баллов в сумме за эти ответы, спокоен и выдержан. Если результат находится в диапазоне от 8 до 14, его агрессивность находится на среднем уровне. Если же он превышает 15, ребенок слишком агрессивен и имеет трудности в общении с другими людьми.

Группа 4 – «Шкала ригидности» - утверждения № 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Результат интерпретируется точно так же, как и во всех предыдущих случаях – если он составляет не более 7, ригидность отсутствует, подросток легко переключается. Если он находится в диапазоне от 8 до 14, ригидность находится на допустимом уровне. Если же сумма баллов, полученных за ответы на эти вопросы, превышает 15, ребенок обладает сильно выраженной ригидностью и неизменностью суждений, взглядов и убеждений. Подобное поведение может стать причиной возникновения серьезных жизненных трудностей, поэтому подростку рекомендуется поработать с психологом

**Приложение 3**

**ОПРОСНИК АГРЕССИВНОСТИ БАССА — ДАРКИ**

**Инструкция.**

*Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны.*

*Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.*

**Вопросы.**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться

1. благоприятными обстоятельствами.

1. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
2. Я часто бываю не согласен с людьми.
3. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
4. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
5. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
6. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
7. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
8. Меня немного огорчает моя судьба.
9. Я думаю, что многие люди не любят меня.
10. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
11. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
12. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на Драку.
13. Я не способен на грубые шутки.
14. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
15. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
16. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
17. Довольно многие люди завидуют мне.
18. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
19. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
20. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
21. От злости я иногда бываю мрачен.
22. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
23. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
24. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
25. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
26. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
27. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
28. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
29. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
30. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
31. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
32. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
33. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
34. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
35. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
36. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
37. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
38. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
39. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
40. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
41. Неудачи огорчают меня.
42. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
43. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
44. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
45. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
46. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
47. Я ругаюсь со злости.
48. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
49. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
50. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
51. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
52. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
53. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
54. Я часто думаю, что жил неправильно.
55. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
56. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
57. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
58. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
59. В последнее время я стал занудой.
60. В споре я часто повышаю голос. -
61. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
62. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**Обработка результатов.**

*Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.*

1. Физическая агрессия: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«нет» - № 9,17,41.

1. Косвенная агрессия: «да» - № 2,18,34,42, 56, 63;

«нет» - № 10, 26, 49.

1. Раздражение: «да» - № 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет» - № 11, 35, 69.

1. Негативизм: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36.
2. Обида: «да» -№ 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

«нет» -№ 44.

1. Подозрительность: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» - № 65,70.

1. Вербальная агрессия: «да» - № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60. 71, 73;

«нет» - № 39, 74, 75.

1. Угрызения совести,

чувство вины: «да» - № 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

1. *Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:*
   1. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
   2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
   3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
   4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
   5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
   6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
   7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
   8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

*Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой , так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7 .*

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс- минус 4 , а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия , как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Баса — Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.