**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 п. Переволоцкий»**

**(МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании Педагогического совета МБОУ «СОШ №4  п. Переволоцкий»  Протокол № \_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Куренков  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности**  **«Я принимаю вызов»** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Адресат программы: обучающиеся 13-16 лет  Срок реализации: 3 года, 1 час в неделю  Ф.И.О., должность разработчика:  Науменко Ю.А.,  педагог-психолог |

п. Переволоцкий, 2023 год

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы ……………………………………….** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка………………………………………………….. | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы………………………………………………. | 5 |
| 1.3. Содержание программы………………………………………………… | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты……………………………………………….. | 37 |
| 2.**Комплекс организационно-педагогических условий…………………** | 42 |
| 3. Список литературы ……………………………………………………….. | 48 |
| Приложение ………………………………………………………………….. | 60 |

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности социально-педагогической направленности «Я принимаю вызов» предназначена для обучающихся 7-9 классов (34 часа в год- 1 раз в неделю) и разработана на основании следующих документов:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4сентября 2014г. №1726-р);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
* Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
* Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
* ООП ООО МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»;
* Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий».

*Направленность программы* «Я принимаю вызов» – социально-педагогическая.

*Актуальность программы и отличительные особенности программы.* Программа основана на методологии компетентностного подхода и предполагает в качестве профилактики не традиционную форму «информирования» о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успешной социальной самореализации и эмоционального благополучия в жизни.

Программа предполагает последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

*Адресат программы*: обучающиеся 13-16 лет (нормотипичные дети и дети с ОВЗ).

*Объем программы.* Представленная программа «Я принимаю вызов» реализуется в течение 1 года, в 7, 8 и 9 классах. Программа предусматривает работу: 1 час в неделю, 34 часа в год в 7,8 и 9 классах.

*Форма обучения:* очная

*Формы работы* по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы – важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

*Срок освоения программы:* 3 года.

*Режим занятий: з*анятия проводятся: 1 раз в неделю:

- вторник - 13.15 -13.55 ч. для обучающихся 7 классов;

- среда – 14.00-14.40 ч. для обучающихся 8 класса;

- четверг - 13.15 -13.55 ч. для обучающихся 9 класса.

1.2 **Цель и задачи программы**

**Цель:** создать психологические условия, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.

**Задачи:**

*Образовательные:* формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

*Воспитательные*: формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе, риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ

*Развивающие:* развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план на 2023-2024 учебный год**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации или контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика | 2 | 1 | 1 | Анкета обратной связи |
| 2 | Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений | 2 | 1 | 1 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 3 | Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений» | 3 | 1 | 2 | Самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников |
| 4 | Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ | 6 | 2 | 4 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 5 | Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ | 6 | 3 | 3 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 6 | Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) | 5 | 1 | 4 | Анкета обратной связи |
| 7 | Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков | 2 | 0 | 2 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 8 | Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ | 6 | 0 | 6 | Выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскомупотреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня» |
| 9 | Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели | 2 | 0 | 2 | Заключительная диагностика. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов»» |
|  | ИТОГО | 34 | 9 | 25 |  |

**Учебный план на 2023-2024 учебный год**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации или контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика | 2 | 0 | 2 | Анкета обратной связи |
| 2 | Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений | 2 | 1 | 1 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 3 | Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ | 3 | 1 | 2 | Самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников |
| 4 | Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ | 6 | 2 | 4 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 5 | Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ | 6 | 3 | 3 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 6 | Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе | 5 | 1 | 4 | Анкета обратной связи |
| 7 | Пропаганда ЗОЖ и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ | 6 | 0 | 6 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 8 | Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика | 3 | 0 | 3 | Выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскомупотреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня» |
| 9 | Подведение итогов работы за год | 1 | 1 | 0 | Заключительная диагностика. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов»» |
|  | ИТОГО | 34 | 9 | 25 |  |

**Учебный план на 2023 - 2024 учебный год**

**(9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации или контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Коммуникативная  компетентность и психология успеха. Первичная диагностика | 6 | 3 | 3 | Анкета обратной связи |
| 2 | Я - концепция и здоровый образ жизни | 6 | 2 | 4 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 3 | Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения  в ситуации социального риска, связанного с ПАВ | 6 | 3 | 3 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 4 | Табак, алкоголь, наркотики  как риск для здоровья и успеха | 8 | 2 | 6 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 5 | Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере  профилактики немедицинского употребления ПАВ | 6 | 0 | 6 | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 6 | Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска  ресурсов для достижения цели. | 2 | 0 | 2 | Заключительная диагностика. Фестиваль достижений  «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов»» |
|  | ИТОГО | **34** | **10** | **24** |  |

**Содержание учебного плана программы «Я принимаю вызов»** **7 класс**

**Тема 1. Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции его в общество. Индивидуально-психологические способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

*Основные понятия:* общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

* "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих).
* Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина
* *Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1:*анкета обратной связи.

**Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения *у*читывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)**

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников – приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье окружающих нас людей.

*Основные понятия:* психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3:* самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)**

Развитие критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находиться в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1 .Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)**

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем. Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток ~~нельзя~~ неспособен решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Cитуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет"».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)**

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

*Основные понятия:* Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».

Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:* анкета обратной связи.

**Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию.

*Основные понятия:* Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7:* обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризациипредставлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни ~~.~~ Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8:* выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня».

**Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики ~~от~~ рисков наркопотребления. Если такие представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает овладение ими на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов"».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9:* фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов"».

*Заключительная диагностика:*

"Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И Цыганкова, О.В. Эрлих),

Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Содержание учебного плана программы «Я принимаю вызов»** **8 класс**

**Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения - вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнером или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. Подростку необходимы знания, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. Возможность прочувствовать свои эмоции в ситуациях успеха или неудачи способствует развитию социальной восприимчивости, способности к рефлексии.

*Основные понятия:* деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

*Форма работы*: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

**Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

На данной возрастной стадии у подростка возможно появление значительных субъективных трудностей и переживаний. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников.

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве.

*Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:*  интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

**Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (3 ч)**

В связи со скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса перехода от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать свое поведение на достижение здорового образа жизни.

*Основные понятия:* продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

*Формы работы*: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

**Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)**

В связи с сохранением тенденций к конфликтному взаимодействию со взрослыми важное значение в работе с восьмиклассниками имеет развитие у них критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений. Знания о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе - жизненных целей. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только представляя свои ценности, жизненные цели, способы их достижения. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей как условия, которое позволит им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научить использовать свои лучшие сильные стороны для того, чтобы достигать этих целей.

В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом.

*Основные понятия*: Я - концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

*Формы работы:* рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного ПАВ (6 ч)**

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения распространения информации о ПАВ. Обучение подростков и навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости, с учетом того, что вероятность интенсификации конфликтов, стрессов в этом возрастном периоде велика, способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

*Основные понятия:* стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

*Формы работы*: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (5 ч)**

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия и жизненного успеха. Важно при этом организовать занятия так, чтобы формирование антинаркотических установок происходило как процесс собственного выбора восьмиклассников, основанного на интерактивном рефлексивном обсуждении в группе и в ходе выполнения заданий ценностей здорового образа жизни и рисков, связанных с наркопотреблением.

*Основные понятия:* употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения.

*Фомы работы*: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

**Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие возрастать к 8 классу потребности подростка в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. Особое значение для поддержки названных выше социальных потребностей восьмиклассников приобретает рефлексивное общение и правильно организованная (позитивная, формирующая) обратная связь со стороны педагога. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Как мои ровесники относятся к проектированию собственного направления здорового образа жизни?», «Здоровый образ жизни у подростка: миф или реальность?».

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности.

*Формы работы*: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

**Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3 ч)**

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков -восьмиклассников к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. В 8 классе обучающиеся получают представление о новом для них способе анализа и прогнозирования в проектной деятельности - SWOT-анализе. На занятиях продолжается работа по овладению на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

*Заключительная диагностика*:

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, кот могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В.Эрлих),

- методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина,

- приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Тема 9. Подведение итогов работы за год (1 ч).**

**Содержание учебного плана программы «Я принимаю вызов»** **9 класс**

**Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика (6 ч)**

Школьники-девятиклассники, оставаясь в целом в рамках подростковой стадии развития, по своим психофизиологичес­ким особенностям относятся большинством исследователей к следующей по сравнению с восьмиклассниками возрастной и психосоциальной категории — раннему юношескому воз­расту (возрастной период 15—17 лет). Ключевые особенности этой стадии развития: в целом завершается физическое разви­тие организма, заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, за­медляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность, заканчиваются формирование и функци­ональное развитие тканей и органов. В плане полового разви­тия большинство юношей и девушек этого возраста находятся уже в постпубертатном периоде. Это период серьёзного личного и профессионального самоопределения — принимается реше­ние о продолжении обучения в школе, или получении профес­сионального образования в профессиональном колледже, тех­никуме, или о начале трудовой жизни.

Решение взаимосвязанных задач профессионального и лич­ностного самоопределения включает первые «неучебные», «взрослые» попытки построения целостного замысла жизни, самопроектирования себя в будущее. Обращённость в буду­щее, построение жизненных планов и перспектив, по мнению Л.И. Божович, выступает аффективным центром жизни стар­шего школьника. Ведущая деятельность этого периода разви­тия школьника может быть охарактеризована как интимно- личностное общение.

Для профилактики употребления ПАВ девятиклассника­ми важное значение сохраняют совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудни­чества, командного взаимодействия и дальнейшее развитие и обогащение средств общения — вербальных и невербаль­ных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. При этом де­вятиклассники имеют уже достаточно развитые интеллекту­альные возможности для прогнозирования воздействия раз­личных коммуникативных навыков и умений на других лю­дей, рефлексивного анализа результатов общения с ними. Это позволяет предлагать в ходе занятий уже достаточно сложные упражнения, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на пе­реживания другого человека, способности представлять себя на его месте. У девятиклассников за счёт начала стабилиза­ции психофизиологических процессов развития улучшаются возможности для рефлексивного осмысления целей и резуль­татов общения, их прогнозирования, что также позволяет предлагать им более сложные в интеллектуальном плане упражнения, направленные на получение опыта в этих областях деятельности.

Умение регулировать эмоциональное состояние и контро­лировать своё поведение помогает подростку преодолеть нега­тивные переживания, чувство беспомощности, несостоятель­ности и способствует приобретению авторитета в кругу сверст­ников. К 9 классу за счёт возросших интеллектуальных спо­собностей, некоторой стабилизации уровня импульсивности в поведении школьники при соответствующей педагогической поддержке уже могут строить свои умозаключения на значи­тельно более высоком интеллектуальном уровне, приходить к более широким и глубоким обобщениям при анализе собы­тий, эмоций, межличностных отношений. Это создаёт воз­можности для организации по итогам упражнений, направ­ленных на получение навыков управления своими эмоцио­нальными состояниями, достаточно глубокого рефлексивного обсуждения их содержания, формулирования при поддержке педагога важных для обучающихся выводов в данной сфере деятельности.

Вместе с тем равняя юность — это период, когда в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками сохраняются возможности проявления негативных эмоций, в том числе аг­рессивных. Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играет продолжение деятельности, направленной на формирование практических умений понимания и ненасиль­ственного выражения своих негативных эмоциональных состо­яний, умений учитывать и координировать отличные от собст­венной позиции других людей в сотрудничестве.

Улучшение у девятиклассников интеллектуальных способ­ностей, потенциала регулирования своего поведения позволяет предлагать для работы, направленной на профилактику кон­фликтов, уже достаточно сложные и насыщенные по содержа­нию и вместе с тем доступные и интересные для школьников упражнения. Уверенные в себе подростки, которые умеют эф­фективно решать конфликты, в большей степени способны от­стаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни. Поэтому на занятиях организуется обучение технологиям уверенного поведения. На­чинающаяся у девятиклассников определённая стабилизация интеллектуального и эмоционального развития позволяет так же обучать их технологиям посреднической деятельности для разрешения конфликтов.

Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффек­тивного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилакти­ка агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и ауто- тренинга. Способы улучшения настроения и повышения эмо­ционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное пове­дение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Техно­логии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тре­нинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Первичная диагностика: \

* «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);
* методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи. Самооценка участниками сво­их способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников (по пятибалльной шкале).

**Тема 2. Я-концепция и здоровый образ жизни (6 ч)**

Сформированность у девятиклассников общих умственных способностей, включающая способности строить умозаключе­ния, выдвигать гипотезы и предположения, создаёт благопри­ятные возможности для развития у них критического мыш­ления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирова­ния практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни. Всё это имеет важное значе­ние в профилактике употребления ПАВ подростками и в их личностном самоопределении. Примерно начиная с 9 класса в процессе самоанализа и рефлексивного общения подростки чаще начинают обращаться к вопросам и проблемам мировоз­зренческого характера, что выступает элементом социаль­но-нравственного или личностного самоопределения. Это по­зволяет организовать рефлексивное обсуждение проблем, свя­занных с анализом таких достаточно сложных понятий, как ответственный выбор, свобода и ответственность, принятие ответственных решений. Рефлексивное обсуждение назван­ных понятий, соответствующих морально-этических ситуаций в процессе дискуссий и упражнений должно помочь подрост­кам в получении опыта принятия ответственных решений об отказе от проб и употребления ПАВ и выборе здорового образа жизни. Одновременно необходимо продолжать проводить ра­боту, направленную на формирование у подростков положи­тельной самооценки своей личности и своих возможностей, информирование о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, создание возможностей для выработки собственного адекватного критического отно­шения к ПАВ и их потребителям. В рамках изучения темы об­ращается внимание на чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, проводится обучение целепо- лаганию, технологиям анализа в сфере проектирования жиз­ненных целей.

Практические задания построены с учётом того, чтобы по­мочь девятиклассникам ответить на вопрос «Чего я хочу в жизни?», научить их формулировать свои цели, делать их дей­ственными, развивать у подростков способности достигать со­знательно поставленных целей, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, само­реализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Постановка и пути достижения жизненных целей. Здо­ровье и здоровый образ жизни.

Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тре­нинг). Диспут.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 3. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведе­ния в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)**

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и по­ведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является об­ширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Возросшие интеллек­туальные способности девятиклассников позволяют организо­вать многоплановое рефлексивное общение, направленное на анализ рисков и возможностей, которыми обладают рекламные сообщения, интернет-пространство. Интеллектуальный уро­вень и определённая эмоциональная зрелость девятиклассни­ков позволяют проводить обучение их навыкам безопасного по­ведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формировать стратегии совладающего поведения и стрес- соустойчивости, достаточно глубоко знакомя при этом с соот­ветствующими инструментами, понятиями и определениями, что способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Пред­ставление о ситуациях социального риска. Стратегии совладающего поведения. Самоконтроль, поиск социальной поддер­жки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

Формы работы: интерактивная беседа. Рефлексивная бесе­да. Практикум (тренинг).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 4. Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха (8 ч)**

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его реше­ние основывается на различных факторах, зависит от эмоци­онального состояния, личностной позиции и социального ок­ружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотичес­ких установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, соци­альному благополучию и жизненным успехам.

Новообразованием ранней юности является социально-психологическая готовность (способность) к личностному и жиз­ненному самоопределению. Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, включающей как информа­цию о правах и обязанностях подростков, в том числе в сфере административной и уголовной ответственности за примене­ние и распространение ПАВ, так и интериоризацию установок к правопослушному поведению. Интеллектуальный уровень девятиклассников позволяет выходить при работе над этой те­мой на достаточно глубокий уровень рефлексивного обсужде­ния названной проблематики. К факторам защиты личности в данной сфере в определённой степени можно отнести умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отно­шений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию.

Девятиклассники склонны к осмыслению и рефлексивно­му обсуждению мировоззренческих проблем и вопросов. Это создаёт благоприятные возможности для работы по формиро­ванию у подростков ценности здоровья как одной из ключевых социальных ценностей. При этом необходимо на основе интер­активных бесед, тренингов формировать у девятиклассников активную жизненную позицию, представляя информацию о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала упо­требления и возможности в ходе групповой работы получить опыт проектирования различных составляющих (образцов по­ведения) здорового образа жизни, рефлексивного обсуждения альтернативных возможностей поведения в ситуациях соци­ального риска и организации досуга.

Основные понятия: правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная от­ветственность в сфере немедицинского употребления и распро­странения ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Моди­фикация и коррекция присущих некоторым участникам груп­пы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: рефлексивная беседа. Интерактивная бесе­да. Практикум (тренинг).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

**Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского упо­требления ПАВ (6 ч)**

В ходе социального проектирования девятиклассники по­лучают практический опыт структурирования направлений со­циально активной деятельности, направленной на предупреж­дение потребления ПАВ и отработку значимых, одобряемых обществом навыков социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется первоначально на теоретичес­ком уровне. Разработка и реализация индивидуальных и груп­повых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Определённый уровень зрелости суждений у девятиклас­сников позволяет успешно использовать в работе технологию критического мышления «Дебаты», например, по теме «Здо­ровье человека — сфера личной ответственности». Предметом рефлексивного обсуждения также выступает тема доброволь­чества в сфере пропаганды ЗОЖ.

Основные понятия: создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целепо- лагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добро­вольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни сов­ременного человека и формирования лидерских качеств лич­ности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социаль­ная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: выставка проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицин­скому употреблению ПАВ.

**Тема 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. За­ключительная диагностика (2 ч)**

Представления о будущем, в зависимости от их содержания (зрелые-незрелые, оптимистичные-пессимистические), явля­ются показателем социальной зрелости подростка. В 9 классе начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Поэтому мотивация девя­тиклассников к проектированию будущего уже значительно выше, чем у подростков более младших возрастов.

Формирование и развитие способности к прогнозированию как способу предвидения будущих событий и проектированию будущей жизнедеятельности имеет в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение. В случае формирования представлений об успешном будущем подросток склонён сде­лать мотивированный выбор социально успешного образа жиз­ни, или, наоборот, в случае отсутствия представлений о своих социальных перспективах — актуализируется риск потребле­ния ПАВ.

Учитывая то, что 9 класс — это период, по результатам ко­торого подросток должен сделать первый реальный, «взрос­лый» выбор (профессиональное самоопределение), большое значение приобретает овладение на практике навыками про­ектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для дости­жения цели в различных сферах самостоятельной деятельнос­ти, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и пре­пятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наибо­лее эффективный способ. Занятия по проектированию будуще­го в рамках программы способствуют созданию условий для ак­туализации, сохранения и интериоризации полученной инфор­мации по программе «Я принимаю вызов».

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практическо­го опыта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тре­нинг). Заключительная диагностика.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я прини­маю вызов"».

Заключительная диагностика:

— «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употреб­ления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

* методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина;
* приобретение подростком опыта самостоятельного со­циально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отноше­ния к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компе­тентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рам­ках тематических блоков.
  1. **Планируемые результаты**

Изучение курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий».

**Личностные результаты** будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного компонентов.

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

* знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;
* ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;
* основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
* знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

* готовность к равноправному сотрудничеству;
* уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательного отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;
* устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;
* уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
* потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
* позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента будут сформированы:*

* готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтёрской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;
* умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
* умение конструктивно разрешать конфликты;
* готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;
* потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
* умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента выпускник получит возможность для формирования:*

* готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
* компетентности в реализации основ ЗОЖ в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ.

**Метапредметные результаты**

*Выпускник научится:*

* планировать пути достижения названных целей;
* устанавливать целевые приоритеты;
* уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
* принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
* при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
* выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
* адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
* основам саморегуляции эмоциональных состояний.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
* устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
* обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
* аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
* владеть основами коммуникативной рефлексии.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
* следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого.

**Предметные результаты**

*Выпускник научится:*

* осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.
* *Выпускник получит возможность научиться:*
* ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
* делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
* организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов:

*Первый уровень результатов* – приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимыми для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

*Второй уровень результатов* – развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ, в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищённой, дружественной среде.

*Третий уровень результатов* – приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Я принимаю вызов», 7 класс**

**на 2023 - 2024 учебный год**

**Кол-во учебных недель:** 34

**Кол-во учебных дней:** 34

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1. **Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ (2 часа)** | | | | | | | | |
| 1 | сентябрь | 06.09.23 | 13.15-13.55 | Беседа. Инструктаж | 1 | Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика | Учебный кабинет | Первичная диагностика |
| 2 | сентябрь | 13.09.23 | 13.15-13.55 | Практическое занятие. Рефлексивное общение | 1 | Учебный кабинет | Работа в рабочей тетради |
| 1. **Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 часа)** | | | | | | | | |
| 3 | сентябрь | 20.09.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.) | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 4 | сентябрь | 27.09.23 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений» (3 часа)** | | | | | | | | |
| 5 | октябрь | 04.10.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Эффективное общение и конфликты | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 6 | октябрь | 11.10.23 | 13.15-13.55 | Ролевая игра | 1 | Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции | Учебный кабинет | Самооценка |
| 7 | октябрь | 18.10.23 | 13.15-13.55 | Практикум | 1 | Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 8 | октябрь | 25.10.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Понятие Я-концепции и личностное самоопределение | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 9 | ноябрь | 08.11.23 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 10 | ноябрь | 15.11.23 | 13.15-13.55 | Практикум | 1 | Моделирование ситуаций принятия ответственного решения | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 11 | ноябрь | 22.11.23 | 13.15-13.55 | Дискуссия | 1 | Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 12 | ноябрь | 29.11.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 13 | ноябрь | 06.12.23 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | Открытие себя и своих возможностей | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 14 | декабрь | 13.12.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 15 | декабрь | 20.12.23 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Cитуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии) | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 16 | декабрь | 27.12.23 | 13.15-13.55 | Ролевая игра | 1 | Как совладать со стрессом | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 17 | январь | 10.01.24 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет"» | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 18 | январь | 17.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 19 | январь | 24.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 часов)** | | | | | | | | |
| 20 | февраль | 31.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни | Учебный кабинет | Анкета обратной связи |
| 21 | февраль | 07.02.24 | 13.15-13.55 | Дискуссия | 1 | Употребление ПАВ − риск для здоровья и жизни: моя личная позиция | Учебный кабинет | Анкета обратной связи |
| 23 | февраль | 14.02.24 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Формирования негативного отношения к употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Анкета обратной связи |
| 24 | февраль | 21.02.24 | 13.15-13.55 | Ролевая игра | 1 | Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных ПАВ | Учебный кабинет | Анкета обратной связи |
| 24 | март | 06.03.24 | 13.15-13.55 | Выставка творческих работ | 1 | «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 1. **Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 часа)** | | | | | | | | |
| 25 | март | 13.03.24 | 13.15-13.55 | Деловая игра | 1 | Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 26 | март | 20.03.24 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Моя правовая ответственность | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 27 | апрель | 03.04.24 | 13.15-13.55 | Диспут | 1 | Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 28 | апрель | 10.04.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | Здоровый образ жизни – для меня | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 29 | апрель | 17.04.24 | 13.15-13.55 | Работа над проектом | 1 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 30 | апрель | 24.04.24 | 13.15-13.55 | Работа над проектом | 1 | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 31 | май | 01.05.24 | 13.15-13.55 | Работа над проектом | 1 | Учебный кабинет | Защита проекта |
| 32 | май | 08.05.24 | 13.15-13.55 | Выставка | 1 | Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня» | Учебный кабинет | Выступление |
| 1. **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 часа)** | | | | | | | | |
| 33 | май | 15.05.24 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 1 | Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика. | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 34 | май | 22.05.24 | 13.15-13.55 | Конференция | 1 | Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов"» | Учебный кабинет | Диагностика |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Я принимаю вызов», 8 класс**

**на 2023 - 2024 учебный год**

**Кол-во учебных недель:** 34

**Кол-во учебных дней:** 34

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1. **Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. (2 часа)** | | | | | | | | |
| 1 | сентябрь | 07.09.23 | 17.00-17.45 | Практическое занятие | 1 | Практикум (тренинг) командообразования | Учебный кабинет | Первичная диагностика |
| 2 | сентябрь | 14.09.23 | 17.00-17.45 | Тренинг | 1 | Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений (2 часа)** | | | | | | | | |
| 3 | сентябрь | 21.09.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 4 | сентябрь | 28.09.23 | 14.00-14.40 | Практическое занятие | 1 | Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (3 часа)** | | | | | | | | |
| 5 | октябрь | 05.10.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Две стороны конфликта | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 6 | октябрь | 12.10.23 | 14.00-14.40 | Тренинг | 1 | Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 7 | октябрь | 19.10.23 | 14.00-14.40 | Практическое занятие | 1 | Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 1. **Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 8 | октябрь | 26.10.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека» | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 9 | ноябрь | 09.11.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Я и мои жизненные цели | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 10 | ноябрь | 16.11.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Занятие с элементами арт-педагогики «Нарисую будущее...» | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 11 | ноябрь | 23.11.23 | 14.00-14.40 | Диспут | 1 | Мой здоровый образ жизни | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 12 | ноябрь | 30.11.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 13 | декабрь | 07.12.23 | 14.00-14.40 | Практическое занятие |  | Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее» | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 1. **Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 14 | декабрь | 14.12.23 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 15 | декабрь | 21.12.23 | 14.00-14.40 | Тренинг | 1 | Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий) | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 16 | декабрь | 28.12.23 | 14.00-14.40 | Игровой практикум | 1 | Как совладать со стрессом | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 17 | январь | 11.01.24 | 14.00-14.40 | Диспут | 1 | Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 23 | январь | 18.01.24 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 24 | январь | 25.01.24 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Информационно – коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (5 часов)** | | | | | | | | |
| 20 | январь | 01.02.24 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Здоровье как важнейшая социальная ценность | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 21 | февраль | 08.02.24 | 14.00-14.40 | Беседа | 1 | Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 23 | февраль | 15.02.24 | 14.00-14.40 | Практическое занятие | 1 | Мой здоровый образ жизни | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 24 | февраль | 22.02.24 | 14.00-14.40 | Практический тренинг | 1 | Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 24 | март | 29.02.24 | 14.00-14.40 | Тренинг | 1 | Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 1. **Пропаганда ЗОЖ и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
| 25 | март | 07.03.24 | 14.00-14.40 | Дебаты | 1 | Здоровье человека – сфера личной ответственности | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 26 | март | 14.03.24 | 14.00-14.40 | Практическое занятие | 1 | Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках» | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 27 | апрель | 21.03.24 | 14.00-14.40 | Работа над проектом | 1 | Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 28 | апрель | 04.04.24 | 14.00-14.40 | 1 | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 29 | апрель | 11.04.24 | 14.00-14.40 | 1 | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 32 | апрель | 18.04.24 | 14.00-14.40 | Выставка и представление (презентация) | 1 | Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Выступление |
| 1. **Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (3 часа)** | | | | | | | | |
| 33 | май | 25.04.24 | 14.00-14.40 | Работа над проектом | 1 | Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 34 | май | 02.05.24 | 14.00-14.40 | 1 | Учебный кабинет | Творческая работа |
| 35 | май | 16.05.24 | 14.00-14.40 | 1 | Учебный кабинет | Защита проекта |
| 1. **Подведение итогов работы за год (1 час)** | | | | | | | | |
| 36 | май | 23.05.24 | 14.00-14.40 | Конференция | 1 | Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов»» | Учебный кабинет | Заключительная диагностика |

**Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Я принимаю вызов», 9 класс**

**на 2023 - 2024 учебный год**

**Кол-во учебных недель:** 34

**Кол-во учебных дней:** 34

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1. **Коммуникативная компетент­ность и психология успеха. Пер­вичная диагностика**   **(6 часов)** | | | | | | | | |
|  | сентябрь | 05.09.2312.09.23 | 13.15-13.55 | Практическое занятие | 2 | «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками:  поиграем, помечтаем…» | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | сентябрь | 19.09.2326.09.23 | 13.15-13.55 | Игровой практикум (тренинг) | 2 | Как совладать с агрессией и гневом" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
|  | сентябрь | 03.10.23 | 13.15-13.55 | Интерактивная беседа | 1 | "Психология успеха" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
|  | октябрь | 10.10.23 | 13.15-13.55 | Игровой практикум (тренинг) | 1 | "Как предупреждать и разрешать конфликты" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
| **2. Я - концепция и здоровый образ жизни (6 часов)** | | | | | | | | |
|  | октябрь | 17.10.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Я - концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
|  | октябрь | 24.10.23 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Я и мои  жизненные цели" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
|  | октябрь | 07.11.23 | 13.15-13.55 | Занятие с элементами арт-  педагогики | 1 | "Нарисую будущее..." | Учебный кабинет | Творческая работа |
|  | ноябрь | 14.11.23 | 13.15-13.55 | Диспут | 1 | "Мой здоровый образ жизни" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников. |
|  | ноябрь | 21.11.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Свобода и ответственность.  Выбор и принятие ответственных решений" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | ноябрь | 28.11.23 | 13.15-13.55 | Выставка творческих работ | 1 | "Мой выбор: здоровье и успешное будущее" | Учебный кабинет | Выступление |
| **3. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 часа)** | | | | | | | | |
|  | декабрь | 05.12.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | декабрь | 12.12.23 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями  поведения (копинг-стратегий)" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | декабрь | 19.12.23 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Как совладать со стрессом" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | декабрь | 26.12.23 | 13.15-13.55 | Диспут | 1 | "Употребление ПАВ - риск для здоровья и жизни: моя  личная позиция" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | декабрь | 09.01.23 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение  человека" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | январь | 16.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Информационно- коммуникативная сеть Интернет  как поле возможностей и сфера рисков" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| **4. Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха (8 часов)** | | | | | | | | |
|  | январь | 23.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Здоровье как важнейшая социальная ценность". | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | январь | 30.01.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | февраль | 06.02.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная  позиция" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | февраль | 13.02.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Мой  здоровый образ жизни" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | февраль | 20.02.24 | 13.15-13.55 | Беседа | 1 | "Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре,  административной и уголовной ответственности в сфере  употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | март | 27.03.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | март | 05.03.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Моя  правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков" | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
|  | март | 12.03.24 | 13.15-13.55 | Выставка коллективных творческих работ | 1 | "Я принимаю вызов:  ПАВ как риск для здоровья и успеха" | Учебный кабинет | Творческая работа |
| **5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере**  **профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 часов)** | | | | | | | | |
|  | март | 19.03.24 | 13.15-13.55 | Дебаты | 1 | "Здоровье человека -  сфера личной ответственности" | Учебный кабинет | Конспект |
|  | апрель | 09.04.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Наше будущее в наших руках" | Учебный кабинет | Коллективный рисунок |
|  | апрель | 16.04.2423.04.2430.04.24 | 13.15-13.55 | Социальное проектирование | 3 | Разработка проектов по пропаганде здорового образа  жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Проект |
|  | май | 07.05.24 | 13.15-13.55 | Выставка и представление (презентация) проектов | 1 | Проект по пропаганде здорового образ  жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ | Учебный кабинет | Презентация проектов |
| **6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска**  **ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 часа)** | | | | | | | | |
| 20 | май | 14.05.24 | 13.15-13.55 | Тренинг | 1 | "Проектирование планов  жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей".  Заключительная диагностика | Учебный кабинет | Обратная связь (рефлексия) участников |
| 21 | май | 21.05.24 | 13.15-13.55 | Фестиваль достижений | 1 | "Здоровье, будущее, успех: "Я принимаю вызов" | Учебный кабинет | Презентация |

**Условия реализации программы**

Для реализации программы используется кабинет математики в МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий».

Программу реализует педагог-психолог Науменко Ю.А. (образование высшее педагогическое, педагогический стаж – 9 лет).

Санитарное и техническое состояние кабинета соответствует санитарным нормам и правилам техники безопасности:

1. Обеспечен контроль над безопасностью приборов и средств ТСО:

- электророзетки, выключатели исправны.

2. Осуществляется современное проведение инструктажа по безопасности труда на учебных занятиях и его регистрация в журнале.

3. Пожарные средства безопасности имеются.

4. Естественное и искусственное освещение соответствует норме.

В оборудование кабинета входят следующие технические средства обучения:

* Экран.
* Мультимедийный проектор.
* Акустические колонки в составе рабочего места преподавателя.
* Методические пособие учителя.
* Ресурсы сети Интернет.
* Дидактический, раздаточный материал.

**Формы аттестации/контроля**

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

* тематические выставки творческих работ участников;
* диагностика;
* творческие работы;
* защита проекта;
* коллективный рисунок
* организация и проведение праздников достижений участников; выступление
* анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
* обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

**Ресурсное обеспечение программы**

* Методические пособие учителя.
* Ресурсы сети Интернет.
* Дидактический, раздаточный материал.
* Научно-популярная литература.

# Список литературы для педагогов

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007.- 271 с.: ил.- (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Вожович Л.И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / ред. Д.И. Фельдштейн. - М.: Международная педагогическая академия, 1995.- 212 с.- (Библиотека школьного психолога).
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. - М.: Прайм-ЕВР03НАК, 2003.- 672 с. - Электронный ресурс: Большая психологическая энциклопедия: [http: //psychology.academic.ru](http://psychology.academic.ru/) /
4. Воспитание стрессоустойчивости: профилактика наркомании. - Новосибирск: Эфлакс, 2003.- 60 с.
5. Григорьев Д. В., Степанов В. П. Внеурочная деятельность школьников. - М.: Просвещение, 2011.- 234 с.­(Стандарты второго поколения)
6. Дмитриев М .Г ., Эрлих О.В., Цыганкова Н .И . Особенности социализации современных подростков, склонных к совершению правонарушений (на материалах исследования начального уровня социализации воспитанников специального предприятия «Новое поколение) / / Учѐные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, 2014. Вып. 1. Т. 21. С. 74-81.
7. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - СПб.: Речь, 2008. - 448 с.- (Серия «Современный учеб­ник»).
8. Мясищев В.Н . Психология отношений. - М.: МПСИ , 2005.- 158 с.
9. Никольская И .М ., Грановска я Р.М . Психологическая защита у детей. -СПб.: Речь, 2010. -352 с.
10. Первичная психолого-педагогическая профилактика наркозависимости среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга: методические рекомендации / Н.И. Цыганкова, С.А. Черняева, О.В. Эрлих и др. ; под науч. ред. С.В. Алексеева. - СПб.: АППО, 2012.- 32 с.
11. Психология подростка от 11до 18 лет: методики и тесты /под ред. А.А. Реана. - М., 2007.- 121 с.
12. Пузиков В.Г . Технология ведения тренинга. - СПб.: Речь, 2007. -234 с.: ил. -С. 132-133.
13. Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов». 5-9 классы / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – 120 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).
14. 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 / Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2016. – 72 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).

# Список литературы для обучающихся

1. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007. - 327 с.
2. Мясищев В.Н . Психология отношений. - М.: МПСИ , 2005.- 158 с.
3. Психология подростка от 11до 18 лет: методики и тесты /под ред. А.А. Реана. -М., 2007.- 121 с.

**Приложение 1**

«Шкала наблюдений»

за личностными особенностями обучающихся,

которые могут стать

факторами риска употребления ПАВ

**«Шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Преобладающее (доминирующее) эмоциональное состояние в течение последнего месяца: | | |
| Тревожное, агрессивное, пессимистичное | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Спокойное, доброжелательное, оптимистичное |
| 2. Преобладающие характеристики интеллектуальной деятельности | | |
| Невнимательный, с трудом осваивает учебный материал, плохо запоминает необходимый объём информации | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Внимательный, хорошо осваивает учебный материал, хорошо запоминающий необходимый объем информации |
| 3. Преобладающие поведенческие характеристики: | | |
| Недостаточная сформированность навыков саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально неодобряемые и рискованные образцы поведения | 0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 | Хорошие навыки саморганизации и саморегуляции поведения, демонстрирует социально одобряемые образцы поведения |

**Приложение 2**

Методика «Выявление и оценка коммуникативных

и организаторских склонностей (качеств)»

В.В. Синявский, Б.А. Федоршин

**Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств) (методика КОС—1)**

***Авторы***

В.В. Синявский, Б.А. Федоршин.

***Источник***

Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск.: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 2497. − 171 с.

Методика разработана для оценки потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по личному опыту) Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

*Организаторские* способности – в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определённых задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в «ситуативном» взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

*Коммуникативные* способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление к расширению сферы общения, к участию в общественных и групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

***Инструкция***

Вам нужно ответить на все предложенные 40 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен («да»), то ставьте на листе ответов рядом с номером вопроса знак «+», если же отвечаете отрицательно («нет»), ставьте знак «—». Никаких дополнительных надписей и знаков давать не следует.

**Вопросы**

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?

3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённой вам кем-то из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?

6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгой или за какими-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?

9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?

10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

23. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

24. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

23. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

24. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?

30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе, классе?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?

34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли оказываетесь в центре внимания у своих друзей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

*Дешифратор коммуникативных склонностей:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 11 - | 21 + | 31 - |
| 3- | 13 + | 24 - | 33 + |
| 5+ | 15- | 25 + | 35 |
| 7 - | 17 + | 27 - | 37 + |
| 9- | 24 - | 29 + | 39 - |

*Дешифратор организаторских склонностей:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *2+* | 12 - | 23 + | 32 - |
| 4- | 14 + | 24- | 34 + |
| 6 + | 16 - | 26 + | 36 - |
| 8 - | 23 + | 28 - | 38 + |
| 10 + | 20 - | 30 + | 40 - |

После ответов на все вопросы перенесите знаки в дешифраторы и подсчитайте количество совпадений знаков со знаками дешифраторов.

***Обработка и оценка материалов***

К (ком.) = 0,05 х (ком.),

К (орг.) = 0,05 х (орг.),

где К (ком.) и К (орг.) – степень выраженности коммуникативных и организаторских качеств, а (ком) и (орг.) − количество совпадений знаков, выставленных при ответах на вопросы, с соответствующим дешифратором.

**Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| К (ком.) | Уровень проявления коммуникативных склонностей | К (орг.) | Уровень проявления организаторских склонностей |
| 0,10-0,45 | низкий (1) | 0,20-0,55 | низкий |
| 0,46-0,55 | ниже среднего (2) | 0,56-0,65 | ниже среднего |
| 0,56-0,65 | средний (3) | 0,66-0,70 | средний |
| 0,66-0,75 | высокий (4) | 0,71-0,80 | высокий |
| 0,76-1,00 | очень высокий (5) | 0,81-1,00 | очень высокий |

При анализе полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры:

Испытуемый, получивший оценки 1, характеризуются крайне низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемый, получивший оценки 2, не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не отстаивает своё мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Испытуемый, получивший оценки 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьёзной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценки 4, не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомых, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Испытуемый, получивший оценки – 5, активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в трудных ситуациях, непринужденно ведёт себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает своё мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые бы удовлетворяли его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Они не останутся неизменными в процессе дальнейшего развития человека. При наличии мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

**Приложение 3**

Социометрический анализ

структуры межличностных отношений в классе

**Социометрический анализ структуры межличностных отношений в классе**

***Источник***

Коломинский Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: учебное пособие для студентов ВУЗов. − М.: АСТ, 2000. − 448 с.

***Цель***

Выявление отношений внутри класса и учеников, по отношению к которым одноклассники демонстрируют симпатии и возможную антипатию, а также учеников, которые могут выступать по разным причинам субъектами конфликтного взаимодействия.

***Инструкция***

Учитель обращается к ученикам: «ребята, представьте себе, что Вам предстоит отправить поздравительную открытку к Новому году вашему однокласснику (однокласснице). Напишите на выданном Вам листе бумаги сначала фамилию и имя того одноклассника, кому бы вы отправили открытку в первую очередь, и почему именно ему (ей); потом фамилию и имя того, кому бы вы отправили открытку во вторую очередь и почему; потом фамилию и имя того, кому бы вы отправили открытку в третью очередь и почему. Напишите также кому бы вы совсем не хотели бы отправлять поздравительную открытку и почему».

**Бланк ответов**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Кому из одноклассников ты отправил бы поздравительную открытку в первую очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кому во вторую очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Кому в третью очередь и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Кому ты бы совсем не хотел отправлять открытку и почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По итогам сделанных выборов педагог составляет социограмму:

А – ученики, набравшие «5» и более выборов – «социозвёзды».

B – ученики, набравшие «3−4» взаимных выборов − «предпочитаемые».

C – ученики, набравшие «1−2» выбора – «принимаемые».

D – ученики, число «взаимовыборов» которых равно «0» – «изолированные», или «отвергаемые».

Комментарии учащихся (почему отправил бы поздравительную открытку данному однокласснику, почему не отослал бы открытку и пр. позволяют педагогу выявить структуру межличностных отношений в классе, потенциальные точки конфликтного взаимодействия).

**Приложение 4**

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн

в модификации А.М.Прихожан

**Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн**

**в модификации А.М.Прихожан**

***Источник***

Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие. / Под ред. Л.А. Головей, Б. Ф. Рыбалко. СПб., Речь, 2002. − 694 с.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда своих личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определёнными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворял. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

***Инструкция***

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.д. уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий. Они обозначают:

1. Здоровье.

2. Ум, способности.

3. Характер.

4. Авторитет у сверстников.

5. Умение многое делать своими руками, умелые руки.

6. Внешность.

7. Уверенность в себе.

На каждой линии чертой (−) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (Х) отметьте при каком уровне качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, длиной 100 мм, с указанием крайних точек и середины шкалы. При этом крайние точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

***Обработка и интерпретация результатов***

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается).

Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм равно 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
2. уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0» до знака «Х»);
3. высоту самооценки – от «0» до знака «−»;
4. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой расстояние от знака «Х» до знака «−», если уровень притязаний, ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
5. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

*Уровень притязаний.*

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистичное, некритичное отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

*Высота самооценки.*

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» или «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

**Приложение5**

Опросник коппинг-стратегий школьного возраста

в обработке И.М. Никольской

**Опросник копинг-стратегий школьного возраста**

***Источник***

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. − СПб.: Речь, 2010 − 352 с.

***Инструкция***

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.

2. Отметь крестиком в первом (I) столбце те способы поведения, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Способы поведения** | **I** | **II** |
|  | Остаюсь сам по себе, один |  |  |
|  | Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев |  |  |
|  | Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку, …) |  |  |
|  | Плачу и грущу |  |  |
|  | Мечтаю, представляю себе что-нибудь |  |  |
|  | Делаю что-то подобное |  |  |
|  | Гуляю вокруг дома или по улице |  |  |
|  | Рисую, пишу или читаю что-нибудь |  |  |
|  | Ем или пью |  |  |
|  | Борюсь или дерусь с кем-нибудь |  |  |
|  | Схожу с ума |  |  |
|  | Бью, ломаю или швыряю вещи |  |  |
|  | Дразню кого-нибудь |  |  |
|  | Играю во что-нибудь |  |  |
|  | Бегаю или хожу пешком |  |  |
|  | Молюсь |  |  |
|  | Прошу прощения или говорю правду |  |  |
|  | Сплю |  |  |
|  | Говорю сам с собой |  |  |
|  | Говорю с кем-нибудь |  |  |
|  | Думаю об этом |  |  |
|  | Стараюсь забыть |  |  |
|  | Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным |  |  |
|  | Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде |  |  |
|  | Смотрю телевизор, слушаю музыку |  |  |
|  | Воплю и кричу |  |  |

3. Теперь прочти этот список ещё раз и во втором (II**)** столбце отметь крестиком те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что еще ты делаешь в этой напряжённой, тревожной и неприятной ситуации.

5. Нарисуй на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую ты вспомнил. ***Приложение 6***

**Дневник наблюдений за поведенческими проявлениями детей**

**во время проведения ситуационных игр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\сп**  **Участники** | **Реакция на успех** | | **Реакция на критику** | | **Лидерство** | | **Вспыльчивость,**  **конфликтность** | | **Драчливость** | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 7**

**Десять заповедей для родителей**

*Януш Корчак*

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдёт.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай

6. Не забывай, что самые важные встречи человека − это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребёнке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребёнка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.

8. Ребёнок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня. Это раскрепощённая любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребёнок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребёнка любым - неталантливым, неудачливым. взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребёнок - это праздник, который пока с тобой.

**Приложение 8**

**Варианты отказа от предложения закурить, выпить, попробовать наркотики**

Нет, спасибо, я не хочу.

Нет, спасибо, это не для меня.

Нет, спасибо, мне ещё заниматься.

Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.

Нет, спасибо, мне ещё понадобится моё здоровье.

Нет, спасибо, у меня много дел.

Спасибо, нет.