

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Русско-Паёвская средняя общеобразовательная школа»
ИНСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

«Рассмотрено»

на заседание МС

МБОУ «Русско-Паёвская СОШ»

 Цыганова Н. В.

протокол № 1

«28» августа 2024 г.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР

МБОУ «Русско-Паёвская СОШ»

 Королева Т. С.

«29» августа 2024 г.

«Утверждено»

директор

МБОУ «Русско-Паёвская СОШ»

 Таказин С. А.

«30» августа 2024 г.



**ПСИХОПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА
«В ГАРМОНИИ С САМИМ СОБОЙ»**

Разработчик программы:

Королева В. В.,
педагог-психолог

с. Русская Паёвка

2024 г.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы профилактики употребления психоактивных веществ определяется катастрофическим ростом числа подростков и юношей, ставших наркозависимыми. Отсутствие сформированных жизненных целей, перспектив, неопределенность жизненных смыслов и ценностей, низкий культурный уровень, несформированность жизненно важных навыков привели к тому, что употребление наркотиков превратилось у подростков в способ решения проблем. Именно это обстоятельство делает особенно актуальной психолого-педагогическую практику, реализуемую через образовательные программы, психологические тренинги, способствующие формированию у подростков осознанного взгляда на мир, дающие возможность выстоять в сложной жизненной ситуации.

Контингент: дети подросткового возраста (12-14 лет), нуждающиеся в психологическом просвещении по поводу ПАВ. Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

Цель программы: Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению ПАВ. Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

1. Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о ПАВ.
2. Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).
3. Пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

4. Формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительность одного занятия – 60 минут (общее время – 9 часов). Занятия проводятся с одной группой 3 раза в неделю, в течение 3 недель. В каждой группе 6–8 человек. Занятия подобраны так, чтобы на протяжении всего занятия и всего курса сохранялся интерес у детей.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Укрепление общего соматического и психического здоровья подростков.
2. Поддержание благоприятной эмоциональной и психологической атмосферы в образовательном учреждении.
3. Развитие навыков управления собой в состоянии напряжения и стрессовых ситуациях, конструктивного поведения в конфликтах, отстаивания и защиты своей точки зрения, ответственного принятия решений, осознанного отношения к психоактивным веществам (ПАВ).

Тематический план

№	Тема занятия	Цель занятия	Упражнения
1	«Я – уникальный человек»	Создание условий для формирования у детей осознанной потребности в самопознании и саморазвитии в период личностного становления.	1. Разминка. «Открытый микрофон» 2. Упр. «Снежинки» 3. Упр. «Неоконченные предложения» 4. Упр. «Профиль»
2	«Самоуважение»	Выработать навыки говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	1. Разминка. «Приветственная фраза» 2. Упр. «Закончи предложение» 3. Упр. «Комплимент»

			4. Упр. «Поддержка»
3	«О чем говорят эмоции и чувства»	Объяснить, что такое эмоции, как они выражаются, и какое значение они имеют для человека.	1. Упр. «Знакомство на языках мира» 2. Упр. «Обсуждение чувств» 3. Упр. «Имена чувств» 4. Упр. «Изобрази эмоцию»
4	«Стресс. Или как исправить настроение»	Знакомство с понятием «стресса» и его проявлением; осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях.	1. Упр. «Какого я цвета?» 2. Упр. «Твое настроение» 3. Упр. «Мне нужна помощь»
5	«Я учусь принимать решения»	Развитие самоисследования и самосознания участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.	1. Психогимнастика «Здравствуйте!» 2. Упр. «Диалог с мозгом» 3. Упр. «Быстрый выбор»
6	«Умей сказать: «Нет!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	1. Игра «Да или нет» 2. Упр. «Кулак» 3. Игра «Откажись по-разному»
7	«Общение. Взаимодействие с окружающими»	Рассказать о вербальных и невербальных (мимика, жесты, позы, пантомимика) видах и средствах общения. Развивать с помощью игровых упражнений навыки невербального и вербального общения.	1. Упр. «Аборигены» 2. Упр. «Пойми рисунок» 3. Упр. «Улыбка» 4. Упр. «Тематические рисунки» 5. Упр. «Ищу друга»
8	«Мои ценности»	Создание условий для осознания подростком ценности своей жизни, жизненных ценностей человека, его ценностных	1. Упр. «Пересядьте те, кто ценит...» 2. Упр. «Торги»

		идеалов, которые уже есть, приняты в его духовный мир, переосмысление своего социального опыта.	3. Упр. «Самое главное» 4. Упр. «Мои ценности»
9	«Курение. Алкоголь. Наркотики.»	Сформировать у подростков негативное отношение к табаку, алкоголю и наркотикам.	1. Упр. «Запретный плод» 2. Упр. «Чувства» 3. Упр. «Марионетка»