

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7 г. Канска

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ СОШ № 7 г. Канска

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МБОУ СОШ № 7 г. Канска

/Серастинов А. А./

Приказ № 074 от 30.08.2024 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Клуб «Подросток»**

для обучающихся 5-9 классов

Разработчик:  
педагог-психолог  
Андропова Е.А.

г. Канск, 2024г.

## Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 - 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Программой воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"

В связи со сложившейся ситуацией в стране, ростом преступности и правонарушений, неумением найти себя в этой жизни, социальной дезадаптацией учащихся в течение последних десяти лет мы можем наблюдать усиление роли образовательных учреждений в решении насущных жизненных проблем ребенка. Среди них большое место занимают проблема установления контакта с другими людьми и проблема приспособления к условиям реальной действительности.

**Направленность программы:** социально-психолого-педагогическая

### Цель:

Развитие качеств личности подростка, умения справляться с жизненными проблемами адекватными способами для успешной социализации и самореализации в жизни.

### Задачи:

- формирование и развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- развитие у подростков навыков бесконфликтного общения, понимания и принятия чувств окружающих людей;
- формирование самооценки, повышение личной ответственности за свои поступки;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- привитие норм и правил поведения в обществе;
- формирование ответственного отношения к своим правам и обязанностям, понимания необходимости правовых знаний;
- воспитание уважения к закону и общественным ценностям;
- моделирование жизненных ситуаций, проблемных вопросов в социально-педагогической деятельности учащихся;
- профилактика социальной дезадаптации учащихся.

### Функции программы:

- диагностическая (уяснение проблем растущего ребенка в отношениях с микросредой);
- информационно - обобщающая (сбор и анализ полученных данных);
- проектировочно - конструктивная (моделирование ситуаций реальной жизни в социально-педагогической деятельности);
- организационно - преобразовательная (выявление и создание условий для успешной самореализации);
- координационно-коммуникативная (подготовка учащихся к позитивному взаимодействию с окружающими людьми);

### Ожидаемые результаты:

- адекватное поведение в различных, жизненных ситуациях;
- предупреждение стрессовых состояний;
- практическое использование навыков конструктивного общения;

- высокий коэффициент индекса групповой сплоченности.
- В течение всего срока реализации программы учащиеся овладевают комплексом поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально адекватному поведению, позволяющим человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

### **Целевая аудитория:**

подростки «группы риска»; обучающиеся, состоящие на различных видах учета, имеющие трудности во взаимоотношениях с окружающими, находящиеся в кризисной ситуации.

### **Основные направления работы:**

- просвещение;
- профилактика;
- коррекция.

### **Формы и методы:**

- диспуты;
- групповая дискуссия;
- коллективные занятия;
- ролевые игры;
- тренинговые упражнения;
- тестирование;
- моделирование и анализ проблемной ситуации;
- рефлексия;
- встречи со значимыми людьми.

### **Навыки, необходимые человеку для успешной самореализации в обществе выделяют:**

1) Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности.

Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

2) Навыки позитивного общения.

Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

3) Навыки самооценки и понимания других.

Эти навыки помогают правильно вести себя в ситуации общения и взаимодействия с различными людьми.

4) Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями.

Эти навыки помогают адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

5) Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

6) Навыки продуктивного взаимодействия.

Эти навыки позволяют при минимальном количестве эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

7) Навыки самостоятельного принятия решений.

Человек, обладающий данным навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его мнения могут менять ситуации и влиять на конкретных людей.

8) Навыки решения проблемных ситуаций.

Владение этим навыком позволяет человеку грамотно и уверенно вести себя в трудных жизненных ситуациях.

9) Навыки работы с информацией.

10) Навыки творчества.

Эти навыки позволяют человеку свободно и легко ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации. Позволят человеку нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой жизненный опыт и новую информацию, полученную в процессе познавательной деятельности.

В данной программе все указанные виды навыков прививаются на различных этапах занятий, так как они способствуют овладению и развитию способностей, которые могут привести к здоровому образу жизни, позитивным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия.

### **Литература**

1. Административный кодекс Российской Федерации.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Конституция Российской Федерации.
4. Семейный кодекс Российской Федерации.
5. Уголовный кодекс Российской Федерации.
6. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка».
7. Устав МБОУ СОШ № 7 г. Канска.
8. Иоффе А.Н. Многообразие понимания толерантности: Учебно-методические материалы по курсу «Права человека». — М.: Изд.дом «Камерон», 2004.
9. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/ под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005.
10. Майорова Н.П., Черурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Образование - Культура, 2002.
11. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
12. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
13. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников /Т.М. Жирова. – Волгоград: Панорама, 2006.
14. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11-х классов. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2003.
15. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2007.
16. Савченко С.Ф., Ивановская О.Г., Гадасина Л.Я., Барабохина В.А., Гаврилова А.Н., Земляная Н.Н., Кудрявцева В.П. Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2006.

#### Интернет-ресурсы:

- 1.Маширова Н.В./ Коррекционно-развивающая программа "В мире собой"/ Н.В.Маширова  
<http://www.cpsy.ru/index.php/if/ovz/emocionalnyerasstroystva/6295—qq>
2. Сайт Министерства Образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>.
3. Психологический центр «Генезис». <http://www.genesis.ru>
4. Школьный психолог <http://psy.1september.ru>

#### Программа содержит 5 модулей:

1. Искусство общения
2. Какой я.
3. Мир вокруг меня.
4. Я и мое будущее.
5. Сбереги себя сам.

Каждый модуль достаточно независим, но, дополняя друг друга, складывается целостная система. Постепенно, шаг за шагом, переходя от простых задач к более сложным, подростки будут учиться видеть себя со стороны, познавать своё «Я» и находить своё место в жизни.

#### Тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов
<b>Модуль 1. Искусство общения</b>		
1	Вводное занятие «На старте»	1
2	Мы вместе-это здорово 1»	1
3	Присмотримся друг к другу	1
4	Такой неповторимый мир	1
5	Урок вежливости	1

6	Школа – территория толерантности	1
7	Эмблема толерантности	1
8	Мужчина и женщина	1
9	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	1
10	Рефлексия	1
<b>Модуль 2. Какой Я?</b>		
11	Тест на самоопределение «Какой Я?»	1
12	Эмоции и чувства	1
13	Мое имя	1
14	Каков я на самом деле?	1
15	Моя Вселенная	1
16	Карта моей души	1
17	Полюби себя	1
18	Мои слабости мои проблемы	1
19	Самое-самое	1
20	Обида	1
21	Рисунок на руке	1
22	Как справиться с плохим настроением	1
23	Трудно быть собой	1
24	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях).	1
25	Итоговое занятие Тест «Определение уровня самооценки»	1
<b>Модуль 3. Мир вокруг меня</b>		
26	Дружба и Любовь	1
27	Справедливость и сочувствие	1
28	Как поступить	1
29	Мы разные, но мы вместе	1
30	Стереотипы	1
31	Мое мнение	1
32	Диагностика «Что такое ценность? Главные человеческие ценности»	1
<b>Модуль 4. Я и мое будущее</b>		
33	Сочинение «Мое будущее в моих руках»	1
34	Эскиз «Кем я буду через...лет»	1
35	Мое будущее. Стратегии успеха	1
36	Какие мы подростки	1
37	Шаг в будущее. Калейдоскоп профессий. Деловая игра.	1
38	Диспут «Зависит ли будущее от меня?»	1
39	Я горжусь собой. Я человек	1
40	Мир- это...«Моя картина мира»	1
41	Критическое мышление	1
42	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1
43	Скажи курению НЕТ	1
44	Духовные ценности. Отличие духовных ценностей от материальных	1
45	Ромашка счастья	1
46	Семь вопросов, которые помогут найти цель в жизни.	1
47	Моя будущая семья, какой я ее вижу?	1
48	Соппротивление давлению	1
49	Разработка буклетов на тему «Семья и семейные ценности»	1
50	Письмо себе любимому	1
51	Черное и белое письмо	1
52	Рефлексия.	1
<b>Модуль 5. Сбереги себя сам</b>		
53	Мир, в котором важен выбор	1
54	Стрела жизни	1

55	Ответственность за себя и за других	1
56	Здоровье-путь к успеху	1
57	Черные буквы	1
58	Умей сказать «НЕТ»	1
59	Фотокарусель	1
60	Наркообмания	1
61	Жизнь по собственному выбору	1
62	Суд над вредными привычками	1
63	Кризис: выход есть.	1
64	Алкоголь: мифы и реальность	1
65	Игровая зависимость	1
66	Мой выбор	1
67	Перед дальней дорогой	1
68	Заключительная диагностика «Я» - концепция»	1
	Итого	68

## МОДУЛЬ 1. Искусство общения

### Цели:

Воспитание гармоничной личности, расширение кругозора о культуре поведения, нравственных нормах и взаимоотношениях между людьми.

### Задачи:

1. Формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения;
2. Раскрытие сущности нравственных поступков в отношениях между людьми, взаимопомощь;
3. развитие навыков, приемов и правил ведения дискуссии, умения аргументированно высказывать свое мнение и слушать собеседника;
4. обучать способам внутреннего самоконтроля.

### В результате реализации модуля подростки должны:

#### Знать:

- Особенности своего внутреннего мира;
- Механизмы психической саморегуляции;
- Правила адекватных навыков общения, конструктивного решения конфликтных ситуаций.

#### Уметь:

- Работать в группе, в паре;
- Формулировать собственное мнение и позицию;
- Работать со своими переживаниями;
- Реализовать творческий потенциал;
- Занять активную жизненную позицию.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие «На старте»

Знакомство, установление контакта с участниками, развитие групповой сплоченности, сообщение целей программы. Определение режима работы группы. Принятие правил работы в группе. Декларация прав и обязанностей. Развить эмпатию у участников процесса, снять напряжение для дальнейшей работы в группе.

### 2. «Мы вместе – это здорово!»

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы, творческое задание, способствующее формировать у участников ощущения единой команды.

### 3. «Присмотримся друг к другу»

Беседа с учащимися по вопросам: Кто нас привлекает? Что лежит в основе притяжения людей? Какие слагаемые привлекательности существуют? Практическое занятие на оценку своего обаяния, развития своих возможности, умения понимать других, умения слушать собеседника.

Вопросы для самопроверки по теме (например, какие факторы определяют влечение к другому человеку, какие люди кажутся нам симпатичными, связаны ли между собой красота и привлекательность и др.).

#### **4. «Такой неповторимый мир»**

Занятие включает в себя упражнения: познание себя с помощью группы. Знакомство с разнообразными способами самовыражения. Разминка. Шуточный тест «Китайская рулетка». Игра «Полянка».

#### **5.«Урок вежливости»**

Занятие включает в себя упражнения направленные на формирование понятий как доброта, Вежливость, взаимоуважение, вежливое обращение, способность чувствовать, понимать себя и другого человека, анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

#### **6.«Школа – территория толерантности»**

Данное занятие помогает участникам познакомиться с понятием толерантность, даёт подросткам возможность оценить степень своей толерантности.

#### **7.«Эмблема толерантности»**

Продолжение работы с определением толерантности. Создание собственной эмблемы толерантности, работа в подгруппах. Защита эмблемы. Развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

#### **8. «Мужчина и женщина»**

Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения и показать их связь с сохранением репродуктивного здоровья; научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру; сформировать навыки общения с противоположным полом.

#### **9. «Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).»**

Познакомить участников с понятием «конфликт», формировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций, научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.

#### **10. Рефлексия**

Подведение итогов работы по модулю «Искусство общения», чему научились, что полезного вынесли для себя.

### **МОДУЛЬ 2. Какой Я?**

#### **Цели:**

Коррекция негативных эмоциональных состояний личности подростка.

#### **Задачи:**

1. Научить понимать различные эмоциональные состояния, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, рисунки, выразительные движения, интонации;
2. Сформировать навыки релаксации и саморегуляции, повысить эмоциональную устойчивость;
- 3.Сформировать улучшенный образ самого себя, укрепить самоуважение.

#### **В результате реализации модуля подростки должны:**

##### **Знать:**

- Особенности своего внутреннего мира;
- Механизмы психической саморегуляции;
- Правила адекватных навыков общения, конструктивного решения конфликтных ситуаций.

##### **Уметь:**

- Работать в группе, в паре;
- Формулировать собственное мнение и позицию;

- Работать со своими переживаниями;
- Реализовать творческий потенциал;
- Занять активную жизненную позицию.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **11. Тест на самоопределение «Какой я?»**

Диагностика личностных особенностей.

### **12. «Эмоции и чувства»**

Знакомство с эмоциями и чувствами, навыки контроля своего эмоционального состояния. Передача эмоций и чувств, при помощи голоса и интонаций. Развитие навыка спонтанного реагирования, через упражнение «Передай маску». Игра «Угадай эмоцию». Арт.-терапевтическое упражнение «Изобрази эмоцию». Релаксационные упражнения.

### **13.«Мое имя»**

Формирование положительного отношения к своему имени, вхождение в атмосферу занятий арт.-терапией. Обсуждение ожиданий участников группы. Установление правил группы. Упражнение «Качество на первую букву имени». Рисунок «Мое имя».

### **14.«Каков я на самом деле?»**

Понятие индивидуальности, индивидуального стиля. Развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение. Беседа «Кто я?» Рисунок-презентация «Это я».

### **15.«Моя Вселенная»**

Составление «звездной карты» своих возможностей. (коллаж, рисунок красками). Осмысление ресурсов собственной личности.

### **16. «Карта моей души»**

Формирование представления о себе, осознание и выражение своих чувств.

### **17.«Полюби себя»**

Развитие уверенности в себе. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций. Упражнение «Не могу полюбить себя», упражнение «Я в лучах солнца». Упражнение «Формула любви к себе».

### **18.«Мои слабости мои проблемы»**

Отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии. Научиться говорить о себе только позитивно. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств. Упражнение «Автопилот». Упражнение «Что я люблю в самом себе».

### **19.«Самое-самое»**

Упражнение «Проснись и пой». Повышение самооценки, творческое самовыражение, развитие оригинальности. представления о себе, осознание и выражение своих чувств. упражнение «Самое-самое» Рефлексия.

### **20.«Обида»**

Раскрытие понятия «обида» и «злость», их негативное влияние на организм человека. Знакомство учащихся со «здоровыми» способами прощения обиды. упражнение «Как выглядит обида». Формирования навыков прощения обид. Обучение навыкам саморегуляции. Рефлексия.

### **21. «Рисунок на руке»**

Познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение, развитие чувства доверия окружающим Чтение каждым из участников своего любимого стихотворения вслух. Обсуждение. Упражнение «Рисование на руке». Рефлексия.

## **22.«Как справиться с плохим настроением»**

Развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование молодежью адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением. Презентация формулы хорошего настроения. Беседа «Мое настроение». Упражнение «Ассоциации». упражнение «Как справиться с плохим настроением». Составление коллажа.

## **23.«Трудно быть собой»**

Помочь учащимся стать более адаптированными. Дать знания о самом себе и научить получать эти знания самостоятельно. Беседа «Знаете ли вы себя?» Арт.-терапевтическое упражнение «Я-уникальный» (рисунок красками, карандашами, фломастерами) упражнение «Письмо себе, любимому». Рефлексия.

## **24. «Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)»**

Познакомить участников с типами темперамента; научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; отработать техники снятия напряжения и релаксации.

## **25.Тест «Определение уровня самооценки»**

Диагностика психоэмоционального состояния подростков.

### **МОДУЛЬ 3. Мир вокруг меня**

#### **Цели:**

Формирование основ толерантности у подростков в современных условиях, развитие желания становиться лучше, самосовершенствоваться.

#### **Задачи:**

1. Развивать у учащихся толерантное сознание в урочной и внеклассной деятельности.
2. Формировать спокойное, уважительное отношение к окружающим людям (одноклассникам, учителям, родителям), к людям другой национальности.
3. Развивать способности предупреждения конфликтов ненасильственными методами;
4. Создать оптимальные благоприятные условия для раскрытия и развития личности воспитанников;
5. Сплотить и продолжить развивать единый коллектив и гуманистический характер отношений.

#### **В результате реализации блока подростки должны:**

##### **Знать:**

- основные пути выхода из конфликтов;
- роль права в формировании ценностей толерантности в обществе;
- основные общие для всех права и свободы, которые являются основой для ценностей толерантности;
- механизмы происхождения стереотипов и предрассудков, их роль в возникновении нетерпимости;
- основные аргументы против расизма, ксенофобии, национализма, фашизма.

##### **Уметь:**

- различать терпимость и толерантность;
- рефлексировать, контролировать свои чувства, возникающие при взаимодействии с людьми, которые от них чем-либо отличаются;
- распознавать стереотипы и предрассудки в собственном поведении, поведении других людей.

### **СОДЕРЖАНИЕ**

## **26. «Дружба и любовь»**

Дискуссия. Изучение психологических аспектов отношений между полами, гендерных особенностей поведения. Упражнение «Два мира». Упражнение «Мой будущей избранник» направлено на выявление установок и ожиданий участников в отношении спутника жизни.

### **27. «Справедливость и сочувствие»**

Углубление и уточнение понятий справедливость. Игра с элементами тренинга «Это здорово».

### **28. «Как поступить»**

Данное занятие направлено на получение участниками и ведущим обратной связи о прошедших занятиях. На основе полученного опыта участники могут выработать собственное толерантное отношение в сфере межкультурного и межэтнического взаимодействия. Вспоминая и анализируя прошедшие занятия, участники актуализируют те ценности, представление о которых сформировалось в ходе программы.

### **29. «Мы разные, но мы вместе»**

Информирование учащихся о коммуникациях и культуре взаимоотношений, формирование стремления понимать индивидуальные различия окружающих, преодоление подросткового эгоцентризма, развитие культуры межличностных отношений.

### **30 «Стереотипы»**

Данное занятие позволяет исследовать стереотипы и предрассудки, существующие по отношению к другим людям; понять причины возникновения таких стереотипов, уменьшить влияние стереотипов и предрассудков на процесс взаимоотношения между людьми.

Основная идея: «В своем отношении мы часто руководствуемся стереотипами, которые формируются внешним миром. Каждый человек – уникален и может не соответствовать сложившимся стереотипам. Относиться к людям необходимо исходя из их личных качеств».

### **31. «Мое мнение»**

Занятие-игра. Научиться делать выбор, защищать своё независимое мнение, уважать мнение других; развивать толерантность, смелость иметь мнение, не совпадающее с мнением окружающих.

### **32. Анкета «Что такое ценность? Главные человеческие ценности»**

Выяснить понимание детей о ценностях и что является для них главным в жизни. Выявление критериев жизненных ценностей у несовершеннолетних.

## **МОДУЛЬ 4. Я и мое будущее**

### **Цель:**

- формирование и развитие жизненной и гражданской позиции подростка, ценностных ориентиров, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

### **Задачи:**

- просвещать подростков с целью выработки собственных нравственных взглядов, суждений, оценок;
- формировать целевые установки на ближайшее будущее;
- развивать активную жизненную позицию;
- содействовать учащимся в понимании уникальности и ценности каждого из них;
- способствовать развитию положительных взглядов на жизнь и социализацию подростков;
- расширить представление подростков о понятии «духовные и материальные ценности», их проявлении в жизни человека;

### **В результате реализации блока подростки должны:**

#### **Знать:**

- жизненные приоритеты современного подростка и гражданина России;
- духовные и материальные ценности и влияние их на человека
- отличия духовных ценностей от материальных
- влияние вредных привычек на здоровье человека и окружающую среду;

#### **уметь:**

- ставить краткосрочные и дальние цели

- давать оценку своим и чужим поступкам
- написать резюме
- изготавливать буклеты
- презентовать свои работы

## СОДЕРЖАНИЕ

### **33. Сочинение «Моё будущее в моих руках»**

Практическая работа. Вскрыть все «аномалии» в сочинениях, с которыми живут сейчас подростки и которых не должно быть в будущем. 10-15 предложений.

### **34. «Кем я буду через...лет»**

Эскиз жизненной траектории. Планирование будущего. Вопросы, которые помогают понять жизненные цели.

### **35. «Моё будущее в моих руках».**

Определение жизненной позиции. Презентация «Мое будущее». Формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению. Воспитание чувства собственного достоинства и ответственности за свое будущее и будущее своей страны.

### **36. «Какие мы подростки»**

Самопознание учащимися своего «Я» и формирование стремления к нравственному, гражданскому и личностному самовоспитанию; развивать способности адекватно и полно познавать себя и других людей. Формировать у учащихся уважение к общечеловеческим нравственным ценностям; гуманного межличностного общения, правильную модель поведения на основе анализа полученной информации.

### **37. «Шаг в будущее» Калейдоскоп профессий.**

Деловая игра. Подготовка к профессиональному самоопределению. Экскурсия в мир профессий, просмотр презентации. Это занятие поможет учащимся поразмышлять о будущей профессии.

### **38. Диспут «Зависит ли будущее от меня?»**

Занятие направлено на формирование активной жизненной позиции, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха, для осознания смысла жизни и личных ценностей. Целевые установки на ближайшее будущее, отношение к себе как к личности, от которой зависит не только своё будущее, но и будущее поколения, страны.

### **39. Час общения «Я горжусь собой. Я человек»**

Знакомство с понятиями «Я-концепция», самооценка, отношение к себе»: формирование позитивной самооценки и повышение самоэффективности: я могу, способен, значу; упражнения «Безусловное принятие себя», «Все мои радости и печали», «Поверь в себя». Просмотр презентации «Я человек».

### **40. «Мир- это.....». Моя картина мира.**

Просмотр презентации «Мир- это..». Обсуждение понятий “дружба и мир” и отношения между людьми, которые сохранили свою значимость, не потеряли глубины чувствования и восприятия в современном мире; о доброжелательности, умение видеть красоту в простом и обыденном; о потребности и желании дарить тепло и доброту).

### **41. «Критическое мышление»**

Познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами. Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления. Определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации. Сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

### **42. «ВИЧ/СПИД: мы знаем как себя защитить»**

Выяснить первоначальный уровень информированности участников о проблеме и сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики. Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией. Научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска и закрепить полученные знания в практических навыках.

#### **43. «Скажи курению НЕТ»**

Показать причины и последствия курения. Выработать критическое отношение к курению. Привить навык отказа от сигареты.

#### **44. «Духовные ценности. Отличие духовных ценностей от материальных»**

Знакомство с духовными ценностями. Просмотр презентации. Отличия духовных ценностей от материальных.

#### **45. «Ромашка счастья»**

Практическая работа. На лепестках ромашки учащиеся пишут главные ценности, необходимые для удовлетворенности жизнью. Обсуждение принципов счастливого человека. Просмотр презентации «Формирование жизненных ценностей современного подростка»

#### **46. «Семь вопросов, которые помогут найти цель в жизни»**

Обсуждение вопросов. (Если вы запутались и не знаете, куда двигаться дальше, попробуйте ответить на эти 7 несложных вопросов. Быть может, сделав это, вы поймете, что вам действительно нужно).

Беседа «Нравственные приоритеты семьи»; Что важно и необходимо для каждой семьи – (любовь, ответственность друг за друга, внутрисемейная солидарность, откровенность, отзывчивость, тактичность, самообладание, взаимное послушание, умение уступить).

#### **47. «Моя будущая семья: какой я ее вижу?»**

Осознание важности семьи в жизни каждого человека. Задание написать сочинение-размышление "Моя будущая семья. Какой я ее вижу". Также ребята подбирают пословицы и поговорки по теме "Семья". воспитывать чувство личной ответственности по планированию семьи.

#### **48. «Сопrotивление давлению»**

Познакомить участников с понятием социального давления каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем). Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью. Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.

#### **49. «Семья и семейные ценности».**

Разработка буклетов. Представление семейных традиций. Популяризация семейных ценностей и бережного отношения к ним. Осознание значимости семьи, как основы общества. Семья – главная ценность для человека. (Счастлив тот, кто счастлив у себя дома!). Систематизация и анализ полученного материала. Подготовка к работе над буклетами. Работа в группах. Практическая работа (изготовление буклетов). Презентация буклетов.

#### **50. «Письмо себе любимому»**

Это упражнение поможет осознать свою ценность и уникальность, а также развить любовь к себе, укрепить свою самооценку.

#### **51. «Черное и белое письмо»**

Проработка обид нанесенных подростку ближним окружением. Формирование умения прощать. Каждому пишем по отдельности, отправлять не нужно адресатам, после написания можно выбросить или порвать, сжечь.

#### **52. Рефлексия.**

Подведение итогов работы по модулю, чему научились, что полезного вынесли для себя.

## **МОДУЛЬ 5. Сбереги себя сам**

### **Цель:**

Создание условий для положительного отношения к своему здоровью, как ценности, развитие способности подростков жить без зависимости.

### **Задачи:**

- сориентировать подростков на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни;
- помочь овладеть подросткам определенными навыками поведения, которые помогут следовать здоровому образу жизни;
- воспитывать у подростков сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

### **В результате реализации блока подростки должны:**

#### **Знать:**

- вредное влияние ПАВ на организм человека
- болезни, связанные с применением ПАВ;
- причины и последствия ПАВ (табакокурения, алкоголизма, наркомании);

#### **Уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- вести активный здоровый образ жизни;
- различать истинные мотивы своего поведения и уметь сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **53. «Мир, в котором важен выбор»**

Беседа. Повторение правил работы в группе. Определение собственной цели и факторов, препятствующих достижению цели. Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании. Рефлексия состояния участников.

### **54. «Стрела жизни»**

На листе бумаги нарисовать различные варианты стрелок: прямые, кругловатые, зигзагообразные, витиеватые. Затем выбрать какой из рисунков соответствует жизненному циклу ученика. Тем, кому не подошла ни одна из предложенных стрелок, можно предложить нарисовать свои стрелки. Обсуждение: «Почему вы выбрали именно эту форму стрелки?», «Где сейчас вы находитесь на этой стрелке». Прочтение притчи о свободе выбора. Размышление участников о своем потенциальном жизненном пути.

### **55. «Ответственность за себя и за других».**

Беседа «Что такое ответственность?». Ответственность подростка, факторы, влияющие на её развитие. Структура ответственности личности. Компоненты и проявления. Основы формирования ответственности подростков.

### **56. «Здоровье - путь к успеху»**

Дать определение слову «Успех». На каждом столе лежит лист, на котором написано выражение известного человека об успехе и о путях его достижения. В течение 2-х минут обсуждается данная фраза. Потом один представитель от каждой группы выскажет свое мнение. В группах создать формулу жизненного успеха и представить ее всем.

### **57. «Черные буквы»**

Просмотр видеосюжета «Наркотики и человек». Беседа, как пагубно влияют наркотики на независимость, активность, работоспособность, красоту, обаяние, творчество, искренность, коммуникабельность, интеллект.

### **58. «Умей сказать, «НЕТ»»**

Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями.

Беседа «Как можно получить удовольствие от жизни, не употребляя наркотики». Все версии в ходе обсуждения выписываются на доску. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.

Ведущий делит группы на три команды : «любопытство», «воля», «разум». Задачи: «любопытство» дает аргументы в пользу употребления наркотиков, «разум»- против употребления наркотиков, а «воля», выслушав аргументы, должна сделать выбор.

Рефлексия состояния участников.

### **59. «Фотокарусель»**

Участники делятся на группы по 5-6 человек. Каждый участник получает лист бумаги, на котором пишет любое существительное пришедшее ему в голову. Ведущий собирает листочки, перемешивает их и предлагает каждой команде вытянуть по 3 листка. Задача команд- сделать сюжетные фотографии таким образом, чтобы на них одновременно присутствовали все полученные ими слова с листков. Можно использовать все окружающее пространство и любые предметы. Каждой фотографии необходимо дать название и объяснить, что здесь изображено, а также предысторию сюжета на фото. Заполнение Арт-дневников.

### **60. «Наркообмания»**

Дать понятие слова «Наркообмания». Провести разминку «Мы идем в поход». Каждый из участников называет свое имя, а также называет предмет, который он может взять с собой в поход. Последующий участник называет своё имя, то что он берет с собой в поход и предыдущего участника и то, что он берет с собой. Аудитории представляются приготовленные карточки с утверждениями, каждый по желанию высказывается «Согласен», «Не согласен», «Согласен, но с оговорками». Общие рассуждение на тему «Опасности, связанные с употреблением наркотиков». Рефлексия.

### **61. «Жизнь по собственному выбору»**

Беседа. Дать понятие Выбор (словарь Ожегова). Каждому участнику выдаются карточки, где перечислены жизненные цели. Задача участников выбрать те, которые предпочтительнее для каждого, отвечая на вопрос "Чего я хочу?". Дискуссия, почему те или иные ценности стали значимы для каждого.

На ватмане в порядке очереди участники рисуют общий портрет наркомана, каждый участник рисует по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок. После завершения группе задается вопрос: «Хотели, ли быть похожими на портрет?». Участникам раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду таким, потому, что...». Каждому предлагается заклеить своей ромашкой, нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу. После установки ромашки участнику вручается памятная открытка. Рефлексия.

### **62. «Суд над вредными привычками»**

Ролевая игра.

### **63. «Кризис: выход есть!»**

Дать представление о кризисных ситуациях. Профилактика суицидального поведения. Информировать об особенностях кризисных состояний, расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

### **64. «Алкоголь: мифы и реальность»**

Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма. Сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков, навыки, помогающие удержаться от употребления алкоголя.

### **65. «Игровая зависимость»**

Дать базовую информацию о таком явлении, как игровая зависимость (компьютерная, игровая, sms-зависимость), и возможностях организации ее первичной профилактики коррекции. Рассматриваются такие формы игровой зависимости, как неодолимая тяга к компьютерным играм. Анализируются причины и последствия формирования данных аддикций у подростков, определяются возможности профилактики и коррекции.

#### **66. Мой выбор.**

Формирование умения ставить краткосрочные и дальние цели, умение двигаться к своей цели. План на неделю. В ходе ролевой игры подростки попробуют определить собственные предпочтения, возможности, навыки и умения для будущей профессии. «К чему лежит душа, чем хочется заниматься именно мне самому, а не родителям». Ролевая игра поможет познакомиться со своим типом личности. Узнав свой тип личности и особенности темперамента, будет гораздо легче разобраться со своими пристрастиями, поможет стать увереннее и смело шагать к «своему выбору» успешной, интересной, полезной и нужной профессии.

#### **67. «Перед дальней дорогой»**

Составление коллажа из фотографий предыдущих занятий. Подведение итогов всей программы (дать возможность всем участникам высказаться о пройденной программе). По желанию подростки зачитывают свои арт-дневники, для прослеживания динамики настроения.

#### **68. Диагностика «Я-концепция»**

Методика: «Я-концепция» Е. Пирс, Д. Харрис- (адаптация А.М. Прихожан)

Изучение общего уровня самопознания подростка, отношения к себе в следующих сферах: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, удовлетворенность жизненной ситуацией, положение в семье, уверенность в себе.

Рефлексия «Коллективный рисунок».

Все участники одновременно с разных сторон рисуют на большом ватмане любые рисунки, которые им хочется нарисовать в данный момент. Каждый участник может свободно перемещаться вокруг ватмана и рисовать в любом понравившемся месте на листе, а также дополнять нарисованное другими участниками. В результате должен получиться один большой общий коллективный рисунок.