

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 42»

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом №7 от 22.08.2024	СОГЛАСОВАНО Управляющим советом №3 от 23.08.2024	УТВЕРЖЕНО Приказом директора №259- ОСН от 25.08.2024 И.А. Ирбанкин
--	---	---

**Программа профилактики зависимостей
и законопослушного поведения
«Все цвета, кроме черного»**

Категория обучающихся: учащиеся 5-6 класса.

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Шилова Ольга Александровна,
социальный педагог,
педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 42»

г. Барнаул 2024 г.

Пояснительная записка

Подростковый возраст - это период, протекание которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек, на качественно новом уровне, познает как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. Именно в подростковом, юношеском возрасте ребенок пробует себя в различных социальных ситуациях и, самоутверждаясь, взрослеет, как правило, методом проб и ошибок, не доверяя взрослым по разным причинам.. С 7-го класса начинает активно развиваться самооценка подростка в сфере “Я и Я”, он задумывается о своем месте в этом мире, собственной роли в своих достижениях, начинает активно заниматься саморазвитием в том случае, если взрослые направляют его. Если же этого не происходит – энергия подростка направляется на ссоры, конфликты и другие негативные способы самореализации. Поэтому направление энергии на саморазвитие и самоактуализацию является мощным средством по профилактике конфликтности, наркомании и других форм отклоняющегося поведения. Работа по саморазвитию, самоактуализации личности является стимулирующим фактором развития самосознания, готовит подростка к жизненному самоопределению, стимулирует учебную деятельность.

Мотив обучения становится личностно-значимым, а значит самым сильным из мотивов в освоении знаний, умений, навыков, приобретенных человечеством через уроки в школе, участие в кружках, секциях.

Занятия также имеют коррекционное назначение, так как способствуют изменению у учащихся самооценки, уровня притязаний, форм поведения, отношения к учебе, к собственной личности и личности других людей; позволяют психологу осуществлять лонгитюдное наблюдение ученика на протяжении его обучения и развития в школе, своевременно выявлять и устранять возникающие проблемы.

Данная программа составлена на основе авторского проекта М.М. Безруких «Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей», А. Микляевой «Я-подросток. Мир эмоций 7 класс».

Таким образом **цель** программы - развитие у подростков способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими, формирование позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а также законопослушного поведения, снижения вероятности знакомства с наркотическими веществами.

Задачи программы:

- 1) развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- 2) расширение знаний учащихся о правилах здорового образа жизни;
- 3) формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;
- 4) формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- 5) развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- 6) формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- 7) формирование законопослушного поведения, следования правовым, законодательным нормам, принятым в обществе;
- 8) формирование представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Сформированность позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2. Развитие умения оценивать себя, а также поступки и поведение других людей.
3. Приобретение навыков регуляции поведения, а также эмоционального состояния.
4. Сформированность коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
5. Способность оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих.
6. Сформированность представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
7. Каждый из представленных содержательных блоков включает в себя как системообразующие задачи развития *субъектности* ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и формирования у него *негопознавательной мотивации*, как ведущих показателей психологической готовности на новом этапе.

Метапредметными результатами изучения курса «Все цвета кроме черного» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свое эмоциональное состояние и учиться саморегуляции;
- осознавать свои личные качества, особенности и возможности;
- овладевать навыками саморегуляции в межличностном общении;
- осознавать и нести ответственность за последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- уметь планировать свою учебную деятельность с учетом личностных особенностей;
- обогатить представления о способах передачи информации;
- уметь распознавать и анализировать чувства других людей;
- обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- осознавать важность выбора профессии, расширить представление о наркотизации как о факторе мешающем формированию профессионального выбора

Коммуникативные УУД:

- сформированность умения строить взаимоотношения с окружающими;
- сформированность умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- формулировать свое собственное мнение и позицию и учиться его отстаивать;

Курс программы рассчитан на два года обучения, 1 ч в неделю. Продолжительность занятия 30–40 минут (1 занятие в неделю).

Программа состоит из пяти разделов, которые характеризуют поэтапность выполнения коррекционной работы.

Раздел I. Основной задачей является знакомство детей с особенностями их возраста. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Раздел II. Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Формирование социально-коммуникативных действий и навыков.

Формирование представления о негативных последствиях наркотизации для становления личности.

Раздел IV. Развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование интереса к спорту.

Раздел V. Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, развитие у подростков адекватной самооценки.

Раздел VI Формирование представлений о роли профессий в жизни человека.

Каждый из представленных содержательных блоков включает в себя как системообразующие задачи развития *субъектности* ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и формирования у него *негопознавательной мотивации*, как ведущих показателей психологической готовности на новом этапе.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество
1	Учусь владеть собой	2ч
2	Музыкотерапия	2ч
3	Взаимосвязь типа личности. Типы личности	3ч
4	Эмоции	2ч
5	Практикум радуга эмоций и чувств	3ч
6	Как научиться понимать друг друга	3ч
7	Секреты сотрудничества	3ч
8	Как избежать конфликтов	4ч
9	Твоя будущая профессия	3ч
10	Что значит – «я подросток»	3ч
11	Мир эмоций	2ч
12	За компанию	3ч
13	Польза фигурного катания на льду	2ч
14	Безопасный мир-безопасный «интернет»	3ч
15	О спорте и не только	4ч
16	Уверенность в себе - залог успеха в жизни	5ч
17	Твоя будущая профессия	3ч
18	Трезвость – норма жизни	2ч
19	Мифы о ПАВ	3ч
20	Польза скандинавской ходьбы	6ч
21	Оздоровительная ходьба	3ч
22	Скоро лето!	2ч
	Итого	68ч

Учебно-методические средства обучения.

Классификация коррекционно-развивающих методик (психотехник, игр, упражнений, приемов), используемых в программе:

- психотехники; игры, упражнения;
- ритуалы знакомства, представления, прощания;
- разминочные техники;
- техники релаксации;
- упражнения, направленные на рефлексии;
- экспрессивные техники (приемы самовыражения);
- развивающе-тренировочные упражнения;
- сказкотерапевтические упражнения;
- иллюстрационно-демонстрационные техники;
- коммуникативные игры.
- Выходы с классом

Список литературы

1. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Вентана-Граф, 2013. - 64 с.
2. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Вентана-Граф, 2014. - 48 с.

3. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.:
Издательство «Речь», 2011