

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 3 от 25.11.2025 года

Утверждаю
Директор БОУ г. Омска
«Гимназия № 62»



А.В. Ногин

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения
среди подростков с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое)
поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты
по методике ЕМ СПТ
2025 – 2026 г.
7-8 классы

Подготовил: педагог - психолог
Н.И. Булучевская

Омск, 2025

Пояснительная записка

В настоящее время в Омской области наблюдается рост количества детей и подростков, склонных к асоциальному поведению, а значит, возникла необходимость в проведении специальных методик и диагностик по выявлению детей группы риска и последующей работы с ними. Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности к адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении. Учитывая выше сказанное, данная тренинговая программа является актуальной для адаптивных образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.
- ФГОС ОВЗ.

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. формирование у подростков психологической устойчивости, обучение конструктивным способам решения проблем и укрепление внутренних ресурсов.
2. развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития;
3. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим;
2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;

3. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;
5. формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности детей и подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;
- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;
- принцип развития-характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении и на основании этого перспектив изменения;
- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у детей и подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная – формирование у детей и подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекательной его деятельности;
3. стимулирующая – активизация положительной социально-полезной деятельности детей и подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная – исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: Тренинговая программа рассчитана на 10 занятий по 60 мин.

Методическое обеспечение: Техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: Подростки группы риска по СПТ, подростки 7,8, классов. Педагог-психолог.

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков

Вводное занятие (60 минут) : "Привет, команда! Знакомимся и договариваемся"

Цель: Знакомство участников друг с другом и с ведущим, создание атмосферы доверия и безопасности, принятие групповых правил.

Задачи: формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге и принятии правил работы в группе; оценка информированности о теме тренинга; информирование учащихся о роли правил в нашей жизни; предоставление возможности учащимся оценить свое отношение к соблюдению правил.

Материалы: Карточки с вопросами для знакомства, ватман, маркеры.

Ход занятия:

Приветствие (5 мин):

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга.

Знакомство "Паутина" (15 мин):

Участники по очереди называют свое имя и одну интересную черту/хобби, бросая клубок ниток тому, кто следующий. В конце получается "паутина", символизирующая связи в группе.

"Мои ожидания от программы" (10 мин):

Каждый участник кратко формулирует, что он ожидает получить от занятий.

Разработка и принятие правил группы (20 мин):

Ведущий совместно с участниками формулируют и записывают правила (конфиденциальность, уважение, "стоп-правило", "правило поднятой руки" и т.д.).

Рефлексия (5 мин):

Обсуждение первых впечатлений.

Занятие 2: "Аддикция – что это такое? Развеиваем мифы"

Цель: Развитие понимания сущности аддиктивного поведения, развенчание распространенных мифов о зависимостях, знакомство с различными видами аддикций.

Материалы: Карточки с утверждениями "Правда/Миф".

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Я думаю, что..." (10 мин):

Участники продолжают фразу "Я думаю, что аддикция – это...".

Игра "Правда или миф?" (20 мин):

Ведущий зачитывает утверждения о зависимостях— оно может быть правдой или мифом. Остальные угадывают: «правда» это или «миф». Например: "От одной сигареты ничего не будет", "Игры не могут быть зависимостью", "Алкоголь помогает расслабиться"), участники голосуют ("Правда" или "Миф"), затем следует обсуждение и разъяснение.

"Виды аддикций" (15 мин):

Мозговой штурм методом коллективной генерации идей для решения задачи по видам зависимостей (химические: алкоголь, наркотики, никотин; поведенческие: игровая, интернет-зависимость, шопоголизм, пищевая). Краткое определение.

Дискуссия "Чем опасна аддикция?" (10 мин):

Обмен мнениями о краткосрочных и долгосрочных опасностях.

Рефлексия (5 мин):

"Самое удивительное, что я сегодня узнал..."

Занятие 3: "Почему люди начинают? Факторы риска и защиты"

Цель: Выявление причин, побуждающих подростков к аддиктивному поведению, и определение факторов, защищающих от его развития.

Материалы: Листы бумаги, ручки, стикеры.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Мой выбор" (10 мин):

Каждый поделится одним положительным выбором, который он сделал за последнее время. Это может быть что угодно — от решения выпить стакан воды до важного жизненного шага. Главное — чтобы вы сами считали это хорошим решением. На рассказ — примерно 30 секунд. Давайте создадим доброжелательную атмосферу, где каждое решение ценно». Участники по кругу называют свой выбор и коротко (в 1–2 предложениях) объясняют, почему считают его положительным. Если кто-то не хочет говорить — можно пропустить ход.

Мозговой штурм "Причины начала" (15 мин):

Участники называют причины, по которым подростки могут начать употреблять ПАВ или формировать поведенческие зависимости (любопытство, давление сверстников, желание быть "как все", скука, стресс, проблемы в семье, подражание взрослым, "уход от реальности" и т.д.). Записываются на флипчарте.

Упражнение "Весы выбора" (20 мин):

Групповая работа. Участникам предлагается рассмотреть гипотетическую ситуацию, связанную с рискованным выбором (например, "попробовать вейп за компанию"). На одной чаше весов — кратковременные "плюсы", на другой — долгосрочные "минусы".

"Факторы защиты" (10 мин):

Обсуждение, что помогает подросткам НЕ начинать (хобби, спорт, хорошие отношения в семье, уверенность в себе, умение говорить "нет", знание о вреде).

Рефлексия (5 мин):

"Что я могу сделать, чтобы защитить себя?"

Занятие 4: "Цена зависимости: последствия для меня и окружающих"

Цель: Изучение краткосрочных и долгосрочных негативных последствий аддиктивного поведения для личности и общества.

Материалы: Карточки с описанием последствий, "Дерево последствий" (нарисованный на ватмане ствол, на который будут клеиться "листья" - последствия).

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Что я ценю?" (10 мин):

Каждый называет 1-2 вещи/качества/людей, которые он ценит больше всего.

"Дерево последствий" (25 мин):

Участники в малых группах получают карточки с различными последствиями (проблемы со здоровьем, проблемы в школе, конфликты с родителями, потеря друзей, проблемы с законом, отсутствие денег, ухудшение внешности, снижение успеваемости, депрессия и т.д.). Задача: распределить их на "корни" (причины), "ствол" (текущие проблемы) и "ветви" (будущие последствия) на общем ватмане.

Обсуждение (15 мин):

Какие последствия были наиболее неожиданными? Как аддикция влияет на ценности, названные в начале занятия?

Мини-лекция "Мозг и зависимость" (5 мин):

Краткая информация о том, как формируется зависимость на уровне мозга (система вознаграждения).

Рефлексия (5 мин):

"Как знание о последствиях может помочь мне?"

Занятие 5: "Стресс, эмоции и как с ними справляться здорово"

Цель: Обучение здоровым способам совладания со стрессом и негативными эмоциями как альтернативе аддиктивному поведению.

Материалы: Флипчарт, стикеры, расслабляющая музыка.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Мое настроение сегодня похоже на..." (10 мин):

Участники делятся, с чем они могут сравнить свое текущее настроение.

Мозговой штурм "Что нас стрессует?" (15 мин):

Участники называют источники стресса в их жизни (школа, экзамены, родители, друзья, конфликты, одиночество и т.д.).

Дискуссия "Неэффективные способы справиться со стрессом" (10 мин):

Обсуждение того, как подростки иногда пытаются "убежать" от стресса (агрессия, изоляция, игры, еда, ПАВ).

Упражнение "Копинг-корзина" (15 мин):

Участники в группах или индивидуально генерируют и записывают на стикерах здоровые способы совладания со стрессом и негативными эмоциями (спорт, хобби, общение с друзьями, музыка, творчество, прогулки, глубокое дыхание, ведение дневника, обращение за помощью и т.д.). Стикеры приклеиваются на ватман-корзину.

Практика "Минута осознанности" (5 мин):

Короткое упражнение на глубокое дыхание или наблюдение за ощущениями.

Рефлексия (5 мин):

"Какой из предложенных способов я хотел бы попробовать?"

Занятие 6: "Искусство принимать решения: шаг за шагом"

Цель: Развитие навыков принятия обдуманных решений в сложных жизненных ситуациях.

Материалы: Схема "Алгоритм принятия решений", карточки с ситуациями для проигрывания.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Мой самый сложный выбор" (10 мин):

Участники делятся (по желанию) ситуацией, когда им было сложно принять решение.

Мини-лекция "Алгоритм принятия решений" (15 мин):

Ведущий представляет пошаговый алгоритм:

Определить проблему/цель.

Собрать информацию.

Перечислить возможные варианты действий.

Оценить последствия каждого варианта (плюсы и минусы).

Выбрать наиболее подходящий вариант.

Действовать и оценить результат.

Групповая работа "Светофор решений" (25 мин):

Участники в малых группах получают гипотетические ситуации, связанные с риском (например, "Друзья зовут тебя на вечеринку, где будет алкоголь, а завтра важная контрольная"). Используя алгоритм, они прорабатывают ситуацию, презентуют свой "светофор" (зеленый – лучшее решение, желтый – компромисс, красный – опасное).

Рефлексия (10 мин):

"Что самое трудное в принятии решений?" "Как этот алгоритм может помочь мне в будущем?"

Занятие 7: "Скажи 'Нет' уверенно: техники отказа"

Цель: Обучение и отработка различных техник отказа от нежелательных предложений и давления.

Материалы: Схема "Техники отказа", карточки с ситуациями для ролевых игр.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Сложности отказа" (10 мин):

Участники делятся, почему иногда трудно сказать "нет".

Мини-лекция "Виды давления и техники отказа" (15 мин):

Ведущий рассказывает о прямом и косвенном давлении, представляет и объясняет техники отказа:

Прямой отказ ("Нет, спасибо").

Отказ с объяснением ("Нет, я не пью алкоголь, потому что это вредно для здоровья/мне нельзя").

Отказ-предложение ("Нет, спасибо, я лучше займусь...").

"Заезженная пластинка" (повторение "Нет" без объяснений).

Смена темы ("Давай лучше поговорим о...").

Уход из ситуации.

Ролевые игры "Отработка отказа" (30 мин):

Участники разбиваются на пары или тройки. Каждая пара получает карточку с ситуацией (например, "Тебе предлагают попробовать электронную сигарету", "Друзья зовут прогулять урок", "Предлагают алкоголь на вечеринке"). Участники по очереди играют роль "предлагающего" и "отказывающегося", практикуя разные техники отказа.

Рефлексия (5 мин):

Обсуждение наиболее эффективных техник, что было легко/сложно.

Занятие 8: "Моя территория, мои границы: ассертивность"

Цель: Развитие ассертивности как способности отстаивать свои права и выражать свои чувства, не нарушая прав других.

Материалы: Карточки с примерами пассивного, агрессивного, ассертивного поведения.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Как я себя веду?" (10 мин):

Ведущий описывает три типа поведения (пассивное, агрессивное, ассертивное), участники анонимно отмечают, какой тип чаще всего им присущ.

Дискуссия "Что такое ассертивность?" (15 мин):

Разбор понятия, его отличия от агрессивности и пассивности. "Права личности" (я имею право сказать "нет", выразить свое мнение, сделать ошибку, передумать и т.д.).

Упражнение "Я-высказывание" (20 мин):

Обучение формулировке своих чувств и потребностей без обвинений ("Мне не нравится, когда ты...", "Я чувствую себя... когда...", "Я бы хотел..."). Практика перевода агрессивных или пассивных высказываний в ассертивные.

Ролевая игра "Отстаиваем границы" (10 мин):

Участники в парах проигрывают ситуации, требующие отстаивания личных границ (например, "Тебя просят сделать за кого-то домашнее задание", "К тебе пристают с нежелательными вопросами").

Рефлексия (5 мин):

"Как ассертивность может помочь мне в жизни?"

Занятие 9: "Мои мечты, мои цели: здоровый образ жизни"

Цель: Формирование позитивных жизненных установок, осознание связи между здоровьем, целями и образом жизни, развитие мотивации к ведению здорового образа жизни.

Материалы: Ватман, журналы, картинки, ножницы, клей (для коллажа "Карта желаний"), музыка.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Моя самая заветная мечта" (10 мин):

Участники делятся одной мечтой, не связанной с материальными благами.

Упражнение "Карта желаний / Коллаж мечты" (35 мин):

Индивидуальная или групповая работа. Участникам предлагается создать визуализацию своих целей и мечтаний на будущее (учеба, хобби, отношения, путешествия, карьера, саморазвитие, здоровье). Обсуждение, как поддержание здоровья и избегание зависимостей помогает достичь этих целей.

Дискуссия "Здоровые альтернативы" (10 мин):

Мозговой штурм по поиску здоровых и интересных альтернатив аддиктивному поведению (спорт, творчество, волонтерство, изучение чего-либо нового, общение с единомышленниками).

Рефлексия (5 мин):

"Что я могу сделать уже сегодня, чтобы начать двигаться к своим целям?"

Итоговое занятие 10: "Наш путь вперед: закрепление и прощание"

Цель: Подведение итогов программы, закрепление полученных знаний и навыков, формирование поддерживающей установки на будущее, прощание с группой.

Материалы: Листы бумаги, ручки, "Капсула времени", бланки обратной связи.

Ход занятия:

Приветствие и разминка "Мое главное открытие" (10 мин):

Каждый участник делится самым важным, что он вынес из программы.

Викторина/Игра "Что мы узнали?" (20 мин):

Короткая интерактивная викторина по основным темам программы (виды зависимостей, последствия, факторы риска/защиты, техники отказа, здоровые способы совладания со стрессом).

Упражнение "Капсула времени" (15 мин):

Каждый участник пишет себе письмо в будущее (через год), в котором делится своими планами, целями, обещаниями себе по поддержанию здорового образа жизни и противодействию зависимостям. Письма запечатываются в общую "капсулу".

Обратная связь по программе (5 мин):

Прощание "Круг комплиментов" (10 мин):

Литература:

1. <https://infourok.ru/treningovaya-programma-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-sredi-podrostkov-3100123.html>. Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков.
2. <https://infourok.ru/material.html?mid=42038>. Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков «Путь к успеху».
3. <http://mboul40.edusite.ru/p839aa1.html>. «Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков» 2018-2019 учебный год.
4. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/530709/> Программа «Профилактика и коррекция девиантного поведения детей групп «риска»» Деркач О.Я.