



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете

ГБОУ РК ЦДК

Протокол № 3

от « 20 » декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ РК ЦДК

П.Л. Сандберг

« 20 » декабря 2024 г.



Методические рекомендации к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности
**«Развитие жизненных ценностей и социальной ответственности детей,
подростков и юношества»**

Составитель:

Титова Светлана Анатольевна,

педагог-психолог

ГБОУ РК ЦДК

Петрозаводск, 2024 г.

Содержание

Глоссарий. Термины и определения.....	3
Введение.....	5
Условия реализации программы.....	7
Содержание программы.....	8
Авторский коллектив.....	10
Приложение 1 Содержание тематических разделов.....	11
Приложение 2 Здоровьесберегающие технологии.....	13
Приложение 3 Игры и упражнения.....	14
Приложение 4 Анкета для детей	18

Глоссарий. Термины и определения

Психологические границы – это условные линии, отделяющие пространство собственного «я» человека от других людей. Они позволяют человеку осознавать свою отдельность, целостность, самостоятельность, свою психологическую территорию.

Виды психологических границ:

- **жёсткие границы** – приводят человека к самоизоляции, в большей мере характерны для аддиктов, в том числе страдающих компьютерной зависимостью;

- **чрезмерно широкие границы** – человек не чувствует, когда нарушает чужие границы;

- **диффузные или размытые границы** – человек не чувствует, когда нарушают его границы;

- **смешанные границы** – человек плохо чувствует свои и чужие границы;

- **норма** – человек чувствует свои и чужие границы. Спокойно, уверенно ставит и отстаивает свои границы, не нарушая личных границ других людей.

Конфликт – слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает «столкновение» – имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать.

Стигматизация – это приклеивание ярлыков. Стигма – это какая-либо особенность человека, которая унижает его в глазах общества. Есть еще одно похожее понятие – дискриминация.

Дискриминация – это прямое ущемление прав одних граждан по сравнению с другими. Например, если на вас плохо посмотрели из-за того, что вы плохо одеты – это стигматизация, а если вам не разрешили пройти в кафе-ресторан из-за этого – это уже дискриминация.

Толерантность – это терпимость. Это означает понимать, что люди имеют право быть другими, понимать, что другой – не значит враг.

Буллинг (травля) – агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц.

Формы травли:

Психологическая форма – это угрозы, насмешки, клевета, давание кличек, изоляция, мелкое задиранье без травматической физической агрессии и т. д.

Физическая форма – толчки, побои, прочие насильственные действия, порча имущества жертвы и т. д.; иногда бывает с использованием оружия.

Кибербуллинг – травля через Интернет, электронную почту, SMS и т.д.

Введение

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличение форм саморазрушающего поведения. Снижается гражданско-правовая компетентность, возникает равнодушное отношение к жизни, к окружающему миру.

Происходит неуклонное «омоложение» употребления ПАВ, а используемые педагогические приемы запугивания: страшные видео, рассказы о последствиях употребления, могут применяться, но недостаточно эффективны, так как нарушается базовая потребность личности в безопасности.

Стратегия, направленная «на ЗОЖ» (на здоровый образ жизни), а не «от ПАВ» (от психоактивных веществ) ориентирует молодежь в здоровое русло, позволяет развивать навыки общения, развития государственно-общественного управления образовательными учреждениями (самоуправление), волонтерского движения, инклюзии, укрепления семейных ценностей и традиций, развитие социальных навыков.

Направление, ориентированное на здоровый образ жизни, имеет долгосрочную перспективу, обусловленную развитием социальных институтов семьи, школы, досуга.

Рабочая программа позволяет развивать представления о жизненных ценностях и социальную ответственность детей, подростков и юношества, что будет способствовать их успешной адаптации и социализации.

Цель программы: развитие представлений о жизненных ценностях и формирование ответственного поведения детей, подростков и юношества, первичная профилактика негативных явлений.

Задачи программы:

1. Развивать представления о жизненных ценностях в культуре традиций: семейных, досуговых, образовательных;
2. Формировать социально-ответственное поведение;
3. Развивать гражданско-правовую компетентность субъектов образовательного процесса в области первичной профилактики (волонтерство, добровольчество, инклюзия);
4. Развивать социальные умения;
5. Развивать умение делать выбор и осознавать ответственность за принимаемое решение;
6. Развивать способы эмоционального контроля;
7. Развивать конструктивные навыки выхода из конфликтных ситуаций (в том числе травли);
8. Развивать представления о личном и коллективном самоуправлении;
9. Развивать представления о социальном проектировании;
10. Развивать коммуникативную компетентность.

Условия реализации программы

Адресат: обучающиеся школ – подростки 14-18 лет; студенты средних профессиональных и высших учебных заведений.

Форма проведения занятий: групповая.

Показания к применению программы: первичная профилактика.

Противопоказания к применению программы: особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

Содержание программы

Данная программа является практико-ориентированной, в ее основе лежит системно-деятельностный подход отечественных психологов (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев). Основное время рассчитано на выработку социально-психологических компетентностей, связанных с ориентацией на здоровый образ жизни, интериоризацию – «пропускание через себя» (Л.С.Выготский) и закрепление положительных поведенческих паттернов через активные социальные пробы взаимодействия участников программы, а теоретический блок минимизирован (представлен участникам в формате мини-лекций).

Методы, используемые при реализации программы:

Словесные – мини-лекции, пояснения (3-10 мин.), беседа, объяснение, обсуждение текста (притчи), дискуссии, мозговой штурм.

Наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приемов исполнения социальных умений, наблюдение, работа по образцу – подражание социальным умениям, действиям в команде.

Практические – тренинг, игры, разминки на сплочение и коммуникацию, тренировочные упражнения для закрепления темы; групповые, индивидуальные, парные формы работы.

Количество занятий: 5 занятий – 1 занятие в неделю по 90 минут.

Всего часов: 10 академических часов.

Количество участников: группа СПО, класс СОШ.

Методическое обеспечение: конспекты занятий; раздаточный материал; флипчарт; маркеры. Кабинетная система, стулья в круг (тренинг), соблюдение СанПиН (норма: шум, освещение, эргономические параметры).

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы слушатели будут иметь:

✓ **Знания:**

- представления о технологиях профилактики негативных явлений

(школьная травля, зависимости) в молодежной среде;

- представления о семейных, досуговых, образовательных ценностях и традициях;

- представления о социальном проектировании.

✓ **Умения:**

- компетентность в области первичной профилактики;

- навыки эмоционального контроля;

- критическое мышление, жизнестойкость;

- социальные умения;

- коммуникативная компетентность.

Форма контроля:

Итоговая оценка включает экспертное мнение психологов, ведущих группу, отзывы детей об изменении своего эмоционального состояния и поведения, мнение родителей о результативности проведённой работы, результаты анкетирования участников программы.

Практическая апробация программы:

Данная программа систематически проводится на базе организаций СПО, школ или на базе Центра диагностики и консультирования в рамках первичной профилактики негативных явлений, в частности (школьная травля, зависимости) в молодежной среде.

Специалисты: два специалиста психолога.

Авторский коллектив

Митрошкин Александр Андреевич, педагог-психолог ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования»;

Чехонина Любовь Петровна, педагог-психолог, социальный педагог ГБОУ РК «Центр диагностики и консультирования».

Содержание тематических разделов

1 занятие: «Копилка жизненных ценностей и семейных традиций» (2 академ. часа). Мини-лекция. Практическая часть. Знакомство. «Снежный ком». Установочная сессия (знакомство с программой). Мониторинг ожиданий. Правила группы. Создание положительного эмоционального настроения. Игра-разминка «Алфавит». Метод «Мозговой штурм»: «Копилка жизненных ценностей». Представления о жизненных ценностях, как альтернативе негативных явлений и созависимости. Метод «Мозговой штурм» и упражнения в парах: «Копилка семейных традиций», резюме ведущего «Зачем нужны семейные традиции, ритуалы? – для укрепления быта и стабильности». Коллективный рисунок. Обсуждение, шеринг. Итоговая оценка удовлетворенности тренингом (упражнение с вытянутыми руками).

2 занятие: «Копилка решений моральных дилемм» (2 академ. часа). Мини-лекция. Практическая часть. Представления о видах моральных дилемм и путях решения. Ценность здорового выбора. Технологии выбора от ПАВ к ЗОЖ (упражнения). Обзор моральных дилемм, упражнение «Выслушай каждого, прими решение сам» (на развитие критического мышления). Дискуссия: Принятие решений по ситуациям «Деньги в долг», «Потеря и приобретение любви» (отработка социального умения «Где найти поддержку»), «Четыре угла». Обсуждение, шеринг. Итоговая оценка удовлетворенности тренингом (упражнение с вытянутыми руками).

3 занятие: «Копилка стратегий выхода из конфликтных ситуаций» (2 академ. часа). Мини-лекция. Практическая часть. Представления о видах конфликтных ситуаций (межличностных, внутриличностных) и стратегии выхода из конфликтов. Инсценировка. Социальные умения как инструмент решения конфликтных ситуаций. Упражнение «Иванов», дискуссия о травле и ее последствиях. Представление о хорошей/плохой атмосфере коллектива (социально- психологическом климате группы). Деролинг «Мокрая собака», «Посудомоечная машина». Обсуждение, шеринг. Итоговая оценка удовлетворенности тренингом (упражнение с вытянутыми руками).

4 занятие: «Границы» (2 академ. часа). Мини-лекция. Практическая часть. Границы: официальные, ситуативно-деловые, личностные, интимно-личностные. Я и кто-то из учащихся (несколько пар). Упражнение «Приближение», внешний и внутренний круг, смена 3-х пар + обсуждение. Тема «ГРАНИЦЫ». Теория о границах 5 видов. Границы: жесткие, проницаемые, здоровые. Упражнение «Да – нет», тело и голос (проницаемые границы). Упражнение «Резинка» (здоровые границы). Взаимовлияние. Шеринг.

5 занятие: «Буллинг. Принятие» (2 академ. часа). Мини-лекция. Практическая часть. Чувства от прошлого занятия. Упражнение «Иванов», кто и что чувствовал (тот, на кого давили и тот, кто давил). Упражнение «Посудомоечная машина». Теория про буллинг. Упражнение «Река». Обсуждение. Шеринг. Итоговая анкета обратной связи.

Принятие: Упражнение «Исключение из круга» (карие глаза, кто в юбке, кудрявые волосы). Чувства от прошлого занятия. Рефлексия от всех, кого исключили и кто остался. Упражнение «Река», упражнение «Неопрятный парень» (А. деликатно намекаем помыться, игнорируем, общаемся на равных, свой вариант). Б. Болезнь (улучшилось, стали общаться; ухудшилось, появился страх, брезгливость, общение осталось прежним, свой вариант).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

«ОТ» ПАВ	«ДЛЯ» ЗОЖ
Профилактические беседы о ПАВ Традиционный метод «Запугивания» (нарушает базовую потребность личности в безопасности): - Страшная статистика - Угрозы - Неприятные видео = Страшилки «про Бабайку» можно, но:	Создание среды эмоционально положительных социальных отношений (атмосфера комфорта, безопасности, СПКлимата): - Социальная ответственность взрослых граждан на улице (не покупать детям пиво, сигареты) - Классы, свободные от курения - Семейные традиции, ритуалы - Социальные проекты - Культура общения - Социальные умения
Неэффективная профилактика, неестественные приемы воздействия на психику ребенка	Эффективная профилактика, естественные приемы воздействия на психику ребенка

Игры и упражнения

Упражнение «Рекламный ролик».

Цель: развить уверенное поведение в общении и презентации.
Продолжительность: 20-25 минут.

Психолог: «Нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Давайте представим, что мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все будет как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу.

Инструкция: каждый из вас будет «хвастаться» своим соседом справа. Сначала один участник рассказывает о себе, другой слушает и задает вопросы, потом меняются ролями – 7 мин. на каждого. В кругу затем каждый «хвастается» своим соседом, делает ему хорошую рекламу.

Обсуждение: что легче было – самому про кого-то рассказывать или слушать про себя.

Упражнение «Аплодисменты».

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение «Антипатия».

Один участник выходит за дверь. Всем остальным участникам необходимо смотреть на входящего с антипатией, презрением, негативом, осуждением, оценивающе и подобными характеристиками в течение минуты, предварительно договорившись, кто какую роль будет исполнять. И каждый участник проходит через это.

Упражнение «Симпатия».

Один участник выходит за дверь. Всем остальным участникам необходимо смотреть на входящего с симпатией, восторгом, восхищением, одобрением, умилением и подобными характеристиками в течение минуты,

предварительно договорившись, кто какую роль будет исполнять. И каждый участник проходит через это.

Обсуждение: каково вам было, приятное ли ощущение? Хотели бы вы когда-нибудь оказаться еще раз в подобной ситуации? Подумайте над тем, какие чувства испытывает человек, который отличается от нас и принимает эти взгляды.

Обсуждение: приятно ли вам это ощущение? Какие чувства вы испытывали, какие эмоции вызывали смотрящие у вас? Подумайте над тем, как приятно людям, которые отличаются чем-то от нас, оказаться в позитивном и принятом обществе.

Упражнение «Река».

У кого голубые глаза?

Кто выше 150 см?

Кто носит очки?

Над кем в школе издевались?

Кто брал у родителей деньги без спроса из кошелька?

У кого били или бьют в семье?

Кто выбрасывал завтрак в помойку, не сообщив родителям?

Кто вырос без отца?

Кто поет в душе?

Кто сам издевался над одноклассниками в школе?

Кто пробовал алкоголь!?

Кому понравились наши занятия?

Упражнение «Ярлыки».

На участников одевается «шапочка». Смотреть, что на ней написано, нельзя.

Инструкция: время выполнения 3 минуты. Участник с ярлыком подходит к участникам без ярлыка и спрашивает: «Давай дружить?» Тот, к кому подошли, говорит: либо «да», либо «нет». Если «да» – участник остается рядом, если «нет», идет искать другого. Объяснять почему – нельзя, спрашивать почему, тоже нельзя.

Обсуждение: были ли те, кому отказали? Как Вам было, что чувствовали? Те, кто отказал – Как Вам было? Что чувствовали?

Упражнение «Мы похожи».

Инструкция: все участники бродят по комнате и говорят две фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: то же самое, вести диалог в парах.

В итоге делается вывод, что мы похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия.

Упражнение «Мозговой штурм».

Давайте разберем конкретную ситуацию.

Ситуация: Джамиля, 16 лет, родилась в Душанбе, сейчас живет в нашем городе, она на третьем месяце беременности.

Ваша задача: во-первых, придумать 5 причин появления такой ситуации, и, во-вторых, 5 последствий, которые ситуация повлечет.

Упражнение проводится в малых группах.

При обсуждении нужно обратить внимание на то, что группа «додумала» про героиню, какие ярлыки навесила, осуждала ли и т.д.

Очень часто мы судим о людях по первому впечатлению, а оно бывает обманчиво. Первое впечатление складывается часто из внешности, иногда – из имени. Слышим «Джамиля» – и уже что-то себе представляем. Все-таки нужно лучше узнать человека, чтобы делать выводы. Иногда мы судим о людях, когда видим их поступки, поведение, но не знаем настоящих причин этого поступка или поведения. Например, люди могут относиться к Джамиле плохо, потому что она не подумала вовремя и забеременела. На самом деле, мы не знаем настоящих причин (может, ее изнасиловали, может, она замужем, может, были другие причины). Так что нельзя делать выводов, пока не разберешься в ситуации.

Наше осуждение – лишняя капля в чашу неприятностей другого человека. Нужно уважать личность и право каждого человека на выбор и право быть другим.

Упражнение «Приветствие».

Знакомство с участниками группы, настройка на восприятие нового материала. Ведущий предлагает детям смять лист бумаги, а затем попытаться вернуть его в исходное состояние, то есть, чтобы лист бумаги стал снова гладким и ровным.

Вопросы для обсуждения: может бумага стать снова идеально гладкой? А что происходит с человеком, когда он слышит оскорбительные слова или игнорирование в свой адрес?

Назвать свое имя и закончить высказывание: «Я являюсь подарком в этом мире, потому что...».

Притча «Всё оставляет свой след».

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо».

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. Затем количество забитых гвоздей уменьшалось, так как юноша делал усилие и сдерживал свои гневные импульсы. Он понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришёл к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец

сказал юноше: «А теперь вынимай по одному гвоздю из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения».

Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвёл сына к садовым воротам:

- Сын, ты справился с моим заданием, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах! Они никогда уже не будут такими, как раньше.

Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему что-нибудь злое, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Ты можешь вонзить в человека нож и потом, извинившись, вытащить его, но навсегда останется рана. И будет неважно, насколько искренне ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесённая словами, причиняет ту же боль, что и физическая.

Упражнение «Конфликт – это...».

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Инструкция: участникам групп задается вопрос «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательную (-) стороны конфликта.

Минусы:

- ухудшение отношений между людьми,
- затрата времени, сил,
- различные потери.

Плюсы:

- решение ситуации,
- движение с мертвой точки, развитие,
- выяснение и удовлетворение целей участников конфликта,
- начало совместной деятельности.

Упражнение «Кот и дом».

Нужны листы бумаги и фломастеры.

При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера, проговорить удачные варианты решения задания.

Участники делятся на пары, договариваются, кто будет первым, кто вторым.

Задание участникам № 1 в парах (слышат только они) – нарисовать дом, участникам № 2 – кота. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

Осознание своих стратегий взаимодействия в общении при конфликте интересов; формирование навыков партнерских отношений, умения понимать и чувствовать друг друга.

Анкета для детей

Программа «Развитие жизненных ценностей и социальной ответственности детей, подростков и юношества»		
№	Утверждение	Баллы
1	На занятии я приобрел много новой информации.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	В ходе занятия я чувствовал себя комфортно.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Информация, полученная на занятии, пригодится мне в дальнейшем.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Благодаря полученной информации буду более ответственно относиться к своей жизни.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10