**Психолого-педагогическая программа для подростков «Всё в твоих руках»**

**Введение**

Целью программы первичной позитивной профилактикизависимого поведения для подростка является развитие духовных и нравственных ценностей личности, адаптивых поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления. Внедрение программ по духовно-нравственному воспитанию создает условия для формирования факторов защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения, а также формирует устойчивый психологический иммунитет к потреблению психоактивных веществ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

 **Актуальность проблемы**

 Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностями поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте. Подростки нередко демонстрируют неоправданную лояльность и некритичность по отношению к алкоголю и другим психоактивным веществам, которые рассматриваются ими как атрибуты взрослости и средства получения удовольствия. Подросткам свойственен ряд черт, которые делают их психологически уязвимыми к вовлечению в потребление психоактивных веществ: слабое развитие самоконтроля; самодисциплины; низкая стрессоустойчивость; неумение прогнозировать последствия своих действий; эмоциональная неустойчивость . Причиной формирования аддиктивного поведения является не психоактивное вещество как таковое, а стремление к получению быстрого удовольствия, удовлетворению любопытства, получения статуса в референтной группе. То есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальной потребности с игнорированием последствий способа, которым эта потребность была удовлетворена. Это связано с неумением подростка удовлетворят эти потребности социально приемлемым, адаптивным способом, который требует больших знаний и навыков, но дает продуктивный результат. Поэтому развитие у подростков общечеловеческих ценностей позволяет сформировать полноценную самодостаточную личность.

**Целью программы** является создание условий для развития психологической устойчивости личности подростка, оказание помощи подростку в приобретении жизненных навыков, необходимых для формирования позитивной идентичности.

**Структура программы**

Программа состоит из 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в две недели в тренинговой форме. Каждое занятие содержит информационный компонент и практические упражнения. При проведении занятий используются интерактивные формы работы: дискуссия, «мозговой штурм», игра, упражнения-активаторы, арттерапевтические техники, сказкотерапия.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цели | Методы и приёмы работы |
| 1 | Что я знаю о себе | Способствовать актуализации представлений о себе, развитие самопознания | Упр-е «Представь себя с помощью дерева, притча «Внутренний покой» арт-терапевтическое упр-е «Дом моего Я- какой он» |
| 2 | Эмоции и чувства, их проявления и их роль в повседневной жизни | разъяснение основных понятий, формирование представления о роли эмоций в жизни человека, формирование запроса на обучение навыкам произвольной регуляции эмоций. | Информация для обсуждения: проявление и роль эмоций и чувств в жизни человека, упражнение «Мои ощущения в лучах солнца», упражнение «Имена чувств» |
| 3 | Виды чувств, воля, чувства, осознанность |  формирование представления о видах чувств, о возможности произвольной регуляции степени осознанности своего чувственного состояния. | Информация для обсуждения: управление чувствами, упражнение «Наблюдение за дыханием» - обучение технике повышения степени осознания оттенков собственного чувственного состояния |
| 4 | Способы произвольного регулирования эмоций и чувств | выявление спонтанно сформировавшихся способов произвольного регулирования эмоций; ознакомление со способами произвольного регулирования произвольного регулирования эмоций | «Как я могу изменить негативное эмоциональное состояние? –техники, упражнение «Воздушный шар» |
| 5 | Саморегуляция как способ самозащиты и самосохранения | повышение уровня самоконтроля, формирование навыка произвольной регуляции настроения, формирование представления об употреблении ПАВ как о неудаче и саморазрушении. | Упражнение «Путешествие в приятное воспоминание» - техника регуляции настроения |
| 6 | Произвольная регуляция и стабилизация эмоционального состояния | формирование навыка произвольного расслабления и снятия тревоги | Упражнение «Ручей воздуха», отработка техники расслабления и снятия тревоги |
| 7 | Способы разрешения социальных проблем подросткового возраста | повышение уровня социальной адаптации подростка в период кризиса, формирование представления об эффективных поведенческих стратегиях, ориентированных на решение социальных задач подросткового кризиса | Проработка позитивных и негативных сценариев разрешения подростковых проблем и выбор верного пути |
| 8 | Личные границы и умение говорить «нет»  | осознание своих психологических границ и границ других участников группы; формирование представления о защите своих психологических границ и о нарушении психологических границ другого человека; обучение навыку произвольного отказа. | Игра «Золотая коробка». Игра «Разожми кулак». Рассказ ведущего о видах группового давления. Отработка навыков распознавания способов группового давления. Дискуссия «Какие черты личности помогают противостоять групповому давлению |
| 9 |  Целеполагание, проектирование будущего  | повышение уровня эффективности индивидуальной деятельности; развитие механизма целеполагания; получение опыта стратегического планирования собственной деятельности и формирования эффективной стратегии организации собственной деятельности | Информация для обсуждения: целеполагание, как инструмент собственных достижений, упражнение «Формирование проекта собственных достижений на ближайшие полгода» упражнение «Картинка на память» |
| 10 | Стресс. Как его преодолеть? | Формирование умения противостоять стрессу; научить способам преодоления стрессовых ситуаций. | Игра-активатор «Тропинка».рассказ ведущего о поведении в стрессовых ситуациях, мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?», рассказ ведущего о способах преодоления стресса, дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?». Отработка навыков использования способов преодоления стресса |
| 11 | Ресурсы защиты | Развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды | Упр-е «Рыба для размышления, упр-е «Щит и герб»беседа с психологом |
| 12 | В кругу общения | Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе, опираясь на свои сильные стороны | Упр-е «Комплименты»,упр-е «Нападающий и защищающий»,упр-е «Диалог» |

**Ожидаемые результаты:**

- формирование адекватной самооценки, отношения к себе, к своим возможностям и недостаткам

-формирование собственной системы ценностей, целей, установок,

-формирование способности делать самостоятельный выбор, контролировать своё поведение

- формирование стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение

**Список используемой литературы:**

1. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления. Спб., 2008
2. Сафонцева С.В. Нравственно-психологические основы профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде // Альманах Научного архива психологического института: Челпановские чтения 2008. М.: ПИ РАО; МГППУ, 2008. Вып. 2. С. 94-104
3. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг. Кн.1. М., 2008
4. . Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции – СПб.:2002
5. 9.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т.1-М.:Генезис, 1998.