

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА АБАКАНА  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ МБУ «Центр ППМиСП»  
от 31.08.2023 № 26/8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Сталкер»

---

Направленность программы социально-гуманитарная

Возраст обучающихся 10-17 лет

Срок реализации программы 1 месяц

Составитель программы Тутатчикова Анастасия Михайловна  
ФИО

педагог - психолог  
должность

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Направленность программы.** Программа «Сталкер» является дополнительной общеразвивающей модифицированной программой социально-гуманитарной направленности и направлена на формирование у детей полного представления о негативности потребления ПАВ, выработку установок на непринятие употребления наркотиков, формирование навыков поддержания благоприятного психоэмоционального состояния, выработку оптимальных поведенческих стратегий в различных ситуациях.

Программа дифференцирована на два варианта: для работы с детьми среднего возраста (10-14 лет) и старшего возраста (14-18 лет). Оба варианта предполагают одинаковую структуру в проведении всего комплекса работы, но для разных возрастных групп различен уровень сложности в подаче информационного материала, и адекватно возрасту, подобраны упражнения в психологическом тренинге.

Содержание программы предусматривает использование психологического тестирования с целью определения информированности подростков о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявление предпочитаемых стратегий поведения; теоретических занятий, предоставлявших актуальную и достоверную информацию о наркотиках, алкоголе, табакокурении, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций; психологического тренинга, в ходе которого подростки обучаются активному поведению в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков, определяют свое отношение к наркотикам, обучаются эффективным поведенческим стратегиям; повторного психологического тестирования с целью оценки эффективности проведенной работы.

**1.2. Актуальность программы.** В подростковом возрасте дети легко могут поддаваться соблазну употреблять наркотики и распространять их с целью найти «быстрое и легкое» решение проблемы заработка, завоевать определенный вес и положение среди сверстников или ради временного отрешения от жизненных проблем. Для подросткового возраста характерно еще не вполне определенное отношение к психоактивным веществам (ПАВ), недостаточная, а иногда и недостоверная информация о влиянии этих веществ на организм. Поэтому они нуждаются в подробно информации об алкоголе, табаке и других наркотиках, в создании позитивной мотивации отказа от вовлечения в потребление наркотиков. Подростки нуждаются не только в информации о воздействии наркотиков на организм человека, но должны понимать и то, что наркотики являются социальным злом, глубоко вникнуть в причины этого явления.

**1.3. Адресат программы.** Несовершеннолетние в возвратной категории 10-14 лет и 14-17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие

**1.4. Объем программы:** Программа рассчитана на 1 месяц, всего 4 часа.

**1.5. Режим занятий** - 1 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность для учащихся 45 минут.

**1.6. Форма обучения** – очная.

**1.7. Форма организации деятельности.**

Основная форма организации деятельности на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия. Предусматривается проведение индивидуальных занятий, с учетом индивидуальных особенностей несовершеннолетнего.

Для освоения программы обучающимися используются следующие педагогические технологии: мозговой штурм - для стимуляции высказывания учащихся по теме или вопросу; групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учащихся с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения; технология ролевой игры – обучающиеся включаются в обучение посредством совместной деятельности в условиях имитации реальных или вымышленных ситуаций; метод конкретных ситуаций – метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов); здоровье-сберегающая технология – воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни; информационно-коммуникативная технология обучения - умение использовать ресурсы сети Интернет.

В данной программе используются такие методы как, словесные: объяснение тем, новых терминов и понятий, обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев педагога; наглядные: демонстрация педагогом образца выполнения задания, использование иллюстраций; практические: выработка умения применять знания на практике. репродуктивные: воспроизведение полученных знаний и усвоенных способов деятельности; частично-поисковый - участие обучающегося в поиске решения поставленной задачи совместно с педагогом.

## **2. Цель и задачи программы**

Цель программы: создание адекватного информационного поля, формирующего установку на непринятие употребления ПАВ.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обеспечить подростков адекватной и актуальной информацией о проблемах ПАВ;
- способствовать разрушению мифов о ПАВ, существующих в подростковой среде;
- способствовать формированию критичной установки по отношению к информации о применении ПАВ;
- создать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебно-тематический план:

№	Наименование тем	Всего академических часов
1	Стресс	1
2	Алкоголизм	1
3	Формирование зависимости	1
4	Возможность добиваться состояния психического комфорта без использования ПАВ	1
	Итого	4

#### 3.2. Содержание занятий

Каждое занятие обязательно включает в себя III этапа

I- Приветствие, психогимнастика.

II- Теоретическая часть занятия (дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры).

III- Релаксация, медитация, визуализация. (Приложение программы Сталкер)

##### **Тема 1: Стрессы.**

Теория: Что такое стресс, основные закономерности протекания стрессовых реакций, воздействия стрессов и их последствия, возможность преодолевать стрессы.

Практика: Психологическое тестирование, дискуссия, работа с переживанием стресса, моделирование эмоционально-значимой стрессовой ситуации, обучение навыкам диафрагмально – релаксационного дыхания, навыкам мышечного расслабления.

##### **Тема 2: Алкоголизм**

Теория: Алкоголизм как одна из форм зависимого состояния, последствия алкоголизма для больного и его окружения.

Практика: Психологический тренинг. Формирование навыка уверенного отказа. Проигрывание отказа от ПАВ.

##### **Тема 3: Зависимые состояния.**

Теория: Что такое зависимость, почему она возникает, «легкие» и «тяжелые» наркотики, «легальные» и «нелегальные» наркотики.

Практика: Психологический тренинг. Работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.

##### **Тема 4: Возможность добиваться состояния психического комфорта без использования ПАВ.**

Теория: Личностные качества, помогающие преодолевать сложные ситуации, возможность контролировать свое состояние.

Практика: Повторное психологическое тестирование. Психологический тренинг. Создание позитивной эмоциональной атмосферы единства группы. Получение участниками эмоциональной поддержки от группы.

### *3.3. Планируемые результаты*

При условии успешной реализации данной программы у обучающихся будет наблюдаться положительная динамика в развитии способности к социально адекватному поведению.

Подросток сможет:

- применять на практике приемы регуляции собственного эмоционального состояния;
- демонстрировать навыки уверенного поведения в ситуациях социального давления и манипулирования;
- определять перспективы собственной жизни; проявлять самостоятельность и активную жизненную позицию.

## **4. Условия реализации программы**

Программа реализуется в группе от 5 до 30 человек.

## **5. Форма аттестации**

5.1. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль, входной контроль – представляет собой оценку стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении на обучение, осуществляется в форме тестирования по набору диагностических методик на вводном занятии; текущий контроль - представляет собой оценку уровня и качества освоения тем/разделов программы и осуществляется на каждом занятии в течение всего периода обучения в форме выполнения практических заданий, совместного анализ педагогом и учащимся качества выполнения работ и приобретенных навыков; итоговый контроль - представляет собой оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осуществляется в форме тестирования по набору диагностических методик и сравнения первичных и итоговых результатов (определение динамики) на итоговом занятии.

5.2. Оценочные материалы. Выявление достигнутых результатов осуществляется через: наблюдение, беседы, анализ продуктов деятельности, тестирование (проверяется способность управления собственным эмоциональным состоянием; проявление самостоятельности в принятии решений; умение проявлять внимание к окружающим и анализировать ситуации совместной деятельности, умение ориентироваться и адаптироваться в сложных ситуациях, способность действовать свободно, раскрепощено, но в соответствии с нормами и правилами общества).

Результаты фиксируются и предъявляются в форме автоматизированного тестирования. Критерием успешного овладения программой будет наличие положительной динамики в

формировании отрицательного положения к употреблению ПАВ (по итогам автоматизированного тестирования).

5.3. Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат (Приложение 2).

## **6. Ресурсное обеспечение программы**

6.1. Методические материалы, необходимые для реализации программы: бланки для заполнения списков стрессовых ситуаций; бумажные карточки.

6.2. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся на базе МБУ «Центр ППМиСП». Для успешной реализации программы занятия организуются в кабинете диагностики, релаксационной зоне «У камина», соответствующих требованиям СанПин и технике безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

- персональный компьютер – 12 шт.,
- мультимедийное оборудование;
- интерактивная тумба SmartBox

А также имеются следующие учебно-вспомогательные материалы:

листы белой и цветной бумаги, фломастеры, цветные и простые ручки, карандаши, игрушки различных персонажей, воздушные шары, силовая кнопка или иголка, пластиковые одноразовые стаканчики.

## **Список используемых источников**

1. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер», - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков. – Научный консультант программы С.М. Тихомиров. Авторы методического пособия: Н.А. Зубова. С.М. Тихомиров. [https://mederia.ru/catalog/products\\_archive/](https://mederia.ru/catalog/products_archive/)
2. Музыкаотерапия, [Электронный ресурс]: сайт / You Tube – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?V=1BAWIGd1ZBs>
3. Работа с чувствами в телесной терапии, упражнения. Телесно-ориентированная психотерапия – упражнения. Техники телесной терапии, [Электронный ресурс]: сайт / tltgifts – Режим доступа: <https://tltgifts.ru/bodibilding-doma/rabota-s-chuvstvami-v-telesnoi-terapii-uprazhneniya-telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-uprazhneniya.html>





*Городское управление образования Администрации города Абакана*

*Муниципальное бюджетное учреждение города Абакана  
"Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи"*

## **СЕРТИФИКАТ**

настоящим сертификатом подтверждается, что

*Фамилия, имя обучающегося*

прошел(а) обучение по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Сталкер»  
в объеме 4 часа с «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

*Директор МБУ  
"Центр ППМиСП"*

*О.М. Сухотенко*

*Абакан*

