**О.В. Нистратова**

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

*На Городском конкурсе педагогического мастерства в сфере профилактики негативных проявлений ГМЦ Департамента образования города Москвы "Инновационное решение" программа "Ранняя профилактика вредных привычек у детей. Развитие навыков конструктивного общения и позитивного восприятия мира" стала призером в номинации "Лучшая программа в области профилактики негативных проявлений среди обучающихся". Авторы программы – педагоги-психологи ГБОУ "Школа № 1492" Ольга Викторовна Нистратова, Елена Рубиновна Павленко и кандидат психологических наук Ирина Геннадьевна Леонтьева.*

Цели авторской программы "Ранняя профилактика вредных привычек у детей. Развитие навыков конструктивного общения и позитивного восприятия мира" – формирование системы нравственных ценностей, ориентации на здоровый образ жизни, способствование духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, ранняя профилактика употребления наркотических веществ и алкоголя, курения, проявлений асоциального пове­дения, например, воровства.

Тип программы: психолого-педагогическая, профилактическая, кор­рекционно-развивающая.

Проблемная область психолого-педагогической помощи: ранняя профилактика вредных привычек и асоциального поведения.

Тип занятия: получение новых знаний, умений и навыков.

Форма урока: интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

Форма реализации: групповая/индивидуальная.

Продолжительность одного занятия – 1 академический час. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Количество занятий – 9. Количество детей в группе – от 3 до 30.

Целевая аудитория: учащиеся начальных и средних классов, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Лечебно-профилактические программы для детей не приносят должного эффекта, если начать их реализовывать слишком поздно. По мнению наркологов, профилактику вредных привычек и асоциального поведения необходимо начинать уже со старшего дошкольного возраста.

Занятия полезны всем школьникам, но особенно необходимы детям с ОВЗ, с трудностями самоконтроля, дефицитом внимания и гиперактивностью, с особенностями развития, актуальны в инклюзивных классах, поскольку без своевременной системы коррекционного воспитания и обучения нарушается целостное развитие личности, возникает ряд вторичных нарушений.

**Направленность**

Данная программа личностно-ориентированная, направлена на эмоционально-личностное развитие учащихся, снижение уровня агрессии, развитие рефлексии, осмысление действительности, человеческих чувств, своего внутреннего мира и внутреннего мира других людей, овладение конструктивными способами коммуникации, развитие чувства ответственности, умения планировать и контролировать свои действия, видеть их последствия.

Также программа направлена на оптимизацию уровня достижения учащимися личностных, предметных и метапредметных результатов, разностороннее развитие личности в процессе собственной деятельности ребенка, развитие самоценности.

Программа нацелена на развитие уникальности ребенка, чувства значимости, формирование лидерских качеств. Особенно это актуально для детей, родители которых являются выпускниками социальных учреждений и для детей, которые растут в неполных семьях.

**Задачи программы**

1. Формирование у детей чувства нужности и полезности, что препятствует возникновению личностных образований, связанных с ощущением своей неполноценности.

2. Формирование у ребенка умения принимать и любить себя, принимать мир во всем его многообразии.

3. Развитие у детей чувства собственного достоинства, умения уважать себя и других.

4. Развитие чувства долга, ответственности за себя и других.

5. Развитие умения принимать решения и делать правильный выбор.

6. Коррекция отношений со сверстниками, расширение границ своего "Я".

7. Формирование умения адекватно реагировать на негативные проявления в отношении себя, развитие навыков конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Достижение этих задач способствует поиску ребенком собственных позитивных ресурсов.

**Методики**

Нами предложен комплексный подход к работе с детьми на основе теории формирования психических функций ребенка Л.С. Выготского и П.Я. Гальперина и теории системной динамической организации функций Л.С. Выготского и А.Р. Лурии. Используется гуманистический подход, ставящий в центр внимания личность человека. С точки зрения гуманистической психологии, любая проблема уже содержит в себе потенциал, необходимый для формирования у человека качественно нового уровня видения мира. Такая позиция помогает успешной социально-психологической адаптации и реабилитации.

В качестве основы при разработке системы занятий выбран когнитивно-поведенческий подход.

Его цели: проведение функционального поведенческого анализа; изменение представлений о себе; коррекция дезадаптивных форм поведения и иррациональных установок; развитие лидерских качеств; компетентности в социальном функционировании.

Поведенческие приемы программы ориентированы на конкретные ситуации и действия.

Кроме того, мы считаем, что одна из принципиальных задач каждой поведенческой техники – изменение дисфункционального мышления. Поведенческие изменения часто возникают как результат когнитивных изменений.

Стиль проведения занятий должен стимулировать активность и ответственность ребенка за свое поведение в социуме, при этом ему своевременно предоставляются защита и поддержка.

Одной из методик программы, используемых для процесса формирования социально-моральной компетентности обучающихся, являются специально подобранные видеоматериалы, в частности многосерийный мультфильм "Суперщенок" (J.G. Mitchel, MTI film). Они созданы не психологами, но имеют глубокое психологическое содержание, дают уникальную возможность пережить проблемные ситуации без ущерба для собственной жизни. Задача ведущего (которым должен быть педагог-психолог) – раскрыть смысл и донести его до аудитории. Мультфильм можно посмотреть на youtube-канале Елены Павленко.

Можно воспользоваться и другими специально подобранными видеоматериалами.

Каждое тематическое занятие может быть также использовано отдельно, в зависимости от запроса, как в групповой, так и в индивидуальной работе.

**Планируемый результат**

1. У ребенка должно быть сформировано позитивное восприятие себя и окружающего мира.

2. Должно быть освоено умение строить партнерские отношения с ровесниками и другими людьми по принципу "проблемно-разрешающего подхода", заключающегося в поиске альтернативных решений проблемы.

3. Овладение навыками самоконтроля, общения, адекватного реагирования на стрессовые и конфликтные ситуации.

4. Умение правильно расставить границы при общении с другими людьми.

5. Стремление к здоровому образу жизни, умение противостоять дурному влиянию.

**Способы проверки**

Достижение планируемых результатов отслеживается в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом, родителями. Способы проверки результатов: структурированное наблюдение за поведением учащихся, опросы, собеседование, отзывы родителей, учителей, сравнительный анализ продуктов деятельности учащихся.

**Требования к условиям реализации программы**

Занятия могут проводиться в классе, кабинете психолога, игровой комнате, залах, оснащенных видеоаппаратурой. Помещение освобождается от парт, их можно расставить вдоль стен, стулья расставляются полукругом.

Необходимо иметь дидактический материал и реквизит: 9 видеокассет мультфильма "Суперщенок" (на каждом занятии используется одна кассета), перечень вопросов для беседы и дискуссии с детьми до и после просмотра, видеомагнитофон, телевизор, компьютер, простые и цветные карандаши, ручки, ластики, бумагу, дополнительный реквизит.

**1 занятие. "Внимание: чувства!"**

Цель: эмоциональное развитие детей; развитие умения осознавать, определять, выражать свои чувства и разделять их с другими; знакомство с позитивными способами управления негативными чувствами.

Задачи: помочь осознать, что люди могут испытывать много разнообразных чувств; показать, что происходит, когда мы пытаемся скрывать негативные, "плохие" чувства, такие, как зависть, гнев, обиду и др.; объяснить, почему важно извиняться, когда задеваешь чьи-либо чувства.

Используется видеокассета "Суперщенок: внимание, чувства!".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Первое упражнение "Приветствие"**

Инструкция:

Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом, выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Давайте попробуем разные формы приветствия и определим наиболее эффективные для вас.

Участникам предлагается разделиться на две группы и встать друг напротив друга на расстоянии нескольких шагов в две шеренги.

По сигналу ведущего партнеры приближаются друг к другу и обмениваются разнообразными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия и т.п. Обменявшись приветствиями, партнеры меняются – делают шаг вправо.

- Пожалуйста, обменяйтесь приветствиями... А сейчас в каждой шеренге участники поменяйте партнеров. Теперь продолжим приветствие уже с новыми партнерами в новой форме. Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера. Что подходит именно сейчас, именно для этого человека?

Можно организовать конкурс на самое оригинальное приветствие.

- Кто победит? Действуйте.

Подведем итог и окончим игру. Спасибо всем. Поаплодируем друг другу за участие.

**Второе упражнение "Работа с именем"**

**Третье упражнение:** положить руку на плечо соседа и сказать ему что-то хорошее, передать невидимый подарок и т.п.

**Четвертое упражнение "Вверх по радуге"**

Цель – регуляция своего эмоционального состояния. Учащихся просят сесть поудобнее, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что со вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Повторяется 3 раза.

После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами.

**Основная часть**

Вначале проводится беседа по следующим вопросам (вопросы можно модифицировать в зависимости от состава группы, ее состояния и проблем):

- Какие чувства ты испытал сегодня?

- Когда ты их испытал? Изменились ли они потом?

- Когда ты сердишься, что ты при этом чувствуешь?

- Когда ты счастлив, что ты при этом чувствуешь?

- Если ты поссорился со своим другом, как ты думаешь, что он (она) испытывает по отношению к тебе?

- Как ты чувствуешь себя, когда пытаешься скрыть свои чувства?

- Что значит для тебя дружба?

Затем участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра проходит обсуждение.

Во время занятия участникам даются следующие положительные установки:

- Научившись называть свои чувства, ты сможешь начать делиться ими с другими.

- Некоторые чувства являются неудобными, но они не становятся от этого "плохими", мы имеем право и на злость, и на обиду – на это бывают свои причины.

- Единственное, что плохо – это не делиться с окружающими тем, что ты чувствуешь. Из-за твоей замкнутости тебя не смогут понять.

- Чувства, которые ты испытываешь, существуют не только у тебя.

- Только очень одинокие люди скрывают свои чувства и притворяются, что у них все в порядке.

- Друзья могут сказать: "Прости меня!", когда причиняют боль друг другу, и после этого продолжают дружить.

Эти установки впоследствии станут для детей внутренними функциональными средствами регуляции своего поведения.

**Заключительная часть**

Разыгрывание своих чувств каждым участником посредством психодрамы.

Ритуал окончания занятия – игра "Теремок". На первом занятии обсуждается и принимается форма данного ритуала.

Цель игры – интегрировать различные чувства участников, сплотить группу, показать, что все люди разные, но всех принимают в Теремок.

Ведущий говорит:

- Я – Теремок. Какие качества и настроения вы хотите внести в нашу группу, в наш Теремок?

Каждый участник поочередно встает, подходит к двери Теремка (например, к стулу, перевернутому "домиком"), "звонит", называет свое имя и "вносит" в Теремок что-то свое – настроение или качество.

Когда все участники соберутся в Теремке, они прощаются, хлопают в ладоши и благодарят друг друга за участие в игре. Более старшим детям дается разъяснение, что хотя игра по форме и детская, но содержание в нее каждый привносит свое, насущное, значимое для себя в данный момент.

Можно дать домашнее задание – нарисовать свои чувства.

На всех последующих занятиях ритуалы приветствия и окончания занятия повторяются, но варьируются в соответствии с темой занятия упражнения при "разогреве".

**2 занятие. "Слова могут ранить"**

Цель: формирование у детей умения адекватно реагировать на негативные проявления в отношении себя, развитие навыков конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

Задачи: помочь осознать необходимость уважать чувства других; научить понимать смысл извинений; научить избегать обид; помочь осознать, что можно учиться на собственных ошибках.

Используется видеокассета "Суперщенок: слова могут ранить".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

Упражнение "Работа с именем"

**Упражнение "Эмоции"**

Его цель – формирование "банка" невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека, а также с целью развития выразительности поведения. Участники садятся в круг.

Каждый получает карточку, на которой изображено то или иное эмоциональное состояние. Затем по очереди изображают это состояние, пытаясь понять, кто какое изобразил.

**Упражнение "Установи контакт"**

Цель – формирование умения устанавливать контакт невербальными средствами: каждый из участников выходит в центр и пытается любыми доступными средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником.

**Упражнение "Комплименты"**

Упражнение начинается со слов: "Мне нравится в тебе...". Ребенок говорит эту фразу всем участникам игры. Другие участники также говорят комплимент всем остальным, стараясь, чтобы слова были разными.

После упражнения желательно обсудить, что чувствовали дети, что неожиданного они о себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты. Упражнение помогает ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми. Особенно это важно для ребенка с особенностями развития при его огромном дефиците общения в жизни.

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Слова могут ранить" с группой ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Можно ли смеяться над людьми, которые не похожи на тебя? Почему?

- Приходилось ли тебе совершать поступки, за которые потом нужно было извиняться?

Участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение мультфильма.

В ходе проведения занятия и просмотра мультфильма у детей формируются следующие положительные установки:

- Ошибочно думать, что, обозвав другого, можно улучшить свое настроение.

- Если ты будешь доверять себе, любить себя и в глубине души будешь думать о себе хорошо, то никакие плохие слова тебя не смогут ранить.

- Говори о своих чувствах, делись своими переживаниями со своими друзьями, людьми, которым ты доверяешь, вместо того чтобы оскорблять других, – этим ты улучшишь свое самочувствие.

- Если люди сердятся и втягивают тебя в ссору, избегай таких ситуаций.

- Гарантия преодоления конфликта – умение совместно принимать решения и неукоснительно соблюдать договоренности, умение идти на компромисс: это означает уметь выслушать и постараться понять другую сторону, согласиться, пойти на уступки.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**3 занятие. "Чувство собственного достоинства"**

Цель – воспитание самоуважения, самоценности (доказательство необходимости любить и уважать себя; убеждение в том, что чувство собственного достоинства поможет не совершать поступки, которые могут сделать человека несчастным).

Задачи – научить ребенка доверять своим чувствам; объяснить, что и на собственных ошибках можно учиться.

Используется видеокассета "Суперщенок: чувство собственного достоинства".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Упражнение "Презентация индивидуальности"**

Участники по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества. Один из вариантов: назвать два качества, одно из которых помогает, а другое мешает в жизни.

**Упражнение "Назови свои сильные стороны"**

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

**Упражнение "Кто я?"**

Дети по очереди стараются назвать как можно больше ответов на этот вопрос. Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Каждое предложение начинается с местоимения "я". Например: "Я – девочка", "Я – хороший человек" и т.п. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили другие ребята, а описывали именно себя. Эта игра дает детям возможность как бы взглянуть на себя с разных сторон, расширить представления о себе.

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Чувство собственного достоинства" с группой ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Когда в последний раз кто-то из взрослых сердился на тебя? Из-за чего это произошло? Что человек сказал тебе?

- Как ты себя чувствуешь, когда думаешь о чем-то плохом, что происходит с тобой?

- Нравишься ли ты себе?

- Нравишься ли ты окружающим?

- Приходилось ли тебе совершать глупые поступки, после чего ты чувствовал себя плохо?

- Какого рода были эти поступки?

- Что, на твой взгляд, означает быть другом самому себе? Опиши своего лучшего друга.

Затем участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

Данное занятие учит выбирать правильную стратегию поведения при общении с другими людьми и помогает сформировать следующие положительные установки:

- Если ты не любишь себя, не веришь себе, а начинаешь верить тому, что говорят о тебе другие, тогда ты не сможешь о себе заботиться и будешь принимать неправильные решения.

- Чувствовать себя "плохим" – не лучшее решение. Не надо "выбрасывать себя на свалку". "Ключ" к счастью – надо полюбить себя таким, каков ты есть, и твоя сила начнет расти.

- Запомни, что ты – особенный. Мир ждал именно такого, как ты.

- Доверься себе, своему сердцу, и ты научишься говорить слово "Нет!" всему плохому.

- Со словом "Нет!" внутри себя ты обнаружишь, что стал себе лучшим другом. Лучший друг всегда рядом – это ты сам с чувством собственного достоинства.

Далее проводится дискуссия на тему "Как разобраться в отношениях с окружающими". За основу берутся вопросы из программы Мэрилин Мюррей.

Эти вопросы очень важны для выявления истинных намерений людей, с которыми мы общаемся, умения противостоять нежелательному или дурному влиянию, выстроить границы при общении, установить нужную дистанцию, не записывать в друзья человека, который нами манипулирует в своих интересах, и не чувствовать себя обязанным перед ним.

- Отношения с этим человеком для меня безопасны? (Уважает ли он мои интересы, ценности или пытается манипулировать мной, навязывая свои интересы, порой асоциальные? Это часто происходит, когда детьми из неблагополучных семей начинают манипулировать старшие из асоциальной или криминальной среды.)

- Остаюсь ли я с ним ранимым и уязвимым человеком (не способным отстоять свои взгляды, намерения, желания и поступки)?

- Доверяю ли я этому человеку? (Как часто он меня предает, подводит, не держит слово, заставляет совершать неблаговидные поступки, за которые мне приходится отвечать?)

- Честен ли со мною этот человек? (Бывает ли он со мной откровенным, дает ли он мне возможность высказать свое мнение или только подавляет?)

- Носят ли отношения с этим человеком односторонний характер (в основном он заставляет меня делать то, что ему нужно, мои возражения не принимаются, мои интересы игнорируются им)?

- Рассказываем ли мы друг другу о своих чувствах? (Получаю ли я эмоциональный отклик, сопереживание или слышу в ответ насмешки, указания?)

- Уважаем ли мы друг друга? (Значу ли я что-нибудь для него или просто удобен для каких-то его целей?)

- Заботимся ли мы друг о друге? (Может ли он помочь в трудную минуту или предаст?)

- Идут ли отношения на пользу обоим? (Как часто я из-за него попадаю в неприятные ситуации?)

- Приятно ли мне находиться рядом с этим человеком (или я его боюсь, мне тревожно, беспокойно, я становлюсь агрессивным)?

- Радуется ли этот человек возможности побыть со мной (или у него всегда ко мне только какое-то дело или он просто хочет "убить время", не считаясь с тем, что я занят, у меня есть другие дела)?

- Показывает ли этот человек, что ему приятно меня видеть?

- Могу ли я рядом с ним оставаться естественным (не бояться, не злиться, не драться, не конфликтовать с окружающими)?

- Этот человек меня подбадривает и побуждает меня к тому, чтобы при нем я был естественным или заставляет подстраиваться под свои интересы, не всегда благовидные?

- Рядом с этим человеком я доволен, расслаблен или ощущаю напряжение, тревогу?

- Интересны ли мы друг для друга? Может ли он рассказать о чем-то интересном, благородном, добром, или разговоры с ним касаются в основном асоциальных поступков?

- Какова история наших отношений? Делим ли мы друг с другом в течение продолжительного времени радость, грусть, интересы, или нас просто свели обстоятельства, рядом живем и т.п.?

- Какие у нас есть общие интересы?

- Есть ли у нас общие ценности?

- Как часто мы общаемся?

Эти вопросы помогают выстроить круги общения, ответственности, влияния и духовной близости, понять, насколько значим для меня этот человек, как близко или далеко его следует поместить от себя, или вообще следует прекратить с ним отношения.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**4 занятие. "Нельзя брать чужое без разрешения"**

Цель – сформировать этические понятия, показать и объяснить, почему нельзя брать то, что тебе не принадлежит.

Задачи – дать почувствовать, как обидно, когда исчезает любимая вещь; объяснить, почему воровать – это очень плохо; дать понять, что реклама побуждает в нас желание иметь некоторые ненужные товары; научить узнавать чувства зависти и разочарования; дать понять, что можно испытывать радость от своих вещей и от старых игрушек; объяснить, почему важно доверять друг другу.

Используется видеокассета "Суперщенок: кто-то, где-то".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Упражнение "Установи контакт"**

Все участники располагаются большим полукругом; каждый выходит в центр и пытается любыми доступными средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником.

Следующие упражнения проводятся в парах. Участникам предлагается выполнить этюды на темы: игра в мяч, игра в шахматы, пилка дров. Эти упражнения развивают навыки взаимодействия, используя невербальный язык общения.

**Упражнение "Связующая нить"**

Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все предыдущие тоже держали нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый, показывая пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, что каждый из них хочет сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, мысленно представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Это упражнение формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга, формирует чувства самоценности и ценности других.

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Суперщенок: кто-то, где-то" с группой (или в индивидуальном порядке) ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Как ты себя чувствуешь, когда кто-то берет твою вещь без разрешения?

- Что ты испытываешь, когда все, кроме тебя, имеют новую вещь, игру или игрушку?

- Приходилось ли тебе изображать забияку? Что произошло, когда ты сделал это?

- Если кто-то берет что-то из магазина, не заплатив, то кем он становится?

- Что случится, если каждый возьмет то, что ему захочется?

- Приходилось ли тебе брать что-либо чужое? Как это было?

- Что значит доверять кому-то?

- Нужно ли доверять людям?

- Заставляет ли тебя реклама желать чего-либо?

Затем участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

Во время занятия детям задаются следующие установки:

- Никогда нельзя брать то, что тебе не принадлежит, даже если ты берешь это только на время. Всегда спрашивай разрешения у владельца.

- Реклама может придавать вещам очень соблазнительный вид, но старые вещи могут тоже доставлять радость.

- Задиры иногда потешаются над другими людьми, потому что они им завидуют.

- Попытка произвести впечатление является игрой, в которой не может быть победителя.

- Если кто-то берет что-либо без оплаты и разрешения, то становится вором и может быть наказан.

- Когда кто-то ворует, он не оправдывает доверия окружающих и лишается этого доверия.

- Самое лучшее, что можно сделать при совершении ошибки, – это сказать правду, извиниться и извлечь из этого урок.

Далее дети делятся на группы по 2-3 человека. В ролевой игре они ра­зыгрывают проблемные ситуации – из просмотренного мультфильма, придуманные или реальные. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли положительного и отрицательного героя. Затем проводится обсуждение.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**5 занятие. "Обязан как друг"**

Цели – формирование, разъяснение понятия дружбы, объяснить, что на самом деле значит "быть другом".

Задачи – показать, что, даже если бывает больно сказать другу правду, это не так страшно, как увидеть друга в беде; доказать, что друзья обязательно оценят сказанное им для их пользы; показать, что лучше испортить чье-то веселье, если это предотвратит критическую ситуацию; объяснить опасность курения, алкоголя, наркотиков, игр с оружием; научить разрешать конфликтные ситуации.

Используется видеокассета "Суперщенок: обязан как друг".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Обязан как друг" с группой (или в индивидуальном порядке) ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Был ли у тебя случай, когда твой друг делал, на твой взгляд, что-то плохое?

- Как ты поступил в такой ситуации?

- Говорил ли тебе друг, что ты делаешь что-то такое, что может причинить тебе вред? Как ты отреагировал на это?

- Есть ли у тебя человек, с которым ты можешь поговорить, если считаешь, что друг делает что-то опасное?

- Опасно ли играть с оружием?

Участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра видеоматериала ведется обсуждение мультфильма.

Во время проведения занятия детям задаются следующие установки:

- Не бояться говорить друзьям правду о том, что они делают.

- Не отказываться от своих намерений. То, что ты должен сказать, очень важно.

- Даже если кто-то говорит тебе, что ты не должен вмешиваться не в свое дело, – это твое дело, если речь идет о твоем друге, совершающем что-то опасное.

- Лучше действовать на основании того, во что ты веришь, чем стоять рядом и не вмешиваться.

- Если ты знаешь о чем-то плохом, а друг не знает этого, поделись с другом своими знаниями и объясни свои доводы.

Проводится дискуссия на тему "Как разобраться в отношениях с окружающими". Перечень вопросов приводится в третьем занятии.

Далее дети делятся на группы по 2-3 человека. В ролевой игре они разыгрывают проблемные ситуации – из просмотренного мультфильма, придуманные или реальные. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли положительного и отрицательного героя. Затем проводится обсуждение.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**6 занятие. "Это** – **беда!"**

Цели – формирование умения предвосхищать последствия своих поступков (убедить, что лучше сначала подумать, чем потом удивляться случившемуся); формирование умения простраивать свои границы (научить сопротивляться недоброжелательному давлению); формирование чувства ответственности и способности совершать поступок (научить принимать решения и нести за них ответственность).

Задачи – показать ситуации, которые могут привести к беде; показать, что спрятаться от проблемы – не значит решить ее; показать, что можно весело проводить время и при этом не навлекать на себя неприятности; объяснить, что лучше сказать "Нет", чем оказаться в беде.

Используется видеокассета "Суперщенок: это – беда!".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Суперщенок: это – беда!" с группой (или в индивидуальной работе) ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Приходилось ли тебе делать что-то, что причинило тебе неприятности? Что именно?

- Приходилось ли тебе делать что-то опасное только потому, что кто-то еще делал это?

- Как ты узнаешь о том, что это приведет тебя к беде?

- Что может случиться, если сесть в дырявую лодку? А если поджечь кучу хлопушек вместе? А если украсть что-то из магазина? А если разрисовать стены? И т.д.

- Что следует сказать друзьям, когда они собираются сделать то, что может привести к беде или неприятностям?

Участники смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

Во время занятия детям задаются следующие положительные установки:

- Ты можешь предположить заранее, что некоторые действия могут привести к беде.

- Если ты подозреваешь, что твои действия могут вызвать беду, найди себе другое безопасное занятие.

- Ты можешь весело проводить время без того, чтобы попадать в беду.

- То, что твои друзья хотят сделать что-то, не означает, что они все делают правильно. Тебе следует подумать и самому.

- Будет правильно сказать друзьям, что ты чувствуешь, если, на твой взгляд, они делают то, что может привести к беде.

- Лучше сказать "Нет!", чем оказаться в беде.

Проводится дискуссия на тему "Как разобраться в отношениях с окружающими?". Перечень вопросов приводится в третьем занятии.

Далее дети делятся на группы по 2-3 человека. Средствами ролевой игры они разыгрывают проблемные ситуации – из просмотренного мультфильма, придуманные или реальные. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли положительного и отрицательного героя. Затем проводится обсуждение.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**7 занятие. "Взлетай выше!"**

Цели – формирование истинных ценностей, показать разницу между настоящим весельем, когда можно оставаться самим собой, и поддельным весельем, которое оборачивается бедой, при котором невозможно оставаться самим собой, при котором выглядишь нелепо и вредишь себе; ознакомление со смыслом выражения "полетать" применительно к наркотикам; формирование убеждения, что если любить себя и сказать наркотикам "Нет!", можно испытывать веселье, оставаясь самим собой.

Данное убеждение будет служить внутренним функциональным средством саморегуляции деятельности.

Задачи – показать влияние наркотиков на тело и разум; доказать, что не нужно пробовать что-либо, что может причинить вред, только ради доказательства своей "крутизны".

Используется видеокассета "Суперщенок: взлетай выше!".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Упражнение "Работа с именем"**

**Игра "Марионетка"**

Цель игры – определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен. Участники должны разбиться на тройки, каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловодов – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Все участники должны побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 м. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, играющий куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды".

Далее ведется обсуждение: что чувствовали участники во время игры, когда были в роли куклы; понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было; хотелось ли что-либо сделать самим?

**Основная часть**

Беседа и дискуссия на темы:

- Почему люди принимают наркотики?

- Приходилось ли тебе делать что-то рискованное из того, что делали твои друзья, даже если ты знал, что не должен делать этого?

- Перечислите как можно больше вариантов настоящего веселья и поддельного веселья, которое приводит к беде.

Просмотр тематического мультфильма с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

Во время занятия детям задаются следующие положительные установки:

- Если ты себя любишь, то не будешь разговаривать и общаться с кем попало.

- Когда ты себя любишь, то не будешь вредить себе, пробуя гадость (наркотики), чтобы доказать себе, что ты в полном порядке.

- Твоя сила – в твоих принципах, твердой позиции и силе воли.

- Неправильный выбор приводит к большим неприятностям.

- Твоим сильным, особым другом станет волшебное слово "Нет!".

- Доверься своему сердцу и научись говорить "Нет!" плохим вещам.

Проводится дискуссия на тему "Как разобраться в отношениях с окружающими?". Перечень вопросов приводится в третьем занятии.

Далее дети делятся на группы по 2-3 человека. В ролевой игре они разыгрывают проблемные ситуации из просмотренного мультфильма, придуманные или реальные. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли положительного и отрицательного героя. Затем проводится обсуждение.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**8 занятие. "Затяжка дымом"**

Цели – формирование самоценности – убеждения, что любовь к самому себе и желание заботиться о собственном теле помогают сказать "Нет!" курению; обучение способам не впасть в зависимость от курения – убедить, что простейший способ не курить, бросить курить – не начинать вообще.

Задачи – показать, как курение влияет на сердце, легкие и ум; объяснить, что никотин является наркотиком, к которому привыкают.

Используется видеокассета "Суперщенок: затяжка дымом".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Суперщенок: затяжка дыма" с группой (или в индивидуальном порядке) ведется беседа и дискуссия по следующим вопросам:

- Почему люди курят?

- Знаешь ли ты кого-нибудь, кто курит? Хотели бы они бросить курить?

- Как ты себя чувствуешь, когда видишь курящего человека?

- Где ты видел рекламу сигарет? К чему призывала эта реклама? Можно ли сказать, что реклама пытается убедить, что курящий человек выглядит привлекательно? Честно ли это? Можно ли до конца верить рекламе?

Дети смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

С членами группы отрабатывается навык умения сказать "Нет!", противостоять нежелательному давлению окружающих. Для этого отрабатываются варианты отказа:

- Назови причину отказа. Скажи тем, кто тебе предлагает принимать психоактивные вещества, наркотики, алкоголь и пр., почему ты не хочешь этого делать: "Я знаю, что это опасно для меня", "Я уже пробовал, это мне не понравилось" и др.

- Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие ПАВ, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

- Сделай это просто для себя, откажись. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи "Нет!".

- Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от ПАВ. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься "под нажимом".

- Избегай неприятной ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет ПАВ, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

- Дружи с теми, кто не употребляет ПАВ. Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать ПАВ и не будут это делать сами.

- "Да все это делают!" – эта фраза является прямым давлением на тебя.

Как сказать "Нет! ", если тебе предложили ПАВ:

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

- Спасибо, нет. Я собираюсь кататься на велосипеде.

- Спасибо, нет. Если я выпью (приму ПАВ), потеряю власть над собой.

- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика, сигареты).

- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

- Спасибо, нет. Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т.п.).

- Спасибо, нет. После принятия ПАВ я быстро устаю.

- Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

- Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

Далее дети делятся на группы по 2-3 человека. В ролевой игре они разыгрывают проблемные ситуации – из просмотренного мультфильма, придуманные или реальные. Важно, чтобы каждый ребенок побывал в роли положительного и отрицательного героя. Затем проводится обсуждение.

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**9 занятие. "О вреде пьянства"**

Цели – ознакомление с конструктивным и деструктивным способами решения проблем, формирование убеждения, что употребление алкоголя является ложным способом решения своих проблем; работа с ценностями; формирование чувства самоценности (любви к себе и желания заботиться о собственном теле), которое помогает сказать "Нет!" алкоголю, служит функциональным средством регуляции деятельности.

Используется видеокассета "Суперщенок: пить, пил, пьяный".

**Вводная часть**

Ритуал приветствия и "разогрев".

**Основная часть**

Перед просмотром тематического мультфильма "Суперщенок: пить, пил, пьяный" с группой (или в индивидуальном порядке) ведется беседа-дискуссия по следующим вопросам:

- Был ли у тебя случай, когда тебе предлагали сделать что-то такое, что ты не должен был делать или не хотел? Как ты поступил?

- Всегда ли ты следуешь за другими, или ты принимаешь собственные решения, даже когда находишься в компании друзей?

- Что для тебя означает "быть крутым"?

- Что такое алкоголь?

Дети смотрят тематический мультфильм с комментариями психолога. После просмотра ведется обсуждение.

Во время занятия детям задаются следующие положительные установки:

- Если ты действительно хочешь быть всегда на высоте, в полном порядке, скажи "Нет!" тому, что вредит твоему здоровью: затуши сигарету. Оставь бутылку! Ответ не в ней. Твой ответ лежит в твоем сердце; не сходи с главной дороги, не становись маленьким и "сопливым".

- Алкоголь вредит телу, разуму и способности принимать решения. Вспомни, что ты любишь себя, и тогда не будешь причинять себе вред.

Дальнейшая проработка навыков установления границ общения и умения сказать "Нет!".

Участникам предлагаются разные ситуации.

Например: "Друзья приглашают тебя на вечеринку, где будут предлагать ПАВ, но у тебя другие планы".

Дается несколько бумажных листов (набор щитов) с шаблонами ответов, которые каждый участник может комбинировать как угодно. Прорабатывается алгоритм отказа, например:

Мне приятно приглашение + но я не могу пойти + так как у меня ...+ давай сделаем так...

(Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение).

**Заключительная часть**

Ритуал окончания занятия.

**Результаты достигнуты!**

Программа была апробирована на учениках ГБОУ "Школа № 1492" и ГБОУ "Школа № 2009", в том числе в инклюзивных классах. Ее реализация способствовала осознанию учащимися, в том числе с ОВЗ, важности нравственного образа жизни; гармоничному развитию личности; активизации критического мышления; развитию умения адекватно воспринимать поступающую информацию, планировать дальнейшую деятельность, сравнивать, анализировать, делать выводы; развитию коммуникативных навыков и творческих способностей, позитивного восприятия мира и себя.

Достигнуты успехи в развитии речи, мышления, психических функций, у детей происходит формирование системы ценностей, познавательных интересов, коммуникативных умений и творческих способностей.

Дети могут:

1. Позитивно воспринимать себя и окружающий мир, свое будущее.

2. Строить партнерские отношения с ровесниками и другими людьми по принципу проблемно-разрешающего подхода, заключающегося в поиске альтернативных решений проблемы, поскольку на занятиях проигрываются поведенческие ситуации, выявляющие дисфункциональные паттерны коммуникации, что помогает участникам овладеть навыками самоконтроля, общения.

3. Адекватно реагировать на стрессовые, конфликтные и асоциальные ситуации.

4. Расширять и качественно строить свою "социальную сеть", то есть уметь правильно расставить границы общения с другими людьми.

5. Находить собственные позитивные ресурсы.

6. Ориентироваться на здоровый образ жизни.

7. Более критично и избирательно относиться к собственным привычкам, своему поведению, менее конфликтно, но твердо осуществлять выбор собственной позиции.

***Нистратова, О. В. Профилактика вредных привычек / О. В. Нистратова, Е. Р. Павленко, И. Г. Леонтьева // Нарконет.*** *—* ***2017.*** *—* ***№ 8.*** *—* ***С. 40****—****48.***