

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУДПО МО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Профилактика употребления психоактивных
веществ в старшей школе**

Сборник методических инструментов для педагогов-психологов
общеобразовательных организаций

Мурманск

2026

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: система профилактики употребления психоактивных веществ

Лукина Альбина Владимировна, доцент факультета общего образования ГАУДПО МО «ИРО»

В современном обществе остро стоит проблема обеспечения психологической безопасности образовательной среды. Педагоги и психологи всё чаще сталкиваются с аутоагрессивным поведением подростков — действиями, наносящими ущерб физическому или психическому здоровью.

Причины и факторы риска: высокие требования общества, давление в отношении выбора приоритетов и ценностей; конфликты с родителями; чувство одиночества и незащищённости; недостаточного развития ценностно-смысловой сферы (недостаточная сформированность жизненной позиции, сложности в осмыслении собственной жизни). Эти факторы повышают риск аутоагрессивного поведения, включая употребление психоактивных веществ (ПАВ).

Особую тревогу вызывают дети из неблагополучных семей, учащиеся с девиантным поведением, школьники с трудностями в обучении (из-за социальной запущенности или индивидуальных особенностей), обучающиеся, состоящие на медицинском учёте, обучающиеся, испытывающие стресс, связанный с выпускными экзаменами и итоговой аттестацией.

Цель специалистов образовательной организации в этом контексте - обеспечение психологической безопасности образовательной среды посредством профилактики аутоагрессии среди обучающихся, в том числе путём предотвращения употребления ПАВ.

Задачи:

1. Сформировать у подростков умение преодолевать трудности и справляться со стрессом.
2. Развить у обучающихся позитивные жизненные установки и ценностно-смысловую сферу.

3. Развить у подростков критическое мышление и способность анализировать сложные жизненные ситуации.
4. Сформировать у обучающихся навыки отказа от употребления ПАВ в ситуации давления группы.
5. Повысить осведомлённость подростков о последствиях употребления ПАВ.

Работа предполагает несколько уровней профилактики.

Общая профилактика

Цель: создание в образовательной организации психологически безопасной и поддерживающей среды через реализацию системы общей профилактики употребления ПАВ, направленную на укрепление психического здоровья, развитие жизнестойкости и формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни у всех обучающихся.

Задачи:

- повышение групповой сплочённости детских коллективов;
- оптимизация психологического климата в школе;
- формирование у учащихся устойчивых ценностей здорового образа жизни;
- развитие навыков сопротивления негативному влиянию группы;
- информирование о рисках и последствиях употребления ПАВ.

Задачи педагога-психолога:

- изучение особенностей адаптации учащихся;
- участие в создании системы психолого-педагогической поддержки;
- содействие формированию позитивного образа «Я» и ценностного отношения к здоровью;
- выявление ранних признаков рискованного поведения;
- просвещение педагогов и родителей по вопросам профилактики употребления ПАВ.

На этапе **диагностики** проводится комплексное обследование ученических коллективов. Цель — выявить особенности

социально-психологического климата, уровень адаптации учащихся, возможные трудности во взаимодействии и коммуникации, а также признаки вовлечённости в употребление ПАВ или интерес к нему.

В рамках диагностики психолог:

- анализирует взаимоотношения в классе, выявляет микрогруппы и неформальных лидеров;
- выявляет социально уязвимых детей и учащихся, склонных к рискованному поведению;
- оценивает общий эмоциональный фон коллектива и уровень информированности о ПАВ;
- определяет группы риска по признакам школьной дезадаптации и поведенческим маркерам;
- использует методы наблюдения, анкетирования, социометрии, проективные методики и специализированные опросники по профилактике ПАВ.

Все **профилактические мероприятия** направлены на содействие адаптации ребёнка в школе и формирование устойчивости к употреблению ПАВ. Ключевая роль в их реализации отводится школьному психологу, который:

- поддерживает благоприятный психологический климат в классах и образовательной организации в целом;
- организует и проводит тематические тренинги и развивающие занятия с учётом возрастных особенностей учащихся, в т. ч.:
- тренинги общения — для развития коммуникативных навыков и построения позитивных взаимоотношений со сверстниками и педагогами;
- тренинги устойчивости к социальному давлению — для отработки навыков уверенного отказа в ситуации предложения ПАВ;

- занятия по постановке целей и планированию будущего — для развития мотивации к здоровому образу жизни и профессиональному самоопределению;
- программы по развитию эмоционального интеллекта и саморегуляции — для повышения стрессоустойчивости и осознания собственных эмоций;
- интерактивные занятия о здоровье — для формирования осознанного отношения к собственному телу и психическому благополучию.

Просвещение и консультирование

Этот блок направлен на повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах профилактики употребления ПАВ и включает:

- консультации для родителей и педагогов по вопросам:
- возрастных особенностей детей и подростков, связанных с риском употребления ПАВ;
- распознавания ранних признаков употребления ПАВ (поведенческих, эмоциональных, социальных);
- способов поддержки подростка в сложной ситуации без усиления напряжения;
- информирование о доступных ресурсах помощи: телефонах доверия, центрах профилактики зависимостей, подростковых кабинетах наркологов;
- рекомендации по организации домашней среды и режима дня, способствующих формированию здорового образа жизни;
- совместные встречи и семинары для педагогов и родителей — для выработки единой стратегии поддержки учащихся и координации усилий семьи и школы;
- тематические родительские собрания: «Как говорить с подростком о ПАВ», «Признаки употребления ПАВ: на что обратить внимание», «Роль семьи в профилактике зависимостей».

Первичная профилактика

Цель: реализация комплекса профилактических мер, направленных на снижение риска употребления ПАВ у школьников «группы риска», включая учащихся с трудностями в обучении, коммуникативных проблемах и девиантными формами поведения.

Задачи педагога-психолога:

- на основании наблюдений, текущей диагностики, запросов родителей и учителей выявить «группу риска»;
- провести дополнительную диагностику для оценки степени риска употребления ПАВ;
- участвовать в работе консилиума;
- организовать индивидуальную и групповую работу с учащимися группы риска.

Диагностика проводится с применением обоснованных психодиагностических методик:

- тест акцентуации характера (Дворщенко) — для выявления особенностей личности и потенциально уязвимых черт;
- тест фрустрационной толерантности (Розенцвейг) — для оценки способов реагирования на препятствия и стрессовые ситуации;
- опросник социально-психологической адаптации (Роджерс-Даймонд) — для анализа уровня адаптации подростка в социуме, его самовосприятия и взаимоотношений с окружающими;
- шкала самооценки уровня тревожности (Спилберг-Ханина) — для определения уровня ситуативной и личностной тревожности;
- опросник агрессивности (Басса-Дарки) — для диагностики различных форм агрессивного и враждебного поведения;
- специализированные анкеты и опросники по выявлению интереса к ПАВ и опыта употребления.

Профилактические меры носят комплексный характер и включают:

- работу с семьёй с привлечением мультидисциплинарной команды (психолога, педагогов, медицинских работников) — для создания единой поддерживающей среды;
- индивидуальную работу психолога с ребёнком — для проработки личностных трудностей, формирования навыков совладания со стрессом, укрепления самооценки и развития жизнестойкости;
- вовлечение подростка в тренинговые программы, направленные на: снижение уровня тревожности и стресса; освоение техник управления стрессом; формирование конструктивного отношения к ошибкам и неудачам; развитие навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации; отработку уверенного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.

Просвещение и консультирование:

- консультирование родителей и учителей: ознакомление с маркерами риска употребления ПАВ, обучение алгоритмам действий при подозрении на проблему;
- беседы с классным руководителем и социальным педагогом: обсуждение индивидуальных особенностей подростка, составление индивидуальных карт сопровождения.

Вторичная профилактика

Цель: обеспечение профилактического сопровождения учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и демонстрирующих признаки интереса к ПАВ или эпизодического употребления, с целью минимизации риска формирования зависимости, оказания психологической поддержки и развития навыков совладания со стрессом.

Задачи педагога-психолога:

- оценка степени риска употребления ПАВ (низкий, средний, высокий);
- оказание эмоциональной поддержки и создание безопасной атмосферы;
- проработка негативных эмоций и поиск альтернативных способов реагирования;

- направление к профильным специалистам при необходимости;
- налаживание связи с семьёй.

Диагностика:

- специализированные опросники и анкеты по употреблению ПАВ;
- беседа и наблюдение;
- анализ социальной ситуации развития.

Профилактика включает:

- эмоциональную поддержку и доверительное общение;
- индивидуальные и групповые консультации;
- тренинги устойчивости к давлению сверстников;
- профориентационные и смысложизненные занятия;
- взаимодействие с наркологом, психотерапевтом, социальным педагогом.

Третичная профилактика

Цель: организация комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся, имевших опыт употребления ПАВ, для восстановления психологического благополучия, формирования жизнестойких стратегий поведения и безопасной образовательной среды.

Задачи педагога-психолога:

- определение текущего состояния подростка и степени сформированности зависимости;
- разработка индивидуальной программы сопровождения;
- обеспечение преемственности помощи (школа — специалисты — семья).

Профилактика строится на комплексном подходе и предусматривает:

- обращение к специалистам профильных центров и медицинским работникам;
- организацию работы консилиума;

- проведение индивидуальной коррекционной работы (терапия, тренинги саморегуляции);
- включение подростка в групповые активности (тренинги общения, командообразующие игры, волонтерство);
- мониторинг динамики и поддержку ремиссии.

Список литературы

1. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: теоретические основы и технологии создания. — 2-е изд., доп. — СПб, 2022.
2. Ковальчук М. А. Профилактика девиантного поведения школьников: программы, занятия, игры / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. — Ярославль, 2023.
3. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года: утверждена статс-секретарём — заместителем Министра просвещения Российской Федерации А. А. Корнеевым 15.06.2021. — М, 2021.
4. Польшанная М. Т., Веренина С. А., Исаева Н. М. Безопасное детство: профилактика деструктивного поведения. — Иваново, 2022.
5. Профилактика аутоагрессивного поведения в образовательной организации: методические рекомендации / составители: О. В. Вихристюк, Е. Г. Дозорцева, А. В. Киселёва и др.; под редакцией Г. В. Резапкиной. — М, 2023.
6. Профилактика кризисного состояния у подростков: методическое пособие для специалистов образовательных организаций Курской области. — Курск, 2024.

Жизнестойкость как ресурс развития и защитный фактор личности в профилактике аддиктивного поведения учащихся

Щербина Ольга Викторовна, старший преподаватель ДДОиВ

ГАУДПО МО «ИРО»

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в 2025 году в рамках реализации государственного задания подготовил методические рекомендации «Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе применения положений межведомственного стандарта антинаркотической профилактической деятельности)», в которых представил профилактическую деятельность образовательной организации как комплексную систему организации процесса обучения и воспитания обучающихся, обеспечивающую снижение риска вовлечения в употребление ПАВ за счет расширения **социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств обучающихся**, направленных на принятие ценностей здорового и безопасного образа жизни, повышение правового самосознания и **устойчивости к негативным влияниям среды**.

Современная среда несёт значительные социальные риски для детей и подростков. К ним относятся: школьная дезадаптация, нарушение социализации (девиантное, делинквентное и асоциальное поведение), агрессия и аутоагрессия, высокий уровень распространённости аддикций, нарушения социальных связей, буллинг, рост числа детей, становящихся жертвами преступлений.

Управление этими рисками — серьёзный вызов для системы образования и общества в целом.

Ключевым ресурсом, снижающим указанные риски, выступает жизнестойкость — способность преодолевать трудности, адаптироваться к переменам и трансформировать негативный опыт в новые возможности.

Жизнестойкость придаёт силы для преодоления препятствий и даёт толчок к развитию.

Согласно исследованиям, жизнестойкость включает три взаимосвязанных компонента:

Вовлечённость — степень интереса человека к своей жизни, его активное участие в происходящем и позитивное отношение к миру.

Контроль — убеждённость в возможности влиять на ситуации своей жизни: вера в то, что усилия и борьба позволяют добиться результата.

Принятие риска — готовность действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, восприятие любого жизненного опыта как потенциально полезного для саморазвития.

Формирование и развитие жизнестойкости личности сегодня рассматривается как перспективное направление первичной профилактики аддиктивного поведения у обучающихся.

Образовательная организация может работать в двух стратегических направлениях:

1. Работа с социальной средой, которая окружает обучающегося: выявление и нейтрализация причин, вызывающих риск возникновения аддиктивного поведения. Это может включать улучшение психологического климата в классе, профилактику буллинга, создание поддерживающей атмосферы.
2. Работа с личностью самого обучающегося: формирование устойчивой жизненной позиции, обеспечивающей сознательную оценку себя, своих действий и поступков. Сюда входит развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции, критического мышления и умения делать осознанный выбор.

Такая работа позволяет ослаблять «факторы риска» у учащихся (например, низкую самооценку, социальную изоляцию, стресс) и усиливать их «защитные факторы» (поддержку семьи и педагогов, развитые коммуникативные навыки, сформированную систему ценностей).

Особое значение имеет учёт возрастных особенностей при развитии жизнестойкости:

Начальная школа (1–4 классы). Акцент на развитии социального и эмоционального интеллекта: умение распознавать и выражать эмоции, понимать чувства других, строить доброжелательные отношения со сверстниками.

Основная школа (5–9 классы). Реализация программ самопознания: подростки ищут свои внутренние ресурсы, развивают личностный потенциал, учатся справляться с эмоциональными нагрузками и давлением группы. Важны тренинги стрессоустойчивости и коммуникативных навыков.

Старшая школа (10–11 классы). Расширение самосознания и поддержка саморазвития: формирование позитивной Я-концепции, подготовка к профессиональной и личностной самореализации. Развиваются коммуникативные навыки, эмпатия, терпимость к иному мировоззрению, умение строить долгосрочные жизненные планы.

Таким образом, системное развитие жизнестойкости в образовательной среде помогает подросткам не только снизить риск аддиктивного поведения, но и обрести уверенность в себе, научиться конструктивно решать проблемы, строить здоровые отношения и осознанно выбирать здоровый образ жизни.

Ниже размещена подборка методических ресурсов для эффективной работы по развитию жизнестойкости учащихся.

1. Методическое пособие по проектированию и реализации психолого-педагогической программы, направленной на формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся / ГАУ ДПО «Смоленский областной институт развития образования» – Смоленск, 2025.

Пособие состоит из двух разделов: теоретического, в котором освещены актуальные вопросы формирования и развития навыков жизнестойкости обучающихся — раскрыты понятия жизнестойкости и трудной жизненной ситуации, рассмотрены возрастные особенности проявления жизнестойкости

и стратегий совладающего поведения, — и практического, где раскрыты вопросы организации работы по формированию и развитию навыков жизнестойкости в образовательных учреждениях: представлена примерная структура и содержание психолого-педагогической программы, направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся, а также описаны инструменты её реализации. В приложениях методического пособия предложены методики для проведения входной и итоговой диагностики, программы и иные материалы для формирования и развития навыков жизнестойкости, интерактивные формы и методы воспитательной работы, реестр психолого-педагогических программ для профилактической работы в образовательной организации (прошедших экспертную оценку Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»), реестр электронных наглядных пособий по работе с родителями и подростками (рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации), а также реестр авторских программ и учебно-методических разработок по пропаганде здорового образа жизни и профилактике потребления ПАВ несовершеннолетними

<https://yunnat-01.gov67.ru/files/415/metodicheskoe-poobie.pdf>

2. Формирование жизнестойкого поведения у детей и подростков: методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по профилактике суицидального поведения / Т.В. Половкова, Н.С. Немченко и др.; под общ. ред. Т.В. Половковой – М: Фонд «Национальные ресурсы образования», 2025

Методические рекомендации «Формирование жизнестойкого поведения у детей и подростков» адресованы педагогическим работникам образовательных организаций и направлены на профилактику суицидального поведения обучающихся. В их основу легли результаты экспертного опроса «Суицидальное поведение ученика. Что может сделать учитель?». Материалы отвечают на ключевые вопросы, волнующие педагогов: как выявлять ранние признаки суицидальных наклонностей, как грамотно взаимодействовать с

обучающимися и их родителями в кризисных ситуациях, как создать поддерживающую образовательную среду и др. В рекомендациях содержатся алгоритмы действий педагога в ситуациях суицидального риска, практические упражнения и техники для работы с обучающимися, памятки и видеоматериалы по укреплению психического здоровья, а также современный диагностический инструментарий для своевременного выявления тревожных признаков. Все предложенные методы и техники доказали свою эффективность на практике и могут быть успешно интегрированы в существующую систему профилактической работы школы.

https://vgapo.ru/wp-content/uploads/2025/02/metodicheskie-rekomendaczii_-formirovanie-zhiznestojkogo-povedeniya-u-detej-i-podrostkov-2025.pdf

3. Неделя психологии в образовательных организациях: Развитие навыков жизнестойкости. Методические рекомендации / Министерство Просвещения РФ, ГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», ФКЦ по обеспечению психологической службы в системе образования РФ – М, 2024.

Данное пособие предназначено для организации и проведения групповых встреч с различными участниками образовательных отношений и содержит детально проработанные сценарии тренинговых и игровых занятий. Ключевая особенность мероприятий — их направленность на развитие самопознания и саморегуляции у обучающихся разных возрастов.

В рамках «Недели психологии» предусмотрены следующие направления работы:

- развитие навыков жизнестойкости, включая освоение приёмов саморегуляции и снятия напряжения и тревоги (с применением медитативных техник, мышечной релаксации и других методов), а также навыков анализа актуального эмоционального состояния;
- актуализация личностных ресурсов;
- совершенствование коммуникативных навыков: развитие социальной гибкости и дружелюбия, обучение распознаванию

собственных эмоций и эмоций собеседника, а также невербальных сигналов в процессе общения; формирование умений конструктивно разрешать конфликтные ситуации, повышать культуру общения и качество межличностного взаимодействия;

— создание благоприятного социально-психологического климата в образовательной организации и укрепление ценностно-ориентационного единства детских коллективов.

Методические рекомендации включают сценарии мероприятий, составленные с учётом тематических направлений и задач «Недели психологии», уровня образования и конкретного класса обучения — такая дифференциация учтена при разработке занятий для обучающихся общеобразовательной организации.

<https://ppms22.ru/upload/medialibrary/777/tlnmb0sb7yv3i5kwyy93xam0la6spwiw/2221019758A01B01F001-1-1731428323.pdf>

4. Гребенникова Н.Б., Суворова Е.К. Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 лет до 21 года – Омск, 2021.

Программа разработана сотрудниками Регионального ресурсного центра сопровождения системы профилактики «Перспектива» Казённого учреждения Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения» в соответствии с Законом РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». Её можно использовать в общеобразовательных учреждениях и адаптивных школах для учащихся 15–17 лет, а также для дополнительного развития и личностного роста подростков и юношества — слушателей средних профессиональных учебных заведений и студентов высшей школы в возрасте от 16 до 21 года. Программа направлена на повышение уровня жизнестойкости обучающихся и предусматривает развитие её ключевых компонентов: вовлечённости, контроля и принятия риска. Кроме того, она способствует формированию у подростков и молодёжи позитивного самосознания и ответственного

отношения к своему поведению, а также обеспечивает социально-психологическую и методическую поддержку специалистов образовательных организаций по вопросам реализации идей охранно-защитной концепции социальной профилактики.

<https://центрпмсс.пф/images/new/podrazd/persp-metcap/profprog/7.pdf>

5. Программа формирования жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности / подготовлено специалистами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования РФ – М, 2024.

Программа формирования жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности разработана в ответ на социальный вызов, представляющий угрозу для психологического благополучия подростков ввиду отсутствия у них опыта совладания с трудностями, связанными с последствиями боевых действий.

Формирование жизнестойкости у подростков из зоны боевых действий и иных территорий повышенной опасности будет осуществлено через развитие её детерминант: системы социальных установок личности, способности к саморегуляции, копинг-стратегий.

Программа состоит из четырёх блоков:

- диагностический — диагностика жизнестойкости и её детерминант;
- установочный — мотивирование подростков на работу по актуализации жизнестойкости;
- основной — развитие системы социальных установок личности, способности к саморегуляции и копинг-стратегий;
- оценочный — оценка результатов программы.

Содержание занятий построено с учётом таких психологических механизмов, как самопознание и саморефлексия, а также с использованием различных организационных форм и методов работы: тренинга, упражнений, кейс-метода, бесед, дискуссий и др.

https://mgppu.ru/resources/education/text%20prog/Программа_формирования_жизнестойкости_у_подростков_из_зоны_боевых.pdf

6. Личман Д.С. Программа развития жизнестойкости у подростков, воспитывающихся в семьях группы риска / Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – М., 2022. (Номинация «Развивающие психолого-педагогические программы»)

Психолого-педагогическая программа направлена на развитие жизнестойкости подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска». В ходе тренингов формирование жизнестойкости у таких подростков осуществляется по двум основным направлениям: формированию представления о жизнестойкости и отработке жизнестойких умений и навыков.

Психотренинг по развитию жизнестойкости учащихся подросткового возраста строится как последовательность четырёх взаимосвязанных этапов:

Подготовка — создание доверительной атмосферы в группе, установление контакта между участниками, разъяснение целей и задач тренинга, формирование мотивации к работе над развитием жизнестойкости.

Осознание — выявление и анализ текущих стратегий поведения в стрессовых ситуациях, понимание собственных ресурсов и ограничений, знакомство с концепцией жизнестойкости и её ключевыми компонентами.

Переоценка — коррекция неадаптивных установок, переосмысление опыта преодоления трудностей, формирование позитивного отношения к вызовам и рискам, развитие уверенности в собственных силах.

Действие — отработка на практике новых жизнестойких стратегий и навыков через активные методы обучения (ролевые игры, моделирование ситуаций), закрепление эффективных способов совладания со стрессом, планирование дальнейших шагов по развитию жизнестойкости в реальной жизни.

В программе применяются разнообразные методики и техники развивающей работы, включая коммуникативные игры, арт-терапевтические и релаксационные методы, психогимнастические упражнения, а также беседы.
<https://rospsey.ru/node/1941>

7. Формирование жизнестойкости у несовершеннолетних на примере деятельности ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям» / ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям». - Курган. 2017.

Методическое пособие адресовано специалистам учреждений и организаций социальной сферы, а также сотрудникам ведомств системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, которые работают с семьями и детьми. В нём представлена программа развития жизнестойкости для подростков в возрасте 12–16 лет. Программа может быть реализована как в полном объёме — в предложенном целостном варианте, — так и фрагментарно: каждый из тренингов допустимо использовать в качестве самостоятельного мероприятия для формирования жизнестойкого поведения, например в формате клубной деятельности.

<https://sz326.gov45.ru/upload/iblock/cdf/8j4wc56vqmjer7hxonbvni15b7j6fpbo.pdf>

8. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании: учебно-методическое пособие / составители: М.В. Шамардина, Т.А. Матерова, Н.А. Першина. - Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016.

Предлагаемое пособие — сборник материалов по теории и технологии формирования жизнестойкости, а также по развитию жизнеутверждающих установок у обучающихся в образовательном процессе.

Пособие предлагает комплексный подход к формированию жизнестойкости и обучению несовершеннолетних навыкам совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями в условиях образовательной организации.

В первой (теоретической) части подробно описан феномен жизнестойкости: раскрыты основные понятия, структура и содержание этого явления, рассмотрены факторы его формирования и возрастные особенности проявления.

Во второй части представлены направления деятельности педагога-психолога, связанные с формированием жизнестойкости у обучающихся и профилактикой суицидального поведения.

Третья часть содержит описание психологических технологий групповой и индивидуальной работы с подростками, а также алгоритм действий психологов в образовательном учреждении.

Четвёртая часть включает программу занятий «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям», проективные методы для групповой и индивидуальной работы, упражнения для снятия эмоционального стресса и материалы для проведения родительских собраний.

В приложениях размещены описание содержания и средств, способствующих формированию компонентов жизнестойкости у подростков и юношей и примерная программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.

http://www2.bigpi.biysk.ru/nir2016/file/kpip_08_01_2017_07_47_12.pdf

9. Сборник программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса программ по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Беспрозванная Л.В. - Барнаул. 2016.

Сборник составлен по итогам краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в рамках регионального пилотного проекта. Он включает три раздела, в каждом из которых представлено до четырёх программ:

Раздел 1. «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»;

Раздел 2. «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»;

Раздел 3. «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».

В содержании программ отражены способы решения следующих задач: выявление обучающихся группы суицидального риска посредством психологической и педагогической диагностики и определение содержания индивидуальной психолого-педагогической работы с ними; включение обучающихся с ОВЗ в процесс формирования навыков жизнестойкости в условиях инклюзивного образования; повышение мотивационной готовности педагогов к самостоятельному развитию собственной жизнестойкости и к работе по профилактике антивиталяного поведения обучающихся; рост профессиональной компетентности педагогов за счёт освоения приёмов диалогового взаимодействия и технологии социального проектирования; развитие психолого-педагогической компетентности родителей обучающихся через их активное привлечение к социальному партнёрству с педагогами и вовлечение в социальное проектирование.

<https://ppms22.ru/upload/medialibrary/4f9/Sbornik-programm.pdf>

Список литературы

1. Данилова М.В. Жизнестойкость и выбор способов реагирования на стрессовые ситуации в подростковом возрасте в связи с детско-родительскими отношениями // Национальный психологический журнал. № 1 (49). 2023. С. 32-42. URL: <https://msupress.com/catalogue/magazines/archiv/natsionalnyy-psikhologicheskiiy-zhurnal/3415/>
2. Калашникова М.Б., Никитина Е.В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков // Вестник НовГУ. 2017. №4 (102). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-neobhodimaya-lichnostnaya-harakteristika-sovremennyh-podrostkov>

3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости (Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения). М.: Смысл, 2006. 63 с. URL: https://www.aksp.ru/work/activity/nac_strateg/resurs_centр/files/soln_testgizn.pdf
4. Лесечко О. Н. Формирование жизнестойкости подростков в сфере дополнительного образования как инструмент профилактики зависимого поведения // Вестник науки. 2023. №11 (68). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zhiznestoykosti-podrostkov-v-sfere-dopolnitelnogo-obrazovaniya-kak-instrument-profilaktiki-zavisimogo-povedeniya>
5. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya>
6. Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе применения положений межведомственного стандарта антинаркотической профилактической деятельности). Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Автор-составитель: Заева О. В. М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2025. 20 с. URL: https://fcprc.ru/media/media/mediacia/MP_narkoprofilaktika_v_OO.pdf
7. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость и ее диагностика. М.: Смысл, 2016. 159 с. URL: https://pimc.spb.ru/netcat_files/multifile/2741/Rasskazova_Leont_ev_Zhiznestoykost__i_ee_diagnostika_0.pdf
8. Формирование жизнестойкого поведения у детей и подростков: методические рекомендации для педагогических работников

образовательных организаций по профилактике суицидального поведения / Т.В. Половкова, Н.С. Немченко, М.М. Шевалдов, Д.А. Вяткин, С.Н. Тюрина, Н.Ф. Булдакова, Н.А. Щанкина; под общ. ред. Т.В. Половковой. — Москва: [и др.]; под общ. ред. Т.В. Половковой. — Москва: Фонд «Национальные ресурсы образования», 2025. 104 с.

9. Ярощук И.В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Том 33. № 1. С. 50–60. URL: https://psyjournals.ru/journals/scientific_notes/archive/2020_n1/scientific_notes_2020_n1_Yaroshchuk.pdf

Диагностический инструментарий изучения эмоционального состояния и выявления признаков депрессивных состояний учащихся старшей школы

Самосудова Елена Вячеславовна, педагог-психолог МБОУ г. Мурманска «Гимназия №5»

№	Название методики	Автор	Описание	Источник
1.	Тест-анкета: Эмоциональная направленность	Б.И. Додонов	Тест предназначен для выявления эмоциональной направленности испытуемых. Шкалы: альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, романтические, акизитивные, гедонистические, гностические, эстетические эмоции.	Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020 – 52 с.
2.	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества	Д. Рассел, М. Фергюсон	Опросник состоит из 20 утверждений, направленных на изучение степени тревожных тенденций социального одиночества. Необходимо, с точки зрения частоты проявлений данных утверждений, ответить при помощи четырех вариантов: часто, иногда, редко, никогда.	Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020 – 52 с.
3.	Методика «Рисованный апперцептивный тест» РАТ	вариант теста Мюррея	Методика предназначена для исследования особенностей эмоционально-волевой сферы подростков. Результаты диагностики позволяют понять существующие отношения между подростком и окружающими его людьми в наиболее важных или травмирующих подростка жизненных ситуациях.	Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020 – 52 с.
4.	Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге	адаптация Т.И. Балашовой	Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии и состоит из 20 утверждений. Данная методика может быть использована как для	Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020 – 52 с.

			массовых исследований, так и в целях предварительной доврачебной диагностики.	
5.	Опросник депрессии	А. Бека	<p>Опросник депрессии А. Бека предназначен для оценки депрессивных симптомов у обследуемых. Он включает 21 утверждение, отражающее ключевые типы психопатологической симптоматики (печаль, пессимизм, чувство вины, суицидальные мысли, раздражительность, социальная отчуждённость, бессонница, утомляемость и др.).</p> <p>Каждое утверждение представлено группой из четырёх вариантов ответа, оцениваемых в баллах от 0 до 3. Это позволяет определить степень выраженности депрессивной симптоматики.</p>	<p>«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».</p> <p>Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации для педагогов-психологов.</p>
6.	Методика «Шкала тревожности»	разработана по принципу Кондаша	<p>Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.</p> <p>Методика включает ситуации трех типов: 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями; 2) ситуации, актуализирующие представление о себе; 3) ситуации общения.</p> <p>Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной</p>	<p>«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».</p> <p>Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации для педагогов-психологов.</p>

			шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная.	
7.	Характерологический опросник	К. Леонгард	Этот опросник предназначен для выявления акцентуаций характера, т.е. определенного направления характера. Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность к педантизму. Пятая шкала выявляет повышенную тревожность, шестая - склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого, восьмая - о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая - силу и выраженность эмоционального реагирования.	«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции». Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации для педагогов-психологов.
8.	Опросник «Сильные стороны и трудности» (ССТ)	Р. Гудман	Краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков. Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни. Опросник ССТ осведомляется примерно о 25 свойствах, как положительных, так и отрицательных. Эти 25 свойств распределяются по 5 шкалам: эмоциональные симптомы, проблемы с поведением, гиперактивность/невнимательность,	Диагностический комплекс «Диагностика эмоционального состояния обучающихся в образовательных организациях».

			проблемы взаимоотношений со сверстниками, просоциальное поведение (5 пунктов)	
9.	Тест эмоционального интеллекта подростков	А.В. Садокова, П.М. Воронкина	Методика исследования эмоционального интеллекта подростков основывается на модели Майера-Саловея и позволяет оценить эмоциональный интеллект по следующим факторам: понимание своих эмоций и эмпатия, способность к эмоциональной регуляции, использование эмоций в деятельности и пластичность.	А. В. Садокова, П. М. Воронкина. Методика исследования эмоционального интеллекта подростков // Психологическая диагностика, 2015. №4
10.	Шкала тревоги и депрессии у детей	B. Chorpita, S. Spence	Методика предназначена для диагностики симптомов депрессии и тревожного расстройства у детей и подростков 8-18 лет. Оригинальная версия имеет две формы: полная (47 пунктов) и короткая (25 пунктов), каждая в двух вариантах: для ребенка и для родителя (опекуна).	Revised Child Anxiety and Depression Scale // official site
11.	Восьмифакторный личностный опросник Спилбергера	Адаптация: О. М. Радюк	Предназначен для оценки четырех основных эмоциональных состояний человека – любознательности, тревоги, агрессии и депрессии – в данный момент (реактивные состояния) и как устойчивых черт характера.	Басинская, И.В. Социальная тревожность и поведенческие компетенции линейных и проектных менеджеров / И.В.Басинская, О.М.Радюк, Д.В.Лукьянов, А.А.Фомченко // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Інформаційні технології та управління проектами: зб. наук. праць. – Одеса: Фенікс, 2011 – Вип.№3. – С. 91-99.

12.	Детский опросник невротиков (ДОН)	В. В. Седнев, З. Г. Збарский, А. К. Бурцев	Используется для исследования невротических расстройств у детей младшего и среднего школьного возраста. Утверждения теста-опросника систематизированы в шести основных аспектах проявления невротических расстройств у детей: депрессии; астении; нарушений поведения; вегетативных расстройств; нарушений сна; тревоги.	В. В. Седнев, З. Г. Збарский, А. К. Бурцев. Детский опросник невротиков (ДОН): методические указания. Донецк: 1997
-----	-----------------------------------	--	--	--

Формирование доброжелательного микроклимата в образовательной среде

Школьникова Виктория Владимировна, педагог-психолог МБОУ г.

Мурманска СОШ № 36

В практике педагогов общеобразовательных организаций нередко возникает потребность в чётких, структурированных и применимых на практике инструментах для развития коммуникативной компетентности. В методическом материале представлен готовый сценарий мастер-класса для педагогов общеобразовательных организаций: он знакомит с практическими инструментами конструктивного взаимодействия с учащимися, коллегами и родителями.

Целевая аудитория: педагоги общеобразовательных организаций, заинтересованные в развитии коммуникативной компетентности и совершенствовании навыков профессионального взаимодействия.

Цель: системное формирование навыков эффективного общения, способствующих созданию благоприятного психологического климата в образовательной среде и повышению качества взаимодействия с учащимися, их родителями и коллегами.

Задачи:

1. Освоить методы анализа проблемных коммуникативных ситуаций с учётом специфики педагогической деятельности.
2. Овладеть комплексом практических техник и приёмов, способствующих установлению гармоничного и продуктивного общения с различными участниками образовательного процесса.

Организационные условия:

Оптимальное количество участников: 12–15 человек (обеспечивает индивидуальный подход и активное вовлечение каждого педагога в практическую работу).

Методическое оснащение:

Раздаточный материал: бланки с заданиями для групповой работы, включающие кейсы из педагогической практики, алгоритмы анализа ситуаций и шаблоны рефлексивных записей.

Содержание занятия

Разогрев

Цель: эмоциональное включение в деятельность.

Инструкция:

Поскольку мы сегодня говорим о создании доброжелательного микроклимата, то я в качестве разминки каждому из вас предлагаю придумать и изобразить свою визитную карточку по теме сегодняшней встречи.

Обсуждение:

Я бы попросила каждого представить свою визитку. Что стало символом доброжелательного микроклимата?

Вывод: у всех разное представление о составляющих благоприятного микроклимата, но объединяет одно – настрой на доброжелательное, эффективное общение.

Когнитивный этап

Общение – это...

- Обмен информацией (коммуникация, мы передаем и принимаем информацию)
- Взаимодействие (в ходе общения мы взаимодействуем и можем влиять друг на друга)
- Восприятие (умение почувствовать собеседника)

Как вы считаете, что надо сделать учителю на каждом этапе общения для того, чтобы среда была для ребенка доброжелательной, безопасной?

(Любую информацию подаем корректно, стараемся не задеть чувства ребенка, не спровоцировать на агрессию; пытаемся договориться, стараемся настроиться на собеседника)

Факторы, определяющие доброжелательный микроклимат:

- Умение слушать, искренний интерес к партнеру

- Эмпатия – восприятие не только того, что человек говорит, но и того, что он чувствует
- Понимание другого человека, учет ситуации, в которой происходит общение
- Неконфликтное решение проблем

Практический этап

Упражнение № 1 «От принца к принцу»

Бывают в практике педагога моменты, когда благоприятный микроклимат в классе, на уроке, в общении нарушается. Очень часто это связано с тем, что учителю приходится делать замечания и по поведению детей, и по учебе. При этом важно, чтобы ребенок не обиделся, не проявил агрессивности, не расплакался, а понял, что от него хотят и исправил свое поведение или учебу. Достичь этого можно, используя такую психологическую технику как «От принца к принцу». Такое название прием имеет потому, что общение принцев подразумевает вежливость, дипломатию, уважение к личности. «Словарь» принцев включает в себя такие слова как: «может быть», «как правило» и не использует фразы: «опять», «как всегда» и т.п.

Этот прием позволяет сделать замечание так, чтобы не обидеть собеседника, но вызвать у него желание измениться в лучшую сторону.

Вот схема трехэтапного замечания:

- Сначала - не осуждающее описывание того, что не нравится учителю («когда я вижу, как ты вертишься...»)
- Затем — описание отрицательного эффекта («а время, отведенное на работу, идет быстро и скоро закончится»)
- Сообщение о своих чувствах и эмоциях, относящихся к эффекту, а не к ребенку («я очень волнуюсь, что твоя работа останется непроверенной»).

Давайте потренируемся делать замечания эффективно, используя данный прием.

Инструкция:

Делимся на пары. Я предлагаю вам карточки с ситуацией, по которой педагогу необходимо сделать замечание ребенку. Попробуйте сделать это замечание с использованием техники «от принца к принцу».

1. Миша не принес учебник на урок математики. Весь класс делает упражнения из учебника, а Миша бездельничает, ссылаясь на то, что у него нет книги.
2. Лена не выполнила домашнее задание по биологии. Учителю надо сделать замечание.
3. Коля прогулял урок физкультуры. Учитель делает замечание.
4. Маша пришла в школу в модных «рваных» джинсах, что никак не соответствует школьным правилам. Дежурный учитель делает замечание.
5. Сергей на уроке информатики небрежно работал на компьютере, по его вине удалилась часть нужной информации.
6. Света на уроке играет в телефоне. Учитель делает замечание.

Упражнение №2 «Технология предупреждения и разрешения конфликтов»

В педагогическом общении, которое связано с отметочной, оценочной деятельностью очень важно уметь предупредить конфликт.

Для этого можно договариваться заранее с детьми, например, о критериях отметок или правил взаимодействия на уроке. Можно принять правила. Например, предложить детям готовый список правил и попросить выбрать, а может быть дополнить его.

Примерные правила общения на уроке:

1. Когда говорит учитель – все слушают и стараются понять его.
2. Когда говорит ученик – учитель слушает и старается понять его.
3. Мнение учителя так же важно, как и мнение ученика.
4. Нет мнений правильных и неправильных, есть мнения разные.

Попробуйте дополнить этот список (например, в общении не затрагиваем личность; когда один отвечает, другие слушают и не перебивают)

Но если конфликт все-таки возник, нужно его разрешать.

И здесь нам поможет техника «Разделение проблем».

При общении важно определить, чья это проблема: ученика или учителя. Определить это просто, надо честно сказать себе – кому в этой ситуации реально плохо. Например, если ребенок не делает задания на уроке, это чья проблема? (учителя)

Конфликтную ситуацию можно разрешить разными способами, но есть общие принципы выбора способа общения в зависимости от того, чья проблема

Проблема учителя	Проблема ученика
Делать замечания по типу от «принца» к «принцу»	Эффективное слушание (безоценочные реплики, побуждающие ученика на высказывания, самоанализ);
Работать со средой (изменять условия, организовать среду, окружающих)	Использование «словаря принца» («может быть», «как правило», «иногда»). Стараться избегать употребления таких слов, как: «опять», «как всегда», «все», «никогда»).
Работать с собой (верно выбирать тактику поведения)	«Я–позиция» учителя (говорить только о своих эмоциях, чувствах, мнениях, не критикуя таковые у ученика).
Анализировать причину гнева (он вторичен всегда, первичны, как правило, злость и обида, а это самые неконструктивные основания для решения проблем).	Учить учеников искать и анализировать свои проблемы (отличать факты, мнения и выводы, понимать, что можно и что нельзя изменить, формировать толерантность).

Инструкция: Сейчас я предлагаю вам поработать в группах («тройках») с ситуациями, в которых вам надо будет определить, чья проблема и в зависимости от этого продумать способы педагогического общения.

1. Петя пришел на урок раздраженный, громко хлопнул дверью, резко выдвинул стул, усаживаясь за парту. На просьбу учителя вести себя аккуратнее и тише, грубо ответил: «А вам-то что, надоели уже своими придирками!» (игнорирование. «Я вижу, что тебе плохо»)

2. Коля не справляется с задачами по математике, на предложение учителя остаться после уроков для дополнительного объяснения, сказал, что у него и так слишком большая нагрузка и что учитель должен все объяснять на уроке.
3. Урок литературы. Учитель ведет урок, полон вдохновения, увлеченно рассказывает. Класс воспринимает с интересом. На последней парте Сережа громко смеется, комментирует слова учителя.
4. Урок русского языка. Учитель предлагает детям индивидуальные задания на карточках. Ваня берет предложенную карточку с заданием, читает, откладывает в сторону. На вопрос учителя, почему он так делает, замолкает, «уходит в себя».

Заключительный этап

Мы рассмотрели некоторые техники и приемы, которые помогают сделать наше общение более гармоничным. Но бывают сложные ситуации с очень сильным эмоциональным накалом, когда трудно найти правильный выход. Поэтому в завершении нашего занятия, я хочу предложить вам памятку

«Приемы снятия напряженности»:

Предоставление партнеру возможности выговориться.

Сообщение об эмоциональном состоянии (своем, партнера). «Я вижу, что ты расстроен...», «Я чувствую...»

Проявление интереса к проблемам партнера.

Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.

Обращение к фактам

Список литературы

1. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2007.
2. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 2000.

3. Бурдыгина Т.Н., Королёва Е.В., Юрченко П.Г. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2006
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2008.
5. Колесникова И.А. Коммуникативная деятельность педагога: учеб. пособие / под ред. В.А. Слостенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
6. Кореневская, В.А. Всем ли комфортно в школе? Методическое пособие / В.А. Кореневская. - Кемерово: Глобус, 2006.
7. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М.: Просвещение, 1991.
8. Шейнов В.С. Управление конфликтами. – СПб.: Питер, 2014.

Сценарий занятия по профилактике употребления психоактивных веществ «Мой жизненный выбор»

Копейко Весна Владимировна, педагог – психолог МБОУ г. Мурманска
гимназия № 9

Цель: развитие у обучающихся убеждений и навыков, предупреждающих употребление ПАВ; формирование осознанного отношения к жизни, критического мышления, личной ответственности за своё поведение.

Задачи:

1. Обсудить влияние употребления ПАВ и вредных привычек на будущее учащихся, их жизненный выбор.
2. Создать условия для личностного роста подростков и самореализации.
3. Сформировать у подростков собственную систему ценностей и убеждений здорового образа жизни.
4. Развить навыки ответственного поведения, предотвращающие употребление ПАВ.
5. Сформировать навык сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карточки с заданиями.

Возраст участников: 13–15 лет.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ожидаемый результат: осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности, умение различать истинные мотивы своего поведения и умение сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации.

1. Вводный этап (15 минут)

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами собрались для участия в тренинге „Мой жизненный выбор“. Начнём нашу встречу со знакомства. Каждый из вас должен назвать своё имя и продолжить предложение: „Самое главное в жизни для меня...“, — назвав свою самую главную жизненную ценность».

Участники по очереди представляются и озвучивают свои ценности (здоровье, семья, друзья, учёба, общение и т. д.).

Ведущий (после того, как все представились): «Спасибо! Очень приятно было услышать, что для вас важны такие ценности, как [перечислить некоторые из названных]. Давайте запомним их — они станут опорой для нашей дальнейшей работы».

2. Основной этап (60 минут)

Упражнение «Линия времени» (15 минут)

Ведущий: «Теперь давайте выполним упражнение „Линия времени“. Возьмите лист бумаги и нарисуйте линию — это будет временная перспектива вашей жизни. Отметьте на ней:

- точку рождения;
- период детства;
- ваш сегодняшний возраст;
- вашу главную цель на данный момент;
- способы достижения этой цели с указанием временных промежутков».

Далее ответьте на два вопроса:

- Чего я хочу достичь в ближайшие два года?
- Что для этого я могу сделать?

Основная задача — составить программу ваших действий на ближайший период».

После того, как участники завершат работу, ведущий предлагает обсудить результаты:

«Давайте поделимся своими перспективными целями и шагами на пути их достижения».

«А что может помешать достижению ваших целей?»

Учащиеся называют возможные препятствия, а ведущий фиксирует их на доске.

Возможные варианты: лень; нехватка времени; занятость; усталость; вредные привычки; невозможность отказать человеку; сложности с тем, чтобы сказать «Нет!», когда вам что-то предлагают.

Вывод: человек живёт в среде, где он может либо подчиняться внешним факторам, либо искать пути разрешения ситуации. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

Информационный блок:

Цель — это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата.

Выбор — это отбор, предпочтение одного из двух, альтернатива, дилемма (по словарю Ожегова). Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах.

Обсуждение (10 минут)

Ведущий:

«Как вредные привычки могут помешать достижению цели?» (ответы участников).

«Что мы можем противопоставить вредным привычкам? Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю поработать в группах».

Работа в группах (15 минут)

Участники делятся на две группы:

Группа 1 ищет «факторы защиты» относительно внешних ресурсов (помощь извне): поддержка семьи, друзей, клубы и кружки по интересам, волонтерская деятельность и т. д.

Группа 2 — относительно внутренних ресурсов (личностные качества): воля, жизненные интересы, общительность, умение сопротивляться стрессу, умение обратиться за помощью и т. д.

Каждая группа записывает свои идеи на листе бумаги, затем представляет их остальным. Ведущий подводит итог: «Наши ресурсы дают нам большие возможности преодолеть трудности, возникающие на пути к жизненной цели».

Игра «Преодолей препятствие» (15 минут)

Ведущий: «А теперь давайте отработаем эту идею на практике — поиграем в игру «Преодолей препятствие»».

Ход игры:

Один участник добровольно вызывается сыграть роль человека, который стремится к своей цели (цель была обозначена им в упражнении «Линия времени»).

На доске пишется слово «Цель».

Несколько других участников получают роли «вредных привычек» (например, «наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «беседа в соцсетях»).

Участник, играющий роль человека с целью, должен «пробиться» к слову «Цель» на доске. «Вредные привычки» мешают ему, используя шантаж, соблазн, угрозы, насмешки и т. п.

Главный герой должен придумать способ справиться с каждой «привычкой», приводя аргументы.

Вопросы для обсуждения после игры:

- Легко или тяжело было пробиться к цели?
- Как вы себя чувствовали в роли «вредной привычки»? А в роли человека, стремящегося к цели?

— Когда вы распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии?

— Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Упражнение «Разоблачи миф» (20 минут)

Ведущий: «Мы пришли к важному выводу: вредные привычки и употребление ПАВ могут привести к необратимым последствиям. Но иногда в компании не принимают позицию здорового образа жизни и пытаются вас убедить в обратном. Что мы можем противопоставить давлению группы?»

Участники предлагают варианты (умение сказать «Нет», убеждения здорового образа жизни, осторожность, умение критически мыслить и оценивать риски и т. д.).

Затем участники делятся на группы. Каждая группа получает карточку с «мифом», который нужно «разоблачить», приведя как можно больше контраргументов методом «мозгового штурма».

Примеры карточек:

«Мои друзья будут смеяться надо мной, если я один в компании откажусь попробовать наркотическое вещество».

Контраргументы: того, кто имеет собственное мнение, в компании уважают; только я имею право распоряжаться своим здоровьем; умение говорить «нет» очень помогает в жизни; того, кто всегда со всеми соглашается, не уважают, используют его в своих интересах; если с кем-то из компании случится беда, будет не до смеха.

«Пиво и слабые алкогольные напитки не представляют опасности».

Контраргументы: привыкание к этим напиткам наступает очень быстро; от воздействия этих напитков можно сильно опьянеть и получить алкогольное отравление; в состав многих алкогольных продуктов помимо алкоголя входят другие ядовитые химические вещества.

«Большинство известных творческих людей употребляют алкоголь и наркотики».

Контраргументы: очень многие талантливые люди преждевременно умерли по этой причине (Высоцкий, Даль, Галкин...), пережили личные трагедии; сейчас многие известные люди придерживаются здорового образа жизни, выступают против употребления ПАВ.

«Быть пьяным — весело».

Контраргументы: большинство трагедий, несчастных случаев, преступлений свершилось по причине пьянства; алкоголь способствует возбуждению нервной системы, что часто вызывает неконтролируемую агрессию; алкогольная зависимость влияет на «центр удовольствия» в коре головного мозга, из-за чего он начинает работать только при воздействии психоактивного вещества, в результате человек не может испытывать нормальные проявления радости; большинство людей после употребления алкоголя испытывают неприятные физические ощущения.

«Бросить курить — легко».

Контраргументы: мало кому удаётся бросить курить с первой попытки; даже если человек бросил курить, одна выкуренная сигарета может вернуть всё в исходную точку.

«Нужно быть крутым, чтобы много пить и не пьянеть».

Контраргументы: если человек долго не пьянеет, это говорит о том, что у него начинает вырабатываться толерантность к алкоголю, т.е. ему уже требуется большая доза, а это означает зависимость; люди с врождённой пониженной чувствительностью к алкоголю находятся в зоне большего риска, т.к. могут употреблять большие дозы и привыкать к ним; пьяный человек выглядит глупо, нелепо, жалко, но никак не круто; люди, которые могут себя контролировать и отказываются употреблять алкоголь, как правило, авторитетны в своём кругу.

«Алкоголь и курение способствуют расслаблению, снятию стресса».

Контраргументы: алкоголь и никотин способствуют возбуждению нервной системы с последующей блокировкой центров.

«Алкоголь и никотин вызывают приятные вкусовые и кинестетические ощущения».

Контраргументы: вкус некоторых алкогольных продуктов обусловлен добавлением сахара, сам по себе этиловый спирт невкусен; при первичном употреблении алкоголя и никотина возникают очень неприятные ощущения, вплоть до рвотного рефлекса или потери сознания.

Упражнение «Я говорю: «Нет»»

Ведущий: «Теперь потренируемся применять эти правила на практике. Я предложу несколько ситуаций, а вы попробуете ответить, используя правила отказа. Можно работать в парах: один предлагает что-то вредное, другой — отказывается, соблюдая правила. Потом обсудим, что получилось».

Ситуации для тренировки:

«Пожалуйста, сбегай за пивом и чипсами».

Пример ответа: «Я не пойду покупать алкоголь — это противоречит моим принципам. Давай займёмся чем-нибудь другим?»

«Пойдём, покурим...»

Пример ответа: «Нет, я не курю и не планирую начинать. Лучше пойдём поиграем в футбол?»

«Приходи сегодня на вечеринку, будет клёво. Саша привёз какие-то новые таблетки, говорит, что от них здорово „колбасит“ во время танцев».

Пример ответа: «Спасибо, но я не хочу принимать неизвестные вещества — это опасно. Может, встретимся завтра и погуляем в парке?»

«Да ладно, всего один бокал вина — ничего страшного не случится!»

Пример ответа: «Я решил(а) не употреблять алкоголь, и это моё твёрдое решение. Давай лучше выпьем сока?»

«Все пьют, и ты пей — иначе ты не свой!»

Пример ответа: «Моё здоровье — мой выбор. Я не обязан(а) делать что-то только потому, что это делают другие».

После отработки ситуаций — обсуждение:

— Какие фразы было легче всего произносить?

— В какой ситуации было сложнее всего отказаться? Почему?

— Что помогло сохранить уверенность?

— Какие ещё варианты отказа можно придумать?

3. Заключительный этап (15 минут)

Ритуал прощания

Ведущий: «У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить её в себе.

Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть её огонь зажжёт в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая свечу по кругу, скажите друг другу пожелание, связанное с нашими сегодняшними темами: о выборе, ответственности, силе воли или здоровье».

Участники передают свечу по кругу и произносят пожелания (например: «Желаю тебе всегда оставаться верным своим принципам!», «Пусть у тебя хватает сил говорить „Нет“ вредным привычкам!», «Желаю крепкого здоровья и верных друзей!» и т. д.). Свеча возвращается ведущему.

Притча «Всё в твоих руках»

Ведущий: «Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу».

Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу её между ладонями и спрошу мага: „Живая бабочка или мёртвая?“ Если маг ответит: „Живая“, — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мёртвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил её между ладонями и пришёл к магу с вопросом: «Живая бабочка или мёртвая?» На что маг ответил мудро: «Всё в твоих руках».

Ведущий: «Так и в жизни: ваш выбор, ваши решения и ваше здоровье — всё в ваших руках. Спасибо за работу, за искренность и активность! Помните: каждый день вы делаете выбор, который влияет на ваше будущее. Выбирайте осознанно!»

Рефлексия (5 минут)

Ведущий предлагает участникам кратко поделиться впечатлениями:

- Что запомнилось больше всего?
- Какой момент был самым важным для вас?
- Что вы возьмёте с собой после этого занятия?

Завершение

Ведущий благодарит всех за участие, подчёркивает, что каждый имеет право на здоровый выбор, и предлагает обращаться за поддержкой, если возникнут сложные ситуации.

Материалы для ведущего:

Запас дополнительных ситуаций для упражнения «Я говорю „Нет“», если потребуется больше практики.

Памятка с правилами отказа (раздать участникам на память).

Контакты служб психологической помощи и антинаркотических организаций (при необходимости).

Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб: Питер, 2005.
2. Ганичева А. В. Теория принятия решений: учебное пособие для СПО. — СПб: Лань, 2021.
3. Колесов Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни. — М: Дрофа, 2002.
4. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М: Издательский центр «Академия», 2001.

5. Образование в области профилактики аддиктивных форм поведения. В помощь образовательному учреждению: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами / Б. И. Хасан, Е. Ю. Федоренко [и др.]. — М: Вариант, 2003.