

## **Программа проведения занятий (тренингов) по пропаганде здорового образа жизни и профилактике социально значимых заболеваний в подростково-молодежной среде**

### **Пояснительная записка**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Центр психологической помощи подросткам и молодежи «Доброе слово», созданный на базе МБУ «Подростково-молодежный центр», с 2011 года работает в направлении формирования психологической культуры, навыков общения и самопознания у современных подростков и молодежи, развития мотивации к качественному времяпрепровождению.

Современная ситуация в стране в целом, и в нашем регионе в частности, характеризуется крайней степенью социально-психологической нестабильности. В таких условиях везде и всегда возникает почва для социально-негативных явлений. Специалисты бьют тревогу: алкоголизация населения, стремительный рост проявлений отклоняющегося (девиантного) и конфликтного поведения, ухудшение общего состояния здоровья людей свидетельствуют не только о социальном неблагополучии, но и о том, что общество оказалось в затруднительном положении.

По официальным данным, 16% учащихся 9–11-х классов хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, около 2% употребляют их регулярно. Реальные же цифры выше в два раза. Средний возраст приобщения к наркотикам 13–16 лет, средний возраст приобщения к алкоголю еще ниже, ну а курить некоторые дети начинают еще в дошкольном возрасте. Следовательно, основная задача состоит в том, чтобы научить детей говорить “нет” пагубным соблазнам и назойливым приставаниям уже попробовавших сверстников или более старших товарищей. И обязательно нужно говорить с детьми на всех уровнях о том, что несет с собой для их здоровья и разума даже “один-единственный разок” общения с наркотиками.

Наряду с этим, трудно представить современного подростка без социальных сетей. Одноклассники, Вконтакте, Фейсбук прочно завладели юными умами. У современного ребенка уже в раннем детстве появляется возможность осваивать компьютер, играть в виртуальные игры. А начиная со школьной скамьи, он первым делом регистрируется в социальных сетях, чтобы найти там своих новоиспеченных одноклассников.

Главная опасность социальных сетей для подростков заключается в том, что виртуальное общение становится преобладающим в их жизни. Ведь в социальной сети всё просто – напечатал сообщение, отправил его, получил ответ. Постепенно подросток отвыкает от живого общения. Незаметно для самого себя, а зачастую и для родителей, он теряет навык реального контакта и становится зависимым от сети.

Посещение личной странички превращается в ежедневный обряд – неоднократно в течение дня подросток заходит туда в надежде увидеть какие-то изменения. Другие стараются добавить на спор как можно больше «друзей». Это бессмысленное «убийство» времени поглощает всецело – подростки тратят часы и дни, совершая действия «на автопилоте», становятся раздражительными и злыми. Если компьютер под запретом, возникают конфликты с родителями, что отражается на психическом состоянии подростка.

Мало кто из подростков признаёт, что социальные сети вызывают у них зависимость. Мозг подростка, заменяющего живое общение виртуальным, занят бессмысленной и бесцельной активностью, которую нельзя назвать полноценной интеллектуальной работой.

Анализируя обращения подростков и молодежи, мы убедились в том, что актуальность проблемы регулирования свободного времени и качество досуга современного подростка стоит сегодня на первом месте.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний в подростково-молодежной среде.

### **Задачи:**

- Создавать психологически комфортную среду и атмосферу доверия для раскрытия потенциала каждого участника;
- Информировать участников о качественных способах проведения свободного времени;
- Формировать у подростков и молодежи ценностное отношение к собственному здоровью;
- Развивать навыки общения и самопознания, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- Мотивировать участников на достижение положительного результата.

**Формы работы:** профилактическая беседа/лекция, тренинг, группа поддержки.

**Приоритетная возрастная категория участников:** 12 – 30 лет.

Тематика тренинга*:	Компоненты занятия	Длительность
<p><b>Командообразование</b> (развитие навыков командного взаимодействия)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Знакомство с правилами группы</li> <li>• Разогрев</li> <li>• Диагностика</li> <li>• Сплочение группы</li> <li>• Выявление «белых пятен» команды</li> <li>• Выявление ролей</li> <li>• Выявление лидера</li> <li>• Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> <li>• Формирование нового запроса при необходимости</li> </ul>	<p>1,5 – 2 часа в зависимости от количества участников и динамики группы</p>
<p><b>Вопросы Джеффа</b> (развитие коммуникативных навыков, уверенного поведения, профилактика рискованного поведения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Знакомство с правилами группы</li> <li>• Работа с «Вопросами Джеффа» (по списку)</li> <li>• Стимулирование участников к высказыванию собственного мнения и умения занять свою позицию в пространстве по отношению к позиции других участников</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> <li>• Формирование нового запроса при необходимости</li> </ul>	<p>1 – 1,5 часа в зависимости от количества участников и динамики группы</p>
<p><b>Стратегии поведения в конфликте</b> (профилактика экстремизма, конфликтного поведения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Знакомство с правилами группы</li> <li>• Разогрев</li> <li>• Мини-лекция о конфликтах</li> <li>• Диагностика стратегий поведения в конфликте</li> <li>• Разбор конфликтной ситуации</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> <li>• Формирование нового запроса при необходимости</li> </ul>	<p>1,5 – 2 часа в зависимости от количества участников и динамики группы</p>
<p><b>Тренинг эмоциональной разгрузки</b> (сказкотерапевтический тренинг «Две планеты»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Знакомство с правилами группы</li> <li>• Разогрев</li> <li>• Медитация</li> <li>• Арт-терапевтические техники</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> <li>• Формирование нового запроса при необходимости</li> </ul>	<p>1,5 – 2 часа в зависимости от количества участников и динамики группы</p>

<b>Твой выбор</b> (пропаганда здорового образа жизни, профилактика употребления ПАВ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Просмотр социального видеоролика</li> <li>• Обсуждение</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> <li>• Формирование нового запроса при необходимости</li> </ul>	40 – 60 минут
<b>Группа поддержки «Я, Ты, Он, Она»</b> (развитие черт характера, уверенного поведения, коммуникативных навыков)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Обсуждение новостей</li> <li>• Работа с актуальными запросами</li> <li>• Арт-терапевтические техники</li> <li>• Рефлексия/ Обратная связь</li> <li>• Рекомендации</li> </ul>	60 минут

\*проведение по индивидуальному запросу кураторов учебных групп, классных руководителей, заведующих клубами по месту жительства (наполнение может варьироваться в зависимости от особенностей группы и контекста проблемы/ситуации).