


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский колледж технологий и лесопользования»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

 /Л.В.Середина/

« 15 » 09 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «БКТил»

 /Ф.Л.Цэдэев/

« 15 » 09 20 22 г.



Программа

психолого-педагогического сопровождения студентов

«группы риска» на 2022-2023 учебный год

Улан-Удэ
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Выявление студентов «группы риска».
3. Работа педагога-психолога с «группой риска».
4. Ожидаемые результаты работы.
5. Список литературы.
6. Приложения.

Пояснительная записка

Для современного российского общества развитие студенческого неблагополучия, к сожалению, является одной из проблем в социальной политике государства, способствующих размыванию границ ответственности между семьей и обществом в воспитании и полноценном становлении студентов. Это сужает и минимизирует возможности социального воспитания, в том числе студентов «группы риска».

Одним из направлений психолого - педагогической работы в ГБПОУ «БКТиЛ» является профилактическая и коррекционная работа, которая реализуется через комплексный подход психолого-педагогического воспитания и сопровождения студента с момента его поступления в колледж и на протяжении всего времени обучения.

Все участники психолого - педагогического сопровождения студента действуют на основе принципов гуманности, демократичности, конфиденциальности полученной информации, разглашение которой могло бы причинить моральный, психологический или физический вред студенту.

Главной целью психолого-педагогического коллектива является сопровождение студентов, склонных к социальной дезадаптации. Важно своевременное выявление таких студентов (студентов «группы-риска»).

Термин «группа риска» родился в недрах клинической медицины, когда нужно было понять, какие факторы скорее всего приведут человека к возникновению того или иного заболевания.

В педагогике к «группе риска» относятся люди, живущие в состоянии неустойчивого равновесия между общественной нормой и противостоянием ей. В категорию «группы риска» попадают разные студенты: студенты-сироты, студенты-инвалиды, студенты из социально - неблагополучных семей, неуспевающие, недисциплинированные, студенты с аддиктивным поведением.

Рассматриваемая категория студентов в большей степени, чем другие, склонна к риску возникновения социальной дезадаптации. В этих условиях особую важность приобретает проблема выбора адекватных методов психологической и педагогической работы.

Работа должна быть направлена на выявление системообразующих факторов риска конкретного студента в контексте жизненных ситуаций, анализ причин его неблагополучия и выстраивание на этой основе индивидуальных программ профилактики. Что способствует решению проблемы конкретного студента и перевода его из «группы риска» в группу «норма».

Основной целью программы является: психолого – педагогическое сопровождение студентов в процессе их обучения в колледже и профессионального становления.

Задачи:

- приобщение педагогического и студенческого коллективов к психологическим знаниям;
- психологическое исследование личностей студентов и отдельных студенческих групп, обеспечивающее индивидуальный подход к каждому студенту колледжа;
- предупреждение возможного неблагополучия в психологическом и личностном развитии студентов;
- оказание психологической помощи студентам, имеющим проблемы в обучении, личностном развитии и психологическом самочувствии.

Для осуществления поставленных задач педагогом-психологом колледжа проводится работа в следующих направлениях:

- психологическое просвещение и психологическая профилактика;
- психологическая диагностика, психологическое консультирование и коррекция.

1. Выявление студентов «группы риска».

Важным условием эффективной работы по выявлению студентов «группы риска» является своевременное обращение всех участников психолого - педагогического процесса на:

- наличия у студента серьезных поведенческих проблем (отказ от соблюдения установленных норм и правил, агрессивное поведение, трудности во взаимоотношениях со сверстниками, педагогами, родителями и т.д.);
- появление у студента проявлений депрессивного состояния (замкнутость, «уход в себя», эмоциональные «всплески» и др.);
- пропуски студентом учебных занятий и учебных дней без уважительных причин;
- употребление им спиртных напитков;
- отсутствие или слабо выраженную учебную мотивацию;
- кризисную ситуацию в семье;
- резкое ухудшение состояния здоровья;
- другие случаи, когда ухудшение социальных условий представляет угрозу эмоциональному благополучию.

Способы получения необходимой информации:

- Анализ журналов групп.

- Опрос мнения преподавателей об обучающимся.
- Анализ учета посещаемости занятий.
- Анализ зафиксированных нарушений дисциплины.
- Беседы с родителями обучающегося.
- Беседы с обучающимся.
- Наблюдения.

На этапе сбора и обработки информации о студенте используются диагностические методы:

1. Наблюдение – метод, который используется при изучении внешних проявлений поведения человека, по которым можно составить представление о нем.
2. Беседа – в социальной диагностике – метод получения и корректировки информации на основе вербальной коммуникации.
3. Опрос – устный и письменный (анкетирование).
4. Анкетирование – метод сбора статистического материала путем формализованного опроса диагностируемых.
5. Тестирование – специализированный метод диагностического обследования, с помощью которого можно получать количественную и качественную характеристику изучаемого явления.

2. Работа педагога-психолога с «группой риска»

Этапы работы

1 этап

После выявления «группы риска» педагог-психолог приступает к сбору дополнительной информации об особенностях тех студентов, которые требуют особого внимания:

Изучает психолого-педагогические особенности личности студента.

Выявляет интересы и потребности, трудности и проблемы, конфликтные ситуации, отклонения в поведении.

Изучает микросреду, в которую входит студент.

Собирает сведения о семье.

Запрашивает сведения о проживании студента в общежитии (характеристика воспитателя общежития).

Полученные сведения вносит в бланк «Социально-психологическая характеристика студента» (Приложение 1).

2 этап

Разрабатывает специальные индивидуально-ориентированные коррекционные маршруты (Приложение 2).

Осуществляет взаимодействия со всеми субъектами профилактики, при необходимости привлекает соответствующие службы для работы со студентом.

Составляет рекомендации.

3 этап

Оценивает результаты работы.

Проводит мониторинг эффективности сопровождения.

Принимает участие в заседаниях МО кураторов и при необходимости вносит предложение о снятии студента с учета.

Мониторинг эффективности психолого - педагогического сопровождения

После оценки результатов комплексной работы со студентом. Путем повторной диагностики и проведенной со студентом индивидуальной работы можно сделать вывод о том, что студент больше не принадлежит к «группе риска» в случае если:

- студент не употребляет спиртных напитков;
- отсутствуют асоциальные поведенческие реакции;
- студент регулярно посещает занятия;
- отсутствуют конфликты: как межличностные, так и внутриличностные;
- уровни агрессии, тревожности соответствуют норме.

Если проблемы решены: происходит возврат студента в группу «норма».

Если проблемы не решены: возврат студента на второй этап индивидуальной работы.

Ожидаемые результаты:

- Эффективное решение проблем, возникающих у студентов группы риска в обучении, общении и психическом состоянии;
- Доверия к окружающим через принятие себя;
- Нормализация межличностных отношений;
- Снижения риска употребления ПАВ;
- Снижение уровня тревожности обучающихся в образовательном процессе.
- Повышение мотивации к обучению студентов;
- Повышение качества усвоения предметных программ;
- Формирование социальных и коммуникативных компетенций;
- Адаптация обучающихся в коллективе, вовлечение в общественную жизнь;
- Повышение уровня самоорганизации и воспитанности;
- Рост достижений обучающихся.

Именно успешность в обучении является условием благополучного развития и самочувствия студента в колледже, а это достигается путём обеспечения каждому возможности развиваться соответственно своим индивидуальным особенностям.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа.– М.: Смысл, 2001.
2. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков (пособие для психологов, педагогов, психосоциальных и социальных работников). – М.: Социальное здоровье России. – 1999.
3. Ковалёв А.Г. Психология личности.
4. Малинаускас Р.К. Мотивация студентов разных периодов обучения. Социологические исследования. 2005.
5. Романова О.Л., Иванникова И.В. Опыт применения программы профилактики отклоняющегося поведения для психологической коррекции "трудного класса" // Вопросы психологии.-1994.-№6.
6. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. - Учеб. пособ.- СПб; Изд-во СПб ун-та, 2001.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 частях. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. - Юрайт, 2012.
8. Сакату Х. Психологические особенности детей группы риска. - М., 2000.
9. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
10. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - Академический Проект, Гаудеамус, 2007.
11. Шульга Т.И., Олиференко Л.Я., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. - М., 2008. (5)
12. Зайцев Д.В. Организация, управление и администрирование в социальной работе / Д.В. Зайцев. - М.: Дашков и Ко, Наука-Спектр, 2010. - 264 с.
13. Зарецкий А.Д. Менеджмент социальной работы / А.Д. Зарецкий. - Москва: Гостехиздат, 2008. - 192 с.
14. Комарова Е.И. Организация, управление и администрирование в социальной работе / Под редакцией Е.И. Холостовой, Е.И. Комарова, О.Г. Прохоровой. - М.: Юрайт, 2011. - 432 с.
15. Леонид Васильевич Топчий Методологические проблемы теории социальной работы / Леонид Васильевич Топчий. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 910 с.
16. Медведева Г.П. Деонтология социальной работы / Г.П. Медведева. - М.: Академия, 2011. - 224 с.

План
психолого - педагогической работы с «группой риска»
на 2022-2023 учебный год

1. Диагностическая работа

№ п/п	Название	Форма работы	срок	Ответственный
1	Диагностика студентов, поступающих в колледж	Программа по адаптации первокурсников	август-сентябрь	Педагог психолог
2	Изучение и анализ информационных материалов на вновь принятых студентов.	Изучение документов, личных дел, беседы с родственниками или опекунами, работа со студентами	сентябрь-октябрь	Педагог психолог Кураторы групп
3	Наблюдение за процессом адаптацией студентов «Группы риска»	Индивидуальные беседы, посещение лекций, посещение общежития.	В течение года	Педагог психолог Кураторы групп
4	Углубленное психодиагностическое обследование вновь принятых студентов.	Программа по адаптации первокурсников	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог
5	Совместная работа кураторов, педагога-психолога, по изучению личности каждого студента и выявлению причин неадекватного поведения.	Тестирование и анкетирование, классные часы, психологические тренинги.	В течение года	Педагог психолог Кураторы групп
6	Углубленная индивидуальная	Диагностика.	По мере необходимости	Педагог

	психодиагностика студентов, включенных в «Группу риска»		ти	психолог
--	---	--	----	----------

2. Основные направления работы с педагогическим коллективом

1	Просветительская работа	Педсоветы, методическое объединение кураторов, консультирование, рекомендации	В течение года	Администрация, педагоги, Кураторы групп педагог-психолог
2	Повышение квалификации педагогов по проблеме профилактики	Педсоветы, методическое объединение кураторов, консультирование, рекомендации	В течение года	Администрация педагог-психолог, кураторы групп, преподаватели
3	Коррекционно-просветительская работа	Индивидуальные консультации Тренинг общения и ролевого поведения с педагогами.	В течение года	Педагог-психолог, кураторы групп, преподаватели, администрация

3. Основные направления работы со студентами

1	Включение студента в «группу риска»	Результат диагностики. Решение МО кураторов	По мере поступления проблемы	Педагог-психолог, администрация, кураторы групп, преподаватели, студенты
2	Составление индивидуально-ориентированных коррекционных маршрутов	Индивидуальные консультации	Предусмотрено маршрутом	Педагог-психолог, кураторы групп, преподаватели
3	Коррекционная работа с	Тренинг психолога,	Предусмотрено	Педагог-психолог,


	обучающими группы риска	организация свободного и учебного времени, развитие интересов, вовлечение в кружки и т.д.	маршрутом	Кураторы групп, преподаватели
4	Работа с семьей студентов, включенных в «Группу риска»	Индивидуальные консультации, беседы	По необходимости	Педагог-психолог, кураторы групп, преподаватели
5	Профилактические мероприятия	Классные часы, консультации	По плану	Педагог-психолог, кураторы групп
6	Изучение социально-психологического климата	Анкетирование	По плану	Педагог-психолог, кураторы групп

4. Подведение итогов

1	Подведение итогов работы всего педагогического коллектива, рассмотрение предложений, рекомендаций по данной проблеме.	МО кураторов	Май-июнь	Администрация, педагог-психолог, кураторы групп, преподаватели
---	---	--------------	----------	--

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /Л.В. Урмаева/

Педагог-психолог

 / Ю.А. Нагаслаева/

« 15 » 09 2022 г.

Социально-психологическая характеристика студента

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Домашний адрес _____

Место жительства _____

Специальность _____

Мотив выбора профессии _____

Увлечения студента _____

1. Сведения о семье:

Ф.И.О. _____

матери _____

Место работы, должность _____

Ф.И.О. _____

отца _____

Место работы, должность _____

Ф.И.О. _____

опекуна _____

Место работы, должность _____

Другие члены семьи _____

2. Атмосфера семьи:

А) благоприятная (члены семьи морально устойчивые, эмоциональная атмосфера семьи положительная) _____

Б) неблагоприятная (члены семьи не работают, злоупотребляют спиртными напитками, конфликтуют, раздражительны, жестоки) _____

3. Организация режима труда и отдыха

Отношение к учебе: _____

1
курс _____

2
курс _____

3
курс _____

4
курс _____

Посещение студентом учебных занятий:

1
курс _____

2
курс _____

3
курс _____

4
курс _____

Участие в
мероприятиях _____

4. Состояние и развитие студента:

Признаки повышенной нервозности, повышенная утомляемость, пониженная работоспособность, подавленное настроение, повышенная возбудимость, вспышки гнева, агрессивность по отношению к сверстникам и преподавателям, общих дел, другие признаки:

1
курс _____

2
курс _____

3
курс _____

4
курс _____

Патологические влечения:

- курит
- употребляет спиртные напитки

5. Положение в группе, отношение к коллективу группы:

Позиция студента в коллективе (лидер «звезда», предпочитаемый, принятый, отвергаемый, изолированный):

1
курс _____

2
курс _____

3
курс _____

4

курс _____

Взаимоотношения с однокурсниками: деловые, ровные, дружеские, теплые, конфликтные, ни с кем не общается:

1

курс _____

2

курс _____

3

курс _____

4

курс _____

6. Манера и стиль общения с окружающими:

-доминантный стиль (уверен в себе, стремиться навязать свое мнение, легко перебивает, но не дает перебить себя, нелегко признает свою неправоту)

1

курс _____

2

курс _____

3

курс _____

4

курс _____

- не доминантный стиль (застенчив, уступчив, легко признает себя неправым, нуждается в поощрении при разговоре)

1

курс _____

2

курс _____

3

курс _____

4

курс _____

Оценка результатов вступительного психологического испытания

№ п/п	Название методики	Результат

Индивидуально-ориентированный коррекционный маршрут

Ф.И.О. студента _____

Группа _____

Выявленные проблемы:

1. _____

2. _____

3. _____

Задачи коррекции:

1. _____


2. _____

3. _____

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский колледж технологий и лесопользования»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

 /Л.В.Середина/

« 05 » 09 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БКТиЛ»

 /И.Л.Педашиев/

« 05 » 09 20 22 г.



ПРОГРАММА
по профилактике суицидального поведения студентов
«Жизнь – это счастье, сотвори его сам!»
в ГБПОУ «БКТиЛ» на 2022-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов к их проблемам и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т. д.

Суицидальные действия у несовершеннолетних часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Психологическая незрелость, ситуативность мышления, отсутствие в поведенческом арсенале моделей конструктивного копинга, помноженные на неблагоприятную или конфликтную ситуацию часто становятся «пусковым механизмом» для выбора деструктивного способа преодоления ситуации, которая субъективно воспринимается как психологически непереносимая и социально неразрешимая. В связи с этим для предупреждения суицидального поведения подростков принципиально важны, не только своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, но и создание эмоционально-благоприятных условий для обучения и развития личности, обучение конструктивным способам разрешения конфликтов, умение рассматривать разные жизненные альтернативы. Только своевременный мониторинг психологического благополучия студентов и системная работа всего педагогического коллектива во взаимодействии с родителями по повышению социальной компетентности студентов, могут обеспечить эффективность профилактики суицидов среди молодежи.

2. Паспорт программы

Наименование программы	Программа по профилактике суицидального поведения студентов «Жизнь – это счастье, сотвори его сам!» в ГБПОУ «БКТиЛ» на 2022-2025 учебный год.
Заказчик программы	Администрация колледжа.
Разработчик программы	Педагог-психолог ГБПОУ «БКТиЛ» Нагаслаева Ю.А.
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 с изменениями 2018г. (в ред. от 03.08.2018г.) - Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999г. № 636, Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010г. № 2106) - Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». - Письмо Министерства образования России от 18.01.2016г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». - Федеральный закон от 24.06.1999г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». - Устав колледжа. - Положение о психологической службе ГБПОУ «БКТиЛ».
Цель программы	Предотвращение суицидального риска среди обучающихся: формирование позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения устойчивых позитивных отношений между собой и другими людьми, миром в целом.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использовании информации в работе с педагогами и родителями. 2. Выявление студентов, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния. 3. Выявление причины суицидального поведения у обучающихся группы риска. 4. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем,

	<p>возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Формирование у студентов готовности к ответственному личностному выбору и конструктивному копингу. 6. Повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся. 7. Содействие гармонизации социально-психологического климата в образовательной организации: формирование толерантности субъектов образовательного пространства и обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов и совладания со стрессовыми ситуациями. 8. Развитие психолого-педагогической компетентности родителей как ресурса для психологической поддержки и развития студентов. 9. Организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников.
Участники программы	Педагогический коллектив, студенты колледжа, родители студентов.
Исполнители программы	Все руководящие и педагогические работники колледжа в соответствии с должностными инструкциями.
Сроки реализации программы	2022-2025 гг.
Ожидаемые и конечные результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие случаев суицидального поведения среди обучающихся. - Оптимизация психолого-педагогических условий образовательного процесса, повышение оперативности реагирования на запросы участников образовательного процесса. - Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по вопросам конструктивного преодоления конфликтных ситуаций и оказания психологической поддержки подростку в трудной жизненной ситуации. - Повышение психологической компетентности студентов: овладение конструктивными навыками совладания со стрессовой ситуацией, разрешения конфликтных ситуаций, формирования ответственного личностного выбора. - Повышение толерантности в отношениях между участниками образовательного процесса, благоприятный психологический климат в колледже.

Реализация программы профилактики суицидального поведения обучающихся колледжа осуществляется в комплексе с другими, разработанными программами и планами, направленными на профилактику зависимостей, социальной дезадаптации, кризисных состояний и асоциального поведения обучающихся.

3. Основные направления реализации программы

Профилактическое направление: предотвращение возможных проблем в развитии студентов и взаимодействии участников учебно-воспитательного процесса.

Диагностическое направление: получение информации о рисках формирования аутодеструктивного, в том числе суицидального, поведения студентов, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников учебно-воспитательного процесса.

Консультационное направление: оптимизация взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития.

Коррекционно-развивающее направление: разработка системы работы с обучающимися, испытывающими трудности обучения и адаптации, предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала студента.

Просветительское направление: создание условий для повышения психологической компетентности педагогов, администрации колледжа и родителей по вопросам предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов, оптимизации взаимоотношений и создания психологического ресурса для развития самореализации студентов.

Диагностическое и коррекционно-развивающее направления реализуются при работе со студентами. Особое внимание уделяется организации работы со студентами группы риска.

4. Содержание основных понятий

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

5. Принципы и механизм реализации программы

В основу разработки и определения механизмов реализации программы легли следующие принципы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в принятии априори самоценности каждого студента.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности и права определения вектора просоциальной самореализации студента.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности.
- Принцип ориентации на «зону ближнего развития» каждого студента.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Основным механизмом реализации программы является целостная система совместной деятельности педагогов, кураторов учебных групп, педагога-психолога, социального педагога, администрации колледжа и

родителей, направленная на активное включение студента в образовательную среду и повышение его социальной компетентности.

Педагог-психолог оказывает помощь кураторам учебных групп, преподавателям при выстраивании системы учебно-воспитательной работы с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся, а также своевременной корректировки выявленных психологических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

6. Ожидаемый результат

Программа нацелена на создание условий для своевременной корректировки выявленных психолого-педагогических проблем, совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Организованная профилактическая работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество обучающихся с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Реализация программы позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в студенческой и детско-родительской среде.

Мероприятия в рамках данной программы будут способствовать психологическому раскрепощению обучающихся, формированию навыков и приемов, помогающих конструктивно решать проблемные и трудные ситуации, а также способствующих самовыражению каждого как личности.

Оказание помощи социальным педагогам, кураторам групп, преподавателям позволит строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся.

Наибольший социально-педагогический эффект программа может иметь при её реализации как целостной системы совместной деятельности всего коллектива педагогов и обучающихся колледжа, направленных на активную адаптацию обучающихся к социальной среде и создание здоровьесберегающей среды.

7. Перечень программных мероприятий


№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Ответственные	Примечание
Работа с обучающимися				
1.	Выявление и учет обучающихся, склонных к суициду, разработка индивидуальной программы комплексного сопровождения обучающегося	В течение года	Кураторы учебных групп, соц. педагог, педагог-психолог	
2.	Проведение психологического обследования студентов согласно первичных списков студентов группы суицидального риска	Октябрь, март	Педагог-психолог	
3.	Тренинговая работа с «группой риска»	В течение года	Педагог-психолог	
4.	Направление на консультацию к врачу-психиатру в случае выявления студентов с суицидальным риском	В течение года	Администрация педагог-психолог	
5.	Вовлечение обучающихся в клубы, кружки и секции по интересам (дополнительные общеразвивающие программы) в целях предупреждения девиантного поведения, в	В течение года	Кураторы учебных групп, соц. педагог	

	т.ч. суицидального			
6.	Психологическая акция «Мы выбираем жизнь!»	Декабрь (общезитие)	Педагог-психолог, воспитатели общезития	
7.	Тематические классные часы по профилактике суицидального поведения	По плану	Кураторы	
8.	Индивидуальные консультации со студентами, находящимися в трудной жизненной ситуации	В течение года по запросу	Педагог-психолог	
Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обучение кураторов и воспитателей общезития выявлению студентов с суицидальным риском	Сентябрь	Педагог-психолог	
2.	Семинар для кураторов «Что такое суицид и как с ним бороться»	ноябрь	Председатель МО кураторов	
Работа с родителями (законными представителями) обучающихся				
1.	Родительские собрания по вопросам профилактики и предупреждения суицидального поведения обучающихся	По плану работы колледжа	Кураторы учебных групп	
2.	Размещение информации по вопросам воспитания для родителей на официальном сайте колледжа	в течение года	Педагог-психолог	

3.	Индивидуальные консультации родителей, имеющими проблемы во взаимоотношениях с детьми	в течение года по запросу	Педагог-психолог	
----	---	---------------------------	------------------	--


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /Л.В.Урмаева/

« 05 » 09 20 22 г.


Педагог-психолог

 / Ю.А.Нагаслаева/

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский колледж технологий и лесопользования»

СОГЛАСОВАНО:


Зам. директора по УР

 Л.В. Середина

« 08 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «БКТиЛ»

 И.Н. Цедашиев

« 07 » 09 2022 г.



**ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ГБПОУ «БКТиЛ»
НА 2022-2023 ГГ.**

Улан-Удэ
2022г.

Пояснительная записка

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном колледже является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды студентов.

Адаптация – это динамичный процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода, именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Адаптация молодого человека в среднем специальном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. По причине того, что процесс адаптации чрезвычайно динамичен, и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния и так далее, то есть каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию, то изучение механизмов и закономерностей адаптации студента в разнообразных учебных условиях приобретает фундаментальное значение.

Большой интерес представляет для исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности, от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от студента.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

- индивидуальные характеристики – демографические и личностные (в том числе возраст);
- ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта, как тревожность. Тревожность как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается с помощью опросника Спилберга.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самоцензура.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В связи с этим, исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в среднем специальном заведении, является актуальной проблемой.

ПРОГРАММА

«Социально-психологическая адаптация студентов первого курса на 2022-2023гг.»

Паспорт

База реализации программы: ГБПОУ «Бурятский колледж технологий и лесопользования», студенты первого курса всех отделений.

Разработчик программы: Ю.А. Нагаслаева, педагог-психолог ГБПОУ «БКТиЛ».

Срок проведения: 2022-2023 гг.

Цель и задачи программы.

Цель программы: Выявить особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в среднем специальном заведении, дать соответствующие рекомендации кураторам, преподавателям, родителям и студентам, способствующие наиболее благоприятной адаптации, провести тренинговые занятия.

Задачи:

1. Исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации студентов.
3. Провести тренинги, способствующие наиболее оптимальной адаптации студентов к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки студентов.
4. На родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации.
5. Провести повторное исследование.

Объект исследования: особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в Бурятском колледже технологий и лесопользования.

Предмет исследования: психологическое состояние студентов первого курса.

Гипотеза: Оптимизации процесса обучения студентов – первокурсников способствует исследование уровня психологической адаптации и включение в учебно-воспитательный процесс рекомендаций, позволяющих снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий, психологических тренингов, работы с кураторами, преподавателями и родителями.

Критерии результативности:

1. Уровень тревожности.
2. Уровень фрустрации.
3. Уровень агрессивности.
4. Уровень ригидности.
5. Уровень самооценки.

Используемые методы и методики:

Теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Эмпирические методы: Методика диагностики психических состояний Г. Айзенка, Методика диагностики темперамента Г. Айзенка, Методика диагностики самооценки личности с помощью опросника Г.И.Казанцевой, Анкета «Определение степени адаптированности студентов».

Практическая и теоретическая значимость: результаты и материал исследования могут способствовать лучшему пониманию причин социально-психологической дезадаптации студентов в процессе обучения в ссузе и оптимизировать процесс адаптации студентов-первокурсников.

Основные этапы программы:

№ этапа	Вид работы	Время проведения
1.	Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в колледже. <i>Приложение 1.</i>	Октябрь - Ноябрь
2.	Ознакомление кураторов групп с рекомендациями. <i>Приложение 2.</i>	Ноябрь
3.	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей (законных представителей), преподавателей работающих с данными студентами. <i>Приложение 3, 4, 5.</i>	В течение учебного года
4.	Тренинговые занятия. <i>Приложение 6.</i>	В течение учебного года

Предполагаемые результаты реализации программы

Эффективность программы оценивается результативностью мероприятий по адаптации первокурсников к обучению в колледже, повышению их мотивации и сохранность контингента. Ожидается уменьшение симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.
4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию.
5. Сохранность контингента.
6. Снижение количества обучающихся «группы риска».

Заключение

Главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также способности, умение и желание приспосабливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в колледже.

И здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа студента. А задачей является, прежде всего, не только быстрее и мягче адаптировать, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни.

Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами колледжа на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность студентов, успеваемость и качество знаний.

1. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

Инструкция:

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен, без достаточных оснований, винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.

2. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА Г. АЙЗЕНКА (ПОДРОСТКОВЫЙ ВАРИАНТ)

Инструкция:

На предлагаемые вопросы отвечайте «Да» (+) или «Нет» (-), не раздумывая.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Выходишь ли ты из себя, злишься ли?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных (неприятных) событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда развеселить, внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (без физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг, чтобы подружиться с кем-либо?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты иногда прихвастнуть?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество других людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-либо?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет» (отказать кому-либо), когда тебя о чем-либо просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от компании сверстников, в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

3. ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ (ОПРОСНИК КАЗАНЦЕВОЙ Г.Н.)

Инструкция:

Прочитайте эти положения. Вам нужно отметить в бланке напротив номера положения – один из трех вариантов ответов: «да»(+), «нет» (-), «не знаю»(?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Ответить нужно быстро, не задумываясь.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я бываю всегда правым.
10. Я делаю много такого, о чем в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого – нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделала.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я.
17. Я думаю, что я постоянно кому-то необходим(а).
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

4. АНКЕТА «Определение степени адаптированности студентов»

1. Почему вы выбрали колледж для своего профессионального обучения?
 Это мой личный выбор
 Повлияли родители
 Много слышал о колледже
 Узнал от знакомых, друзей
 Не взяли в школу
 Другое _____
2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в колледже?
 Желание получить выбранную мной специальность
 Недостаток информации о других специальностях
 Мнение родственников, друзей, знакомых
 Специальность соответствует моим интересам
 Востребованность данной специальности на рынке труда
 Другое _____
3. Вы с желанием идёте в колледж?
 Да
 Нет
 Затрудняюсь ответить
 Другое _____
4. Что вы скажете о своей учёбе?
 Учусь с удовольствием
 Учусь, так как требуют родители
 Учусь, так как это необходимо для моего будущего
 К учебе равнодушен
 Думаю оставить учебу
 Хочу перейти в другую группу
 Другое _____
5. По сравнению со школой:
 Вы стали учиться лучше
 Вы стали учиться хуже
 Всё осталось без изменений
 Другое _____
6. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?
 Мы все хорошо общаемся
 Мы общаемся, но в мини-группах
 Мы не общаемся совсем
 Мы общаемся только на тему учёбы
 Другое _____
7. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?
 Да
 Нет
 Частично
 Никогда не получаю
8. Какие трудности вы сейчас испытываете?
 В учёбе, в условиях обучения
 В общении с группой
 В общении с преподавателями
 В общении с куратором
 В общении с родителями и родственниками
 Другое _____
9. После месяца в колледже, есть ли у вас желание продолжать учёбу?
 Да
 Нет
 Незнаю
 Хочу обратно в школу

10. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Обведите кружком на каждой строчке варианта ответа в соответствующей графе, в зависимости от того, какое эмоциональное состояние для Вас чаще всего характерно, когда Вы находитесь в колледже (оцените по 4-бальной шкале ниже перечисленные эмоциональные состояния)

№	Суждения	Ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен, ощущаю душевный покой	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
5	Я обычно раздражен	1	2	3	4
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю об учебе	1	2	3	4
7	Мне радостно, я чувствую желание учиться	1	2	3	4
8	Часто расстраиваюсь по пустякам, все близко принимаю к сердцу	1	2	3	4
9	Я внутренне скован, закомплексован	1	2	3	4
10	Я чувствую себя свободно «как рыба в воде»	1	2	3	4
11	Я удовлетворен собой и своими учебными успехами	1	2	3	4
12	Я сильно переживаю из-за неприятностей, долго не могу о них забыть	1	2	3	4
13	Я уверен в себе и своих силах	1	2	3	4
14	Часто нервничаю, расстроен, не нахожу себе места	1	2	3	4
15	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
16	У меня бывает хандра, апатия, тоска	1	2	3	4

**Рекомендации куратору
в период адаптации обучающихся нового набора.**

Наряду с предоставлением студентам определённого объёма знаний, умений и навыков, необходимого для их последующей профессиональной деятельности, одной из важнейших целей функционирования любого учреждения среднего профессионального образования, является воспитательно-педагогическая работа, нацеленная, в том числе, на решение такой важной проблемы, как перевод воспитуемого, обучаемого в качественно новое состояние, соответствующее специфике данного учреждения. Иными словами, речь идёт о проблеме адаптации студентов первых курсов к условиям среднего профессионального обучения.

Ключевую роль в указанном адаптационном процессе играет куратор, общее направление функционирования которого состоит в целенаправленной организации и координации учебной и внеучебной деятельности студентов.

Конкретно же, важнейшими задачами в деятельности куратора являются:

- 1) информирование студентов о специфике обучения в колледже, её отличиях от школьной и, соответственно, оказание помощи студентам в преодолении стереотипов “школьного мышления” и попыток применения последних в их подходе к своим студенческим обязанностям.
- 2) проведение внеучебных мероприятий, нацеленных на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов (вчерашних школьников) к новым для них социальным условиям на этапе первоначального становления и формирования учебной группы;
- 3) активизация научного и творческого потенциала студентов;
- 4) получение обратной связи, оказание посильной помощи в решении тех или иных студенческих проблем, как учебного, так и внеучебного плана.

При формировании студенческого коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики, которые происходят практически в каждой учебной группе. Рассмотрим этапы или фазы развития группы:

1. Фаза ориентации (адаптационно-пассивного напряжения). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится или кто не нравится, примут ли меня. Поскольку студенты друг друга еще не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия в группе невысок.
2. Фаза конфликта (активации, активного напряжения). На этой фазе студентов волнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получить это, кто на меня влияет в большей и меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональное напряжение, студенты, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два или больше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и не уходя от него.
3. Фаза развития сплоченности (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность в высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другим целям - изменению формы разногласий.
4. Фаза консенсуса или поддержки. Группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, критикует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций,

сознательно допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно переработать в себе враждебные чувства.

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Таким образом, куратор активно включён в учебно-воспитательный процесс и его влияние на адаптацию студентов во многом определяется, в конечном счёте, степенью участия в решении проблем группы в целом и каждого её студента в отдельности, а также умением найти наиболее эффективные пути для этого.

В целом, куратор выступает посредником между студентом и преподавателем, и основная цель данного посредничества состоит в создании такого имиджа куратора, который максимально способствовал бы установлению взаимно доверительных отношений между ним и студентами. Главным же условием установления подобных отношений является восприятие студента в качестве равноправного субъекта педагогического процесса, как в профессиональном, так и в личностном отношении. Исходя из подобной установки, процесс воспитательной работы, нацеленный на адаптацию личности студента к новой социальной среде, строится на принципах:

- формирования личности студента с активной жизненной позицией;
- уважения к студенту с учетом его интересов, потребностей, индивидуальных особенностей;
- создания условий для реализации разностороннего потенциала студентов, в том числе, в рамках общественно значимой деятельности.

Реализации последнего из указанных принципов в огромной мере способствуют органы студенческого самоуправления.

Наиболее частая причина низкой успеваемости в период адаптации студентов — это не количественные, а качественные различия между обучением в школе и в колледже, это необходимость заниматься самостоятельно и намного больший, чем раньше, объем изучаемого материала. Крайне редко преподаватели колледжа уделяют внимание закреплению изучаемого материала, впрочем, размеры рабочих программ зачастую не оставляют им такой возможности. По этой же причине далеко не всегда удается использовать дополнительные формы обучения, стимулирующие творческое отношение студентов к изучаемому предмету, потому что чересчур возрастает время, затрачиваемое на овладение той или иной темой.

Зачастую студенты совершенно не владеют техникой скоростного конспектирования, из-за чего некоторые занятия превращаются в настоящий диктант. Не умение выделять основные мысли приводит к тому, что студенты механически и бессмысленно записывают за преподавателем текст лекции, не успевая его обдумывать, в результате во время сессии им приходится запоминать огромный объем практически незнакомого материала. Еще хуже бывает в тех случаях, когда студенты, усвоив очередную тему во время практических занятий, не умеют или не считают нужным правильно и понятно для себя, ее записать. Впоследствии, готовясь к зачету или к экзамену, они обнаруживают, что не могут восстановить забытый алгоритм решения задачи, которая казалась такой понятной пару месяцев назад. Конечно, здесь многое зависит от преподавателя. Как правило, преподаватели, постоянно работающие с первокурсниками, на первых лекциях учат студентов правильной записи текста, рекомендуют некоторые сокращения, показывают на доске, как следует правильно и быстро записать формулировку основных результатов. Но очень часто этого оказывается недостаточно. Поэтому представляется целесообразным организовывать со студентами специальные занятия по технике конспектирования, что поможет им не только при записи лекций, но и в работе с дополнительной литературой. Точно так же полезно обучать студентов технике запоминания, поскольку плохая память, по отзывам самих же студентов — это одна из основных причин их неудач в учебе. Отчасти это можно объяснить тем, что современные школьные программы, новые методики обучения все

меньше ориентируются на необходимость механического зазубривания, заучивания текстов. Это способствует развитию творческого мышления и делает изучение некоторых предметов более комфортным психологически. Но, в то же время, приводит к тому, что выпускники школы оказываются неподготовленными к ситуации, когда им надо заставить себя изучить и запомнить не слишком интересный текст, никак не окрашенный эмоционально, не стимулирующий воображение, и рядом нет никого, кто помог бы преодолеть возникающий дискомфорт, как это делает хороший школьный учитель.

Таким образом, необходимо объяснять первокурсникам, что память можно и нужно развивать, что студенты, как люди более взрослые, должны уметь выполнять некоторую интеллектуальную работу независимо от того, приятна она им или нет.

Очень полезно по итогам первых аттестаций, а особенно после первой сессии вместе со студентами проанализировать ошибки, допущенные ими при подготовке к контрольным работам, зачетам и экзаменам. Например, можно провести анкетирование с целью выяснить причины недостаточно высоких результатов сессии. Как показывает опыт, наиболее часто встречаются следующие ответы.

1. Слабая школьная база.
2. Недостаток литературы.
3. Неумение самостоятельно работать с литературой.
4. Большая разница в организации учебного процесса в школе и в колледже.
5. Непосещение занятий.
6. Трудности в восприятии лекционного материала.
7. Плохая память.
8. Чрезмерное волнение.
9. Неумение формулировать свои мысли.
10. Нерегулярное выполнение домашних заданий, нерегулярная подготовка к практическим и семинарским занятиям.
11. Неполное использование времени, отведенного на подготовку к экзамену или зачету (в частности, из-за неумения сосредотачиваться на долгое время для выполнения умственной работы).
12. Неумение правильно распределять свое свободное время, планировать внеаудиторные занятия.
13. Увлеченность общественной работой, спортом.
14. Плохие бытовые условия (например, шум в общежитии).
15. Необходимость подрабатывать.
16. Частые поездки домой (для иногородних студентов).
17. Болезнь.

Выяснив причины плохой успеваемости, можно вместе со студентами подумать, как устранить эти причины.

Помимо адаптации к учебной деятельности необходимо обеспечивать знакомство первокурсников с жизнью колледжа в целом. Конечно, отчасти эту задачу берут на себя студенты старших курсов, члены студенческого совета и т.д. Но и здесь многое зависит от преподавателей. В частности, необходимо познакомить первокурсников с основными правилами, регулирующими работу колледжа, разъяснить им права и обязанности студентов. И если к концу первого курса практически все студенты представляют себе правила приема экзаменов и знают, на каком основании их могут отчислить, то их осведомленность в остальных вопросах внутреннего распорядка не слишком высока. Даже старшекурсники, столкнувшись с новой для себя ситуацией (внезапная болезнь во время сессии, например), не представляют, каковы должны быть их действия в соответствии с Уставом колледжа. Очень часто студенты плохо разбираются в том, к кому именно им следует обращаться с каким-то конкретным вопросом. В этих случаях помощь куратора или членов студенческого совета бывает особенно необходима.

Традиционно принято уделять особое внимание иногородним студентам, особенно

если они живут в общежитии. Здесь очень полезно установить контакт с родителями студентов.

Следует затронуть и вопрос об адаптации организма студентов к тем нагрузкам, с которыми им приходится сталкиваться в ходе учебного процесса. Как правило, этому вопросу уделяется намного меньше внимания, чем предыдущим, между тем исследования физиологов показывают, что «учебный труд студентов протекает на фоне существенного и длительного разрушения естественного биологического ритма жизнедеятельности человека». Таким образом, необходимо хотя бы поверхностное знакомство, как студентов, так и преподавателей с процессами адаптации организма студентов к учебной нагрузке. Возможно, в чем-то здесь могли бы помочь занятия по валеологии, проводимые преподавателями физического воспитания. Одновременно хотелось бы пожелать, чтобы кураторы групп имели возможность ознакомиться с медицинскими картами своих студентов, особенно имеющих какие-то хронические заболевания. Это помогло бы избежать таких ситуаций, когда студентка, не имеющая возможности достаточно быстро писать из-за наследственного заболевания мышц, не успевает в учебе, потому что ни она сама, ни ее родители не сочли нужным сообщить об этом преподавателям и попросить изменить форму проведения экзамена с письменной на устную.

Наконец, необходимо помнить, что студент, поступивший в колледж, попадает в новую для себя среду, приобретает новых знакомых, что неизбежно окажет влияние на его культурный уровень, шкалу жизненных ценностей и прочие личностные характеристики. То, как изменится личность студента, во многом зависит от преподавателей, ведущих занятия у первокурсников.

Рекомендации студентам колледжа.

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.
4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.
5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.
7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств.
8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.
9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
11. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.

Рекомендации для родителей.

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.;
- Регулярно давайте возможность своему ребенку попробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения;
- Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке;
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;
- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

Рекомендации для педагогов колледжа.

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.
4. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.
5. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.
6. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
7. Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

Тренинговое занятие.

ТРЕНИНГ СПЛОЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Прежде всего, тренинг начинается с приветственного слова, которое занимает не больше 5 минут. В данном случае достаточно сказать о себе два-три слова, особенно не вдаваясь в подробности, выразить готовность быть открытым для диалога, подчеркнуть значимость активности студентов, в том числе при задавании вопросов.

1. Приветственное слово.

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – обучение в этом колледже, получение хорошего образования, отличного диплома! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

2. Формирование норм и правил в группе.

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Называть друг друга только по имени.

Персонафикация высказываний. Для более открытого общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться.

Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, показывая, что мы слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Правило «Стоп». Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы попробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

3. Основная часть.

Упражнение 1. После обсуждения правил можно проводить знакомство. Оно может проходить в различных формах:

1-й вариант: «Самопрезентация», на которую отводится примерно 10 минут. Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе: имя, город (село), из которого приехал, две лучшие черты своего характера. Ведущие и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов лучше ввести ведущему личным примером. Задавая открытые вопросы, ведущий демонстрирует представляющемуся участнику заинтересованность в получаемой информации и помогает ему более полно раскрыться.

Нет ничего более препятствующего сплочению группы, как незнание имен участников, поэтому при возможности предварительно попросите каждого участника до начала тренинга написать имя на бейдже, чтобы без труда общаться.

2-й вариант: назвать свое имя и охарактеризовать свое настроение на данный момент, сравнив его с погодой (тогда важно в конце тренинга еще раз охарактеризовать свое настроение, отметив его улучшение или ухудшение).

3-й вариант: назвать свое имя и положительное качество (то, что вы цените в себе) на первую букву имени, по кругу.

Подросткам обычно трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Нужно заострить внимание студентов, что у каждого человека есть положительные качества и это является ресурсом личности подростка.

4-й вариант: «Снежный ком». Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех. При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких

случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...».

Ведущий, находясь в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое!». Участники, кто любит мороженое, быстро между собой меняются местами. В это время ведущий занимает чье-либо освободившееся место. Тот, чье место оказалось занятым ведущим, становится в центр круга и произносит любую фразу, которая начинается со слов: «Поменяйтесь местами те, кто...».

Анализируя упражнение, можно подвести участников к тому, что люди между собой чем-то могут быть похожими.

Упражнение 3. «Кто как выглядит» (на наблюдательность).

1-й вариант: участники делятся на пары, встают спинами друг к другу и описывают, как выглядит человек, стоящий за спиной.

2-й вариант: участник группы, вызвавшийся рискнуть, прячется за портьеру, за шкаф или за дверь так, чтобы он мог слышать то, что происходит в группе. После этого ведущий предлагает участникам описать, как выглядит человек, находящийся за портьерой. Ведущий просит вспомнить во всех подробностях. Он воздерживается от комментариев. Единственное, что позволяет себе ведущий – это повторять сказанное, сопровождая повтор вопросом, например, «На Игоре серый свитер и серо-зеленые брюки. И всё?»

Ведущий может обращаться к стоящему за портьерой Игорю, с просьбой внимательно следить за правильностью описаний или с вопросом о том, «не тяжело ли стоять и слушать, что говорят о тебе?».

Следует останавливать участников, если описывается характер спрятавшегося человека, его привычки, склонности, личностные особенности.

Когда все высказались, спрятавшийся участник делится своими впечатлениями, отмечает правильности и ошибки в описаниях. Можно поинтересоваться, как там было стоять: уютно-неуютно, приятно-неприятно, интересно-скучно и т.д. Как правило, участникам приятно, когда все про него говорили. Некоторые говорят об удивлении тем, что группа оказалась неожиданно внимательной. Редко говорят о том, что было скучно, неинтересно. В этом случае нужно поблагодарить человека за предоставленную возможность группе поупражняться в наблюдательности. И напомнить группе, что большинство участников опасались рискнуть выйти для выполнения этого упражнения.

- Кто еще хочет рискнуть? – задает вопрос ведущий.

После этого члены группы ведут себя смелее. Можно повторить предыдущее упражнение для следующего спрятавшегося, либо, неожиданно для всех, сменить задание:

Упражнение 4. Смена позиций.

Пока вызвавшийся участник находится за дверью или за портьерой, группа меняет что-то во внешнем виде, меняет позы, позиции. Задача вызвавшегося участника обнаружить все изменения, произошедшие во время его отсутствия, и вернуть всё в первоначальный вид.

В качестве облегчения задания вызвавшийся участник может получить возможность оглядеть внимательно группу перед уходом.

Упражнение 5. «Моя изюминка».

На листочке бумаги каждый участник пишет свое качество, свою особенность, которая его ярко характеризует. Затем листочек складывается в «самолетик» и запускается в центр круга. Каждый участник берет по одному самолетику, еще раз запускает его в центр круга, вновь самолетики разбираются и разворачиваются. По очереди зачитывается то, что написано на листочках, и группа угадывает, кто этот человек.

По окончании упражнения обсуждается, легко ли было найти в себе качество– «изюминку», «насколько я себя знаю», «как меня воспринимают окружающие», каково было, когда приписывали чужие качества...

Упражнение 6. «Зеркало».

Члены группы разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Один смотрится в зеркало, другой – его «отзеркаливает»:

- вы проснулись утром;
- пошли умываться;
- вы чистите зубы;
- вы начинаете причесываться;
- вы переодеваетесь в выходную одежду;
- вам в глаз попала соринка: посмотрите внимательно в свой правый глаз, оттянув слегка нижнее веко;
- вы наносите на лицо косметику (для девушек); вы бреетесь (для юношей);
- у вас болит горло; вы пытаетесь рассмотреть в зеркале, нет ли у вас воспаления, проверяете свой язык;

и т.д.

В середине упражнения пары меняются ролями.

Упражнение, как правило, проходит оживленно. Обнаруживается, что не так просто, как кажется, быть внимательным и фиксировать все, хотя бы внешние проявления другого человека, когда он смотрит на вас. Нередко также выдерживать прямой взгляд в глаза (можно смотреть собеседнику в точку на его лице, расположенную чуть выше переносицы. Это остается незаметным для собеседника).

Упражнение 7. Уровень счастья (снятие эмоциональной тревожности, повышение уверенности в себе, поиск ресурсов).

Ведущий просит участников написать на бумаге список (перечень) всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент (солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, учиться, работать и т.п.). затем обсуждается, у кого что получилось. Упражнение закончить самоотчетом о своем психическом состоянии (настроении).

Упражнение 8. «Механизм» (на сколько слаженно группа может взаимодействовать).

Группе нужно выбрать один механизм и группой его изобразить: участники – детали (части) этого механизма (часы, машина...).

Обсуждается, как каждый себя чувствовал в роли какой детали.

Упражнение 9. Восковая палочка (на доверие).

Образовать круг лицом в центр, а в центр становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания (или по завершению упражнения) качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовал ли каждый доверие к группе, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

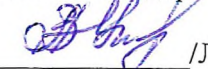
4. Обсуждение.

«Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Как изменилось Ваше настроение?...

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

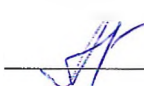
СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /Л.В.Урмаева/

«15» 09 2022 г.

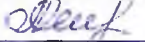
Педагог-психолог

 / Ю.А.Нагаслаева/

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

СОГЛАСОВАНО:


Заместитель директора по УР

 /Л.В.Середина/

« 11 » 11 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «БЛПК»

 /Г.Л. Цэдашиев/

« 11 » 11 20 20 г.



ПРОГРАММА
по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ)
в ГБПОУ «БЛПК» на 2020-2025 учебный год

Улан-Удэ
2020г.

ПРОГРАММА
по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ)
в ГБПОУ «БЛПК» на 2020-2025 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) в ГБПОУ «БЛПК» на 2020-2025 учебный год.
Заказчик программы	Администрация колледжа.
Основные разработчики программы	Педагог-психолог Нагаслаева Ю.А. Социальный педагог Жалмаева Д.Д.
Нормативно-правовая база	- Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»; - Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».
Цели программы	1.Создание условий для эффективного противодействия потреблению наркотических средств и психотропных веществ студентами колледжа; 2.Формирование потребности у студентов в здоровом образе жизни.
Задачи программы	1. Совершенствование форм и методов работы с обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни; 2. Усиление пропаганды здорового образа жизни; 3. Снижение интереса к ПАВ среди студентов путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам; 4. Формирование у родителей обучающихся установки на актуальность проблемы наркотизации детей и подростков, непримиримого отношения к употреблению и распространению наркотиков; 5. Проведение мероприятий по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в колледже.
Участники программы	Педагогический коллектив, студенты, родители.
Исполнители программы	1. Администрация колледжа; 2. Психолого-педагогическая служба колледжа; 3. Кураторы групп; 4. Учителя-предметники; 5. Медицинские работники.
Сроки реализации программы	2020-2025 учебные годы. Этап разработки программы: сентябрь – октябрь 2020 г. Этап реализации программы профилактической работы: 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023, 2023- 2024, 2024-2025 учебные годы.
Основные мероприятия программы	1. Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни в целях профилактики возникновения зависимости от потребления наркотических средств и психотропных веществ у подростков; 2. Развитие волонтерского движения по пропаганде среди студентов здорового образа жизни и нетерпимого отношения к

	наркомании; 3. Информационно-просветительская деятельность по пропаганде здорового образа жизни в целях профилактики возникновения зависимости от потребления наркотических средств и психотропных веществ у подростков; 4. Мероприятия по повышению эффективности деятельности колледжа в формировании здорового образа жизни в целях нетерпимого отношения к наркомании; 5. Организация и проведение ежегодного добровольного анонимного информированного диагностического тестирования обучающихся на наркотики.
Содержание программы	1. Информационно-просветительский блок. 2. Практический блок.
Предполагаемые результаты	– Повышение процента занятости обучающихся, активно участвующих в общественной деятельности колледжа. – Увеличение процента самостоятельности обучающихся в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга. – Повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка. – Положительная мотивация на здоровый образ жизни. – Снижение числа несовершеннолетних, входящих в «группу риска».
Контроль за исполнением программы	Администрация колледжа, в течение года.

«Будущее должно быть
заложено в настоящем...»
Г. Лихтенберг

1. Введение.

Современная ситуация в России характеризуется неуклонным расширением незаконного распространения и немедицинского потребления наркотиков, что представляет серьезную угрозу здоровью нации, экономике страны, правопорядку и безопасности государства. Расширяется и молодеет детская и подростковая наркомания. Употребление ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения.

Опыт доказывает, что в подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению. Данное положение дел требует комплексной первичной профилактики употребления ПАВ, т.к. отсутствие целостной научно обоснованной системы профилактики аддиктивного поведения, в первую очередь среди обучающихся, не позволяет оказывать адекватное противодействие этим негативным явлениям.

Профилактика – это лучшая методика борьбы с употреблением ПАВ и девиантным поведением. Успешная профилактика ПАВ связывается исследователями с наличием положительных социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, выражать правильно свои чувства.

Организация занятости подростков во внеурочное время, информированность родителей, обучение педагогов основам профилактической работы, вооружение их приемами и способами формирования системы альтернативных наркотикам увлечений, позволит оградить подрастающее поколение от наркотической эпидемии.

Для того чтобы работа по сохранению и укреплению состояния здоровья обучающихся дала положительные результаты, необходимо объединение усилий педагогов, медицинских работников, психологов, родителей и студентов. Многие родители, даже ответственно относящиеся к выполнению своих родительских обязанностей, не обладают достаточными знаниями о критериях здоровья, о причинах, признаках и последствиях употребления ПАВ, о способах своевременного выявления и предупреждения различных форм отклоняющегося поведения.

Многочисленные исследования дают основание полагать, что одной информации для изменения поведения недостаточно. Подростки должны приобрести оптимум знаний для того, чтобы самостоятельно критически мыслить и правильно строить поведение.

В целях недопущения распространения наркомании, профилактики возникновения зависимости от потребления наркотиков и иных психоактивных веществ у подростков, а также воспитания негативного отношения к незаконному потреблению и обороту наркотиков необходимо проведение комплексных мероприятий по формированию и поддержанию здорового образа жизни.

С целью решения вышеуказанных проблем разработана данная программа.

2. Цели и задачи программы.

Цели Программы:

1. Создание условий для эффективного противодействия потреблению наркотических средств и психотропных веществ студентами колледжа;
2. Формирование потребности у студентов в здоровом образе жизни.

Способствовать достижению данных целей будет решение следующих задач:

1. Совершенствование форм и методов работы с обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни;
2. Усиление пропаганды здорового образа жизни;
3. Снижение интереса к ПАВ среди студентов путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам;
4. Формирование у родителей обучающихся установки на актуальность проблемы наркотизации детей и подростков, непримиримого отношения к употреблению и распространению наркотиков;
5. Проведение мероприятий по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в колледже.

3. Сроки реализации Программы.

Реализация Программы с 2020 по 2025 годы (5 учебных лет). Достижение цели будет осуществляться по нескольким направлениям через реализацию плана мероприятий Программы.

4. Основные мероприятия программы.

1. Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни в целях профилактики возникновения зависимости от потребления наркотических средств и психотропных веществ у подростков;
2. Развитие волонтерского движения по пропаганде среди студентов здорового образа жизни и нетерпимого отношения к наркомании;
3. Информационно-просветительская деятельность по пропаганде здорового образа жизни в целях профилактики возникновения зависимости от потребления наркотических средств и психотропных веществ у подростков;

4. Мероприятия по повышению эффективности деятельности колледжа в формировании здорового образа жизни в целях нетерпимого отношения к наркомании;

5. Организация и проведение ежегодного добровольного анонимного информированного диагностического тестирования обучающихся на наркотики.

5. Содержание программы.

Первичная профилактическая работа состоит из двух блоков.

Информационно-просветительский блок проводится в образовательном учреждении и включает в себя работу с подростками и их родителями или другими значимыми лицами. Работа проводится в рамках учебной деятельности: на уроках литературы, физкультуры, истории, ОБЖ, химии, биологии, классных часов, на родительских собраниях, а так же в рамках специальных образовательных программ. Возможно, в рамках развития социального партнерства привлечение медицинских работников, работников правоохранительных органов и др. заинтересованных людей.

Практический блок включает в себя несколько этапов:

- **Диагностический.** Проведение мониторинга в образовательном учреждении. Основные методы работы на данном этапе: тестирование, анкетирование. Цель данного этапа – информационный контроль над динамикой процесса профилактики, а также выявление детей группы риска.

- Проведение мероприятий, в которых поощряется любое творческое самовыражение детей, подростков, педагогов и родителей:

- тренинги;
- родительские собрания;
- диспуты и дискуссии;
- деловые и ролевые игры;
- спортивные соревнования;
- выпуск информационных листовок и газет о здоровом образе жизни, плакатов;
- проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни;
- создание научно-исследовательских и социальных проектов;
- создание лучшего рекламного ролика;
- выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки;
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий;
- индивидуальные консультации среди подростков, педагогов и родителей.

6. Предполагаемые результаты.

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

Показателем эффективности программы является:

- Повышение процента занятости обучающихся, активно участвующих в общественной деятельности колледжа.
- Увеличение процента самостоятельности обучающихся в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.
- Повышение уровня воспитанности обучающихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростка.
- Положительная мотивация на здоровый образ жизни.
- Снижение числа несовершеннолетних, входящих в «группу риска».

Программа представляет собой синтез пяти современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.

2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.

4. Подход, основанный на альтернативной наркоотказной деятельности. Развитие целесообразной позитивной активности.

5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

План мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения и алкоголизма в ГБПОУ «БЛПК»

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
1. Предупредительно-профилактическая работа			
1.1.	Изучение нормативных документов по профилактике наркомании, токсикомании и употребления ПАВ.	Зам. директора по ВР Урмаева Л.В., социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог – психолог Нагаслаева Ю.А., кураторы групп	Сентябрь
1.2.	Взаимодействие колледжа с: - ПДН, - КДН, - наркологическим диспансером.	Социальный педагог Жалмаева Д.Д.	В течение года
1.3.	Организация и проведение социально-психологического тестирования обучающихся по приказу Министерства образования, направленного на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися.	Зам. директора по ВР Урмаева Л.В., педагог - психолог Нагаслаева Ю.А.	Октябрь
1.4.	Проведение анкетирования с целью изучения в подростковой среде отношения к проблеме наркомании, табакокурения и алкоголизма среди студентов (Приложение 1).	Зам. директора по ВР Урмаева Л.В., социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог - психолог Нагаслаева Ю.А., кураторы групп	В течение года
1.5.	Разработка методических рекомендаций, сценариев, бесед, буклетов, занятий, тренингов, создание социальных роликов по ЗОЖ.	Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог - психолог Нагаслаева Ю.А.	В течение года
1.6.	Работа Совета Профилактики, работа со студентами, состоящими на разных видах	Зам. директора по ВР Урмаева Л.В.,	В течение года

	учёта и требующих особого внимания.	Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог - психолог Нагаслаева Ю.А.	
1.7.	Участие в работе МО кураторов на тему: «Диагностика и предупреждение употребления подростками ПАВ».	Педагог – психолог Нагаслаева Ю.А.	По плану МО кураторов
1.8.	Составление рекомендаций преподавателям по ведению профилактической работы с обучающимися.	Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог-психолог Нагаслаева Ю.А.	В течение года
1.9.	Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам употребления наркотических и психоактивных веществ (Приложение 3).	Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог-психолог Нагаслаева Ю.А.	В течение года
1.10.	Организация работы по формированию установок на здоровый образ жизни, позитивного отношения к жизни.	Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог-психолог Нагаслаева Ю.А., волонтёры колледжа	В течение года
1.11.	Публикации на официальном сайте колледжа информации по профилактике ПАВ.	Зам. директора по ВР Урмаева Л.В., социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог-психолог Нагаслаева Ю.А.	В течение года
2.Реализация мероприятий по здоровьесбережению			
2.1.	Месячник по профилактике «Мы за здоровый образ жизни».	Педагог-психолог Нагаслаева Ю.А., социальный педагог Жалмаева Д.Д., волонтёры колледжа	Октябрь
2.2.	Проведение тематических классных часов, профилактических бесед со студентами по профилактике вредных привычек, употребления ПАВ.	Кураторы групп, Педагог-психолог Нагаслаева Ю.А., социальный педагог Жалмаева Д.Д.	В течение года
2.3.	Анкетирование (социологический опрос) по выявлению отношения учащихся к вредным привычкам (Приложение 1).	Педагог-психолог Нагаслаева Ю.А., Социальный педагог Жалмаева Д.Д.	Октябрь
2.4.	Проведение психокоррекционной работы (тренингов) со студентами (Приложение 2).	Педагог-психолог Нагаслаева Ю.А.	В течение года
2.5.	Проведение родительских собраний по вопросам совершенствования системы профилактической работы с несовершеннолетними и раннего выявления незаконного потребления наркотиков.	Кураторы групп, Социальный педагог Жалмаева Д.Д., педагог - психолог Нагаслаева Ю.А.	Ноябрь

Приложение 1.

Анкета, направленная на изучение характера отношения подростков к наркомании

Предложенная анкета не является «тестом», в ней нет «хороших» и «плохих» ответов. Важно, чтобы Вы выразили свое личное мнение. Вам предлагается ряд вопросов. Тот ответ, который Вы считаете наиболее приемлемым для себя, нужно подчеркнуть. Заранее благодарим вас за участие.

АНКЕТА

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
 - а) не пить
 - б) не курить
 - в) заниматься спортом
 - г) не употреблять наркотики
 - д) полноценно питаться
 2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
 - а) да, частично
 - б) эта проблема меня пока не волнует
 - в) нет
 3. Есть ли среди Ваших знакомых люди, употребляющие наркотические вещества?
 - а) да
 - б) нет
 4. Если бы вы узнали, что Ваш друг (подруга) употребляет наркотики Вы:
 - а) немедленно прекратили с ним (с ней) отношения
 - б) продолжали бы дружить, не обращая внимания
 - в) постарались бы помочь излечиться
 - г) попросили бы дать попробовать
 5. Пробовали ли Вы наркотики? Какие?
-
6. Хотели бы Вы попробовать наркотическое вещество? Какое?
-
7. Наркотик стоит попробовать:
 - а) чтобы придать себе смелость и уверенность
 - б) чтобы легче общаться с другими людьми
 - в) чтобы испытать чувство эйфории
 - г) из любопытства
 - д) чтобы не быть «мокрой курицей» в компании друзей
 - е) чтобы показать свою независимость родителям и учителям
 - ж) не стоит пробовать в любом случае
 8. Талантливые люди принимают наркотики, чтобы получить приток вдохновения:
 - а) да
 - б) нет
 9. Наркотик делает человека свободным:
 - а) да
 - б) нет
 10. Наркотик избавляет от обыденности жизни:
 - а) да
 - б) нет
 11. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия:
 - а) да
 - б) нет
 12. Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми»?
 - а) да

- б) нет
13. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет?
- а) да
б) нет
14. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться:
- а) да
б) нет
в) если есть сила воли, то да
15. Наркоманами становятся только слабые и безвольные:
- а) да
б) нет
16. Если бросать, то лучше бросать:
- а) постепенно
б) сразу
в) бросить невозможно
17. В наше время существуют эффективные методы лечения наркомании, которые позволяют человеку снова вернуться к нормальной жизни, стать полноценным членом общества:
- а) да
б) нет _____

Сообщите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

Курс _____

Группа _____

Пол: Ж/М _____

Ваш возраст _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

Анализ результатов:

1. Подростки, ответившие положительно на вопрос 5, вероятнее всего имеют опыт употребления наркотических веществ.
2. Для подростков, выбравших вариант г вопроса 4 и вариант а, б, в, г вопроса 6 характерно позитивное отношение к употреблению наркотиков.
3. Подростки, ответившие отрицательно на вопрос 6 и вариант ж вопроса 7 имеют четко сформированное негативное отношение к употреблению наркотиков, положительные ответы на вопросы 9-17 свидетельствуют о недостаточной информированности подростков по проблеме наркомании. Об этом также говорит и крайне негативная позиция в отношении людей, страдающих наркотической зависимостью (выбор варианта а вопроса 4) недооценка масштабов наркомании, низкая значимость здоровья (выбор варианта г, д вопроса 2) и отсутствие комплексного подхода к вопросам здоровья и здорового образа жизни в целом.

Инструкция участника «Социологического опроса»

Дорогие студенты!

Вы не раз слышали о том, что человек должен вести здоровый образ жизни, что такие вредные привычки как курение, алкоголизм, наркомания не сохраняют наше здоровье. И человек имеет право сам решать, какие жизненные ценности для него наиболее важны. И вы имеете право сами выбрать свой образ жизни, ведь у каждого из вас свои ценностные взгляды на жизнь... Нам хотелось бы узнать ваше мнение о такой проблеме как табакокурение. Мы предлагаем вам принять участие в социологическом опросе, ответив на вопросы анонимной анкеты.

В анкете предлагается ряд вопросов, на которые даются варианты ответов. Из этих ответов вы должны выбрать один, наиболее значимый, по вашему мнению, и отметить его знаком «+».

БЛАНК ОПРОСНИКА

Группа _____ Возраст _____ Пол _____
Не курю _____ Пробовал(а) _____ Курю регулярно _____

1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей 3 наиболее, по твоему мнению, важные для человека. Проранжируй их, поставив рядом числа: 1,2,3.
 - а) профессиональная карьера;
 - б) крепкое здоровье;
 - в) хорошая дружная семья;
 - г) яркая, насыщенная жизнь;
 - д) материальное благополучие;
 - е) близкие друзья.
2. Чем ты готов пожертвовать ради курения табачных изделий:
 - а) деньгами;
 - б) физическим здоровьем;
 - в) обонянием и чувством вкуса;
 - г) чистотой дома и одежды;
 - д) приятной внешностью;
 - е) продолжительностью жизнью.
3. С каким из данных утверждений ты согласен:
 - а) при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы;
 - б) курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе;
 - в) курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить;
 - г) курение вызывает материальную зависимость;
 - д) многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги;
 - е) курение – это примета взрослости;
 - ж) курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей;
 - з) некурящие люди имеют право на свежий воздух;
 - и) реклама курения – это чьи-то доходы за счет здоровья курильщиков;
 - к) каждый вправе выбирать, курить или не курить.
4. Какие жизненные ситуации могут подтолкнуть к курению:
 - а) одиночество, отсутствие друзей;
 - б) курящая компания;
 - в) курящие родители;

- г) любопытство, интерес;
- д) безделье;
- е) мода, реклама.

5. Продолжи предложения:

- а) здоровье – это...
- б) сильная воля и твердый характер – это...
- в) свободный человек – это...
- г) жизнь без табака – это...

Тренинг « Скажи « нет!» ПАВ!».

Цель: Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ.

Задачи: 1) Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.

2) Познакомить с различными способами уверенного отказа.

3) Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятий:

1. Энергизатор « Я люблю себя за то, что...».

2. Представление темы занятий. Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

3. Мозговой штурм. Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?

2. Какую цель преследовал предлагающий?

3. Удалось ли отказаться?

4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?

5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

4. Мини – лекция.

Повесьте плакат « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

5. Работа в группах.

Объедините участников в группы по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать « Правила уверенного отказа».

Ситуация « Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа: Нет, не могу. Нет, нет, и еще раз нет. Нет, мне сейчас некогда. Нет, спасибо, мне не нужны деньги. Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра.

Объедините участников в 4 группы. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитав ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

А) Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

*Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;
Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).*

Б) Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

В) Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Г) Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ.

Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

6. Энергизатор «Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод: Существует много эффективных способов говорить «НЕТ».

Тренинг « Курение-дело серьезное!».

Цели: Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

Задачи: 1) способствовать формированию здорового образа жизни;

2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

Ход занятия:

1. Энергизатор «Рука к руке».

Ведущий подает команды: 1) рука к руке; 2) нос к носу; 3) спина к спине; 4) локоть к локтю и т. д. По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто останется без пары, становится ведущим.

2. Объявление целей и темы занятия.

3. Мозговой штурм:

- Что такое кожа? (организм, защитный слой).

- Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену).

- Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет).

4. Мини-лекция.

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек. Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакомана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

5. Энергизатор. «Внутренняя бесконечность».

Ведущий: 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.

2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.

3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

6. Деление на группы:

Ветер, воздух, снег, солнце.

7. Работа в группах.

1) Нарисуйте «кожу курильщика».

2) Нарисовать «лицо курильщика»

3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.

4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия.

-Что нового узнали?

-Что было самым интересным?

10. Энергизатор «Я не тормоз».

Тренинг « Как влияет курение на молодой организм».

Цели: формирование навыков отрицательного отношения к курению.

Задачи: 1) дать представление о влиянии курения на молодой организм, детородные органы;

2) формирование навыков здорового образа жизни.

Ход занятия:

1. Энергизатор «Комплимент».

2. Объявление темы и задач тренинга.

3. «Мозговой штурм».

1) На какие органы человеческого тела влияет никотин? (сердце, печень, легкие, ротовая полость, глаза, мозг, конечности, половые органы, кожа – на все).

2) Какие негативные действия никотина на органы вы знаете? (головокружение, тошнота, развитие атеросклероза, гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт).

4. Мини-лекция.

Россия входит в число стран, где вредная привычка – курение – очень распространены – 64,7% россиян курят. Как сообщает агентство ИТАР-ТАСС, согласно статистическим данным, в России никотиновой зависимостью страдают 63% мужчин и 9,7% женщин, кроме того, в возрасте до 18 лет в той или иной степени курят 45% детей. Среди российских городов первенство по числу курильщиков держат Калининград, Мурманск, Краснодар.

Длительное воздействие никотина на нервные центры, регулирующие мозговую активность, может привести к ранней половой слабости и импотенции. Как показывают результаты исследования, проведенного Британской медицинской ассоциацией, большинство мужчин и не догадываются о возможности существования связи между курением и импотенцией. В то же время до 120 тыс. англичан в возрасте от 30 до 40 лет стали импотентами именно по вине пагубного пристрастия к табаку.

У женщин могут наблюдаться нарушения менструального цикла и преждевременный климакс. Сильным токсичным действием на организм курильщика обладает окись углерода – угарный газ. Попадая с табачным дымом в организм, он соединяется с гемоглобином эритроцитов, в результате чего возникает стойкое кислородное голодание мышц сердца.

В силу биологических особенностей женский организм больше, по сравнению с мужским страдает от ядов табачного дыма. Женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом отвыкают от него.

Не последнее значение для курящей женщины является потеря привлекательности. От курения грубеет голос, желтеют зубы и пальцы, портится цвет лица, быстрее появляются морщины. Особенно неблагоприятно отражается курение на детородной функции. Так,

беременность у курящей женщины часто протекает с различными осложнениями, повышением давления, появлением отеков и крайними их проявлениями – самопроизвольными выкидышами и преждевременными родами.

Никотин и другие вещества табачного дыма влияют на развивающийся плод, т.к. он легко проникает через плацентарный барьер.

Некурящие люди, находясь в прокуренном помещении, становятся «пассивными курильщиками». Подсчитано, что постоянное пребывание в прокуренном помещении некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкуривающего до 5 сигарет в день.

5. Энергизатор «Ручеек».

Участники становятся парами друг за другом. Все берутся в пары за руки и поднимают руки вверх. 1 человек без пары идет на край взад «ручейка», с закрытыми глазами он идет по ручейку и выбирает себе пару, затем проходят по ручейку и становятся перед первой парой. Оставшийся без пары идет на край ручейка и т.д. «Ручеек» движется быстрее и быстрее.

6. Деление на группы:

Север, восток, запад, юг.

7. Работа в группах.

1) У вас в семье родился братик. Ваш папа курит. Ваши действия.

2) Ваша приятельница курит. Ей 14 лет. Вы пришли к ней на день рождения.

3) Ваш одноклассник попробовал курить и заболел. Какие симптомы вы можете назвать и что ему посоветовать.

4) Вы, ваш папа и его друзья отправились на рыбалку. Через 30 минут все они четверо закурили в машине.

8. Защита проектов.

9. Рефлексия.

-Что нового узнали сегодня?

-Что было самым интересным?

-Над чем хочется поразмышлять?

10. Энергизатор «Я хочу сказать спасибо...»(кому за что).

**Тренинг для родителей
« Мы в ответе за тех, кого воспитали».**

Цели: формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Задачи: - познакомить с историей возникновения табака;

- тренировать способы адекватного поведения родителей в разных ситуациях, связанными с употреблением ПАВ детьми.

- формирование копинг- стратегии на основе имеющихся копинг -ресурсов.

Ход занятия:

1. Энергизатор: «Я здоровый потому что ...».

2. Представление темы занятий.

3. Мозговой штурм: 1)Вспомните, по какой причине вы начали курить?

2)По каким причинам курит современная молодежь?

4. Мини-лекция.

Из истории табакокурения. Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индийца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале 17 века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, считали, что он отгоняет злых духов. Французский посол Жанн Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз накалывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены в царствование Петра I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.

В трубках и сигаретах курильщиков мира каждую минуту сгорают 190 тонн табачных листьев. О пагубном влиянии табака известно давно, но научное объяснение сложилось только в нашем столетии. В табачном дыме 6000 различных компонентов, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов: никотин, мышьяк, угарный газ, бензопирен, полоний 210.

Первая попытка курения вызывает бурную реакцию организма: кашель, тошноту, усиленное выделение слюны, холодный пот, головокружение, сужение зрачков, учащенное сердцебиение и дыхание.

Чем опасен табачный дым? Каждый третий умирающий в мире - жертва табака. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают в развитии, в 7 лет – плохо читают, в 10 лет - плохо понимают текст, математические задания.

5. Деление на группы: «Яблоко-банан-груша».

6. Работа в группах.

Задание для первой группы: Проинсценировать ситуацию: «Вы нашли сигареты у ребенка» (Диалог).

Задание для второй группы: «Вы увидели, что ваш ребенок курит». (Диалог)

Задание для третьей группы: « Вам сказали, что ваш ребенок курит». (Диалог)

7. Рефлексия: - Что нового вы узнали для себя сегодня?

8. Энергизатор: « Дождь».

"ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ" из программы «Teenstar» (Dr.H.Klaus).

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ.

1. «Система работы по профилактике наркомании» О.В. Галичкина. Издательство «Учитель», 2006г.
2. «Методические рекомендации по организации работы с родителями учащихся и студентов по профилактике наркомании в целях ее предупреждения и распространения в ОУ»г. Магнитогорск, 2007
3. «Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами», Москва 2005
4. Методическое пособие по воспитательной работе «Мой выбор» м.: Ижица, 2004. Правдина О.В., Просвирнова О.Е., Мишина С.Е.
5. <http://festival.1september.ru/articles/571586/>
6. <http://www.togur-school.tom.ru/prof.htm>
7. Диск «Общее дело». Общероссийский патриотический проект.
8. Александров А. А., Александрова В. Ю. Курение и его профилактика в школе. – М, 1996.
9. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» - М.: Центр «Планетариум», 2002. – 96с.
10. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М, 1999.
11. Климович В.Ю. «Детство без алкоголя» Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие - Москва: Центр «Планетариум», 2004. – 76с.
12. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья: 7-11 классы. М.: Педагогическое общество России, 2004.
13. Тростанецкая Г. Н. , Гериш А.А. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /Л.В.Урмаева/

« 11 » 11 20 10 г.



Педагог-психолог

 / Ю.А.Нагаслаева/