

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5» Г. УСИНСКА
«5 №-А ШÖР ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛÖДАНІН УСИНСК КАР

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ 5» г. Усинска
Протокол от 19.06.2024 г. № 12

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ №5» г. Усинска
от 19.06.2024 года № 476

**Профилактическая программа
для родителей
«Границы личности»**

Усинск, 2024

Пояснительная записка

Зависимое (аддиктивное поведение) – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Согласно взглядам представителей различных направлений психологии, причинами возникновения аддиктивного поведения детей и подростков в большинстве случаев являются конфликты раннего детства, эмоциональная зависимость (от матери, взрослых):

- внутриспсихические конфликты детства;
- дефекты в психосексуальном развитии;
- эмоциональная зависимость от матери;
- неполноценность, недостаток развития чувства общности, особенности стиля жизни;
- кризис идентификации, нерешенные конфликты детства;
- потребность в преодолении отчуждения и одиночества.

Причинами могут быть также внешние стимулы:

- конфликт зависимости – независимости;
- трудности в установлении эмоциональных связей со сверстниками и связанная с этим внутренняя тревога;
- стресс и фрустрация, связанные с недостаточной адаптацией к меняющимся условиям общества.

Поэтому очень важно научить родителей социально-поддерживающему поведению, мотивировать их на оказание помощи родным и близким, активизировать их ресурсы для поиска поддержки в случае необходимости. Люди, у которых сформирована сеть социальной поддержки (семья, друзья, значимые другие), легче справляются с проблемами, могут более эффективно преодолевать стрессы без употребления наркотиков и использования других способов.

Следовательно, формирование у человека позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями злоупотребления психоактивными веществами. Участникам образовательного процесса необходимо преподнести не только определенную сумму знаний, но и подвергнуть сомнению то, что раньше автоматически принималось – способствовать критическому исследованию своего собственного опыта, и этот анализ поможет каждому родителю глубже понять себя. От готовности родителей, их личностного самосознания, способности, оставаясь взрослыми, понимать и поддерживать тонкие ростки ребячьих душ, зависит очень многое. Родители должны стать «проводниками для путешественников, странствующих по маршруту «Детство - Отрочество - Юность»». Родители, как проводники должны не только знать этот путь, «истоптать» его своими ногами, но и чувствовать и видеть его, а это значит, что должны многое знать:

- о том реальном мире, в котором растут их дети;
 - о самих детских душах их психологии на разных этапах роста;
 - о самих себе – будучи взрослыми и когда сами были детьми;
-

- уметь быть рядом с ребенком, разделяя его радости и горести роста, обучая его преодолевать сложности и проблемы, овладевать этим миром, а не избегать его, то есть они должны быть настоящими проводниками между страной Детства и миром Взрослых.

В своих исследованиях мы опирались на теоретико-методологические положения о сущности здорового образа жизни и теории формирования здоровья, отраженные в трудах: Н.А. Амосова, М.В. Антроповой, И.А. Аршевского, Э. Бокка, И. Венцеля, Ю.П. Лисицина, М.И. Покровской, В.Л. Фармаковского, Ф. Шольца и др. При обосновании здоровьесберегающих принципов и социально-педагогическом анализе воспитания подростков мы исходили из многочисленных исследований, касающиеся отдельных структур здоровья: А.А. Гериш, Л.Г. Апанасенко, И.А. Аршевский, В.С. Битенский, П. А. Гринченко, Р.М. Готлиб, И.В. Давыдовский, В.П. Казначеев, А.Г. Щедрин, и др. Особое значение для нашего исследования имели методические разработки, занимающихся организацией профилактики аддиктивного поведения подростков в социальной сфере: Е.И. Григорьевой, Е.В. Великановой, Т.Г. Киселевой, В.А. Овчаренко, А.А. Сукало, Н.В. Подхватилина, М.И. Рожкова, В.Н. Чернышовой, Н.Н. Ярошенко и др.

Поэтому мы и решили создать тренинговую программу, направленную на сохранение или развитие семейной стабильности и сплоченности, адекватного воспитания и теплых, близких отношений в семье.

Ведущие программы – психологи, социальные педагоги готовы осуществлять комплексную работу по развитию гармоничных внутрисемейных отношений родителей и их детей. Программа предполагает тренинговое обучение, где участники группы систематизируют знания о роли семьи, приобретут практические навыки по взаимодействию с членами семьи и обществом.

В результате проведения данной программы становится возможным формирование групп лидеров из родителей, в дальнейшем активно участвующих в профилактической деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение родителей знаниями и навыками, способствующими развитию эффективного, развивающего поведения в семье в процессе взаимодействия с детьми.

Задачи программы:

1. Обучение навыкам ответственного поведения в пользу психологического и социального здоровья родителей и их детей, склонных к зависимому поведению.
2. Расширение знаний родителей о психологических особенностях подростка, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление трудных жизненных ситуаций.
3. Формирование адекватной социальной позиции родителей.
4. Развитие безопасной и доступной системы помощи созависимым лицам, многоуровневой системы их социальной поддержки и ресоциализации.

Целевая группа: родители семей «группы риска».

Рекомендуемый количественный состав группы 10 - 12 человек.

Средства и методы реализации программы

Средства:

Средства организации:

- интерактивная форма проведения;
- правила группы;
- структурированные формы занятий.

Методический и дидактический материалы: раздаточные, диагностические, фото-, видеоматериалы.

Методы:

- дискуссии;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- деловые игры;
- коммуникативные игры;
- групповые упражнения;
- коллективные задания;
- игры-разминки;
- игры-ритуалы;
- беседы.

Ожидаемые результаты: проведение данной психопрофилактической программы позволит родителям расширить представления о здоровом образе жизни, приобрести навыки ответственного отношения к собственному психологическому здоровью. Поможет выбрать правильную линию поведения по отношению к зависимому поведению, повысить социально-психологическую ориентацию подростков в обществе, предупредить ситуации рискованного поведения несовершеннолетних, приобрести навыки конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Период реализации программы

Программа рассчитана на 28 часов, предусмотрено 14 занятий, продолжительностью 2 часа каждое, с периодичностью 1 раз в неделю.

Оборудование:

1. Помещение 15-20 кв. метров.
 2. 16 кресел или стульев.
 3. 2-3 стола для помещения раздаточного и демонстративного материала, а также для психологических игр.
 4. Доска, мел.
 5. 12 ватманов или плакатов.
 6. Маркеры, фломастеры, карандаши, ручки на всех участников программы.
-

7. На каждого участника тренинга 10 листов бумаги.
8. Видеооборудование.

Тематический план занятий

№	Тема	Цель занятия	Формы работы
1.	«Знакомимся и становимся группой» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Знакомство участников друг с другом и специалистами – ведущими программы, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе, установление доверительного контакта.	Тренинговое занятие. Организация пространства для тренинговой работы. Мозговой штурм «Исследование причин зависимого поведения»
2.	«Путешествие в страну детства» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Актуализация внутренней коммуникации между психологическими статусами «Ребенка» и «Взрослого».	Тренинговое занятие. Ролевая игра «Путешествие в страну детства».
3.	Исследование своего «Я» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Символическое разрешение проблем. Открытие в себе «Внутреннего ребенка».	Тренинговое занятие. Создание проблемной ситуации. Символическая обратная связь.
4.	«Мой внутренний ребенок» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Актуализация детских переживаний. Получение практического опыта: восстановление личностных ресурсов.	Тренинговое занятие. Групповое упражнение «Ранние воспоминания». Символическая обратная связь.
5.	«Я и другой» – общение с другим человеком» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Развитие навыков взаимодействия в диаде «Я – Другой».	Тренинговое занятие. Групповые упражнения: «Зеркало»; «Невербальное общение»; «Кто я?»

№	Тема	Цель занятия	Формы работы
6.	«Карта моей души» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Осознание отношения к себе, к своим детям, понимание способов взаимодействия в своей семье.	Тренинговое занятие с элементами арт-терапии.
7.	«Снова в мире детства» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Психологическое развитие ребенка. Осознание родителями их влияния на формирование основ личности ребенка.	Тренинговое занятие. Мозговой штурм «Стадии развития личности»; групповое упражнение «Скульптура семьи»
8.	«Родители и дети» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Анализ проблемы взаимоотношений взрослых и детей	Тренинговое занятие. Беседа «Стили воспитания». Ролевая игра «Семья»
9.	«Эмоции и чувства» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Исследование эмоциональных ресурсов. Отработка навыков эмоциональной адекватности.	Тренинговое занятие. Групповые упражнения: «Эмоции», «Эмоциональная гимнастика»; игровая психотехника «Распознавание эмоций»; игра «Анархия»
10	«Стратегии поведения» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Выбор стратегий преодоления. Поиск социальной поддержки.	Тренинговое занятие. Дискуссия «Стили семейного воспитания». Ролевая игра «Большое животное»
11	«Стратегии противостояния» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Выработка стратегий поведения для преодоления ситуаций давления.	Тренинговое занятие. Групповые техники: «Ворвись в круг»; «Вырвись из круга»; «Назойливая соседка»
12	«Неповторимость индивидуальности» 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми.	Тренинговое занятие. Игра-ритуал «Групповой рисунок»; символ-драматическая техника «Розовый куст»

№	Тема	Цель занятия	Формы работы
13	«Семья: реальность и иллюзия» Завершение тренинга. 2 часа Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог	Формирование ответственного отношения к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.	Тренинговое занятие. Игра Хорна. Творческая мастерская «Семья: реальность и иллюзия». Подведение итогов тренинга

Игра Г. Хорна "Семейные психреты"

Создатель игры – немецкий психотерапевт Гюнтер Хорн, автор серии широко известных социальных игр. Предназначена она в первую очередь для родителей, имеющих детей в возрасте от 5 до 17 лет и выбор тематического содержания карточек обусловлен особенностями возраста. Однако, в эту игру с удовольствием играют и дети постарше, и бабушки с дедушками. Игра развивает умение внятно объяснять мотивы, причины и содержание своих поступков. Кроме того, в процессе игры участники начинают осознавать свои чувства, что редко происходит в обычной жизни. В силу возраста ребенку сложно видеть причины и последствия поступков, поэтому играя, он учится осмысливать своё поведение, поведение других людей и сравнивать их с общепринятыми нормами. Ценность этой игры заключается в том, что в ней никто никого не побеждает. Цель игры – лучше узнать себя и партнёров по игре.

Правила игры.

Перемешанные карточки переворачиваются рубашкой вверх и кладутся на середину стола. Для игры вчетвером рекомендуется брать 24-28 карточек. Первый участник начинает игру: берёт одну из карточек и зачитывает её вслух. Дальше все берут карточки и читают по очереди, по часовой стрелке. Если участник считает, что прочитанное ему подходит, он оставляет эту карточку себе. Если думает, что содержание карточки больше подходит кому-то другому, он предаёт эту карту ему и старается обосновать свою позицию. Если этот участник тоже считает, что карта ему не подходит, он передаёт её дальше или кладёт в отдельную стопку – «корзина для мусора». Когда все карты распределены, у каждого участника получается что-то типа рассказа о себе, или «психологического портрета», и все зачитывают свои портреты вслух. Важно, чтобы участник, услышал, «какой он на самом деле» (приветствуется назначение «дикторов»). Свободная игровая остановка очень важна для взрослых, ведь именно в игре можно с юмором, без авторитарного давления, без боязни наказания высказывать свои мысли, делиться какими-то секретами, чувствовать заинтересованность и поддержку друг друга. Играя, даже «маленькие» участники могут приводить весомые аргументы, защищая свою позицию. В игре родители могут слегка «отпустить вожжи», позволить себе похулиганить и подурачиться, чтобы все смогли почувствовать себя ближе друг другу. При этом важно помнить, что каждый из нас в определённый момент времени играет несколько ролей – супруга,

ребенка и родителя. Соответственно, если взрослому попалась карточка «Я с удовольствием помогаю маме», вместо того, чтобы передавать карточку, ему стоит подумать, помогает ли он сейчас или помогал ли в детстве своей собственной маме. Например, если досталась карточка «Я иногда совершаю глупые поступки», участник может подумать, бывают ли такие моменты, когда ему хочется подурочиться. Контакт со своим «внутренним ребенком» помогает участникам быть в равных позициях, отвечать каждому за себя, а также способствует созданию игровой атмосферы.

Игра включает 104 карточки с фразами, описывающими различные сферы жизни ребенка и семьи (отношения, привычки, интересы, здоровье), и 8 пустых карточек, на которых участники (ребенок или другие члены семьи) могут дописать то, что считают важным, и что они не нашли в предложенных вариантах:

1. Часто я говорю больше, чем другие.
 2. С чужими людьми я ни за что никуда не пойду.
 3. Мне легко найти друга или подругу.
 4. Когда мои родители были детьми, им жилось лучше, чем мне.
 5. В общественном транспорте я всегда уступаю место тому, кто нуждается.
 6. Мне хотелось бы иметь друга, который играл бы только со мной.
 7. Если мне подарят домашнее животное, я буду ухаживать за ним самостоятельно.
 8. Я думаю, что моим родителям иногда стыдно за меня.
 9. Прежде чем зайти в комнату родителей, я стучусь.
 10. Если я очень разозлюсь, мне нужно много времени, чтобы успокоиться.
 11. Зубного врача я ни капельки не боюсь.
 12. Я с удовольствием помогаю маме.
 13. Если я прошу прощения, мне становится легче.
 14. Если я чего-то хочу и не получаю этого, я злюсь.
 15. После пользования туалетом я очищаю унитаз при помощи щётки.
 16. Мне бы хотелось больше смотреть телевизор.
 17. Играть с родителями, мне нравится больше, чем смотреть телевизор.
 18. Сладостей мне всегда мало.
 19. Мне бы хотелось быть единственным ребенком в семье.
 20. Я стараюсь не ябедничать.
 21. Мне страшно подумать, что я могу попасть в больницу.
 22. Если другого хвалят, мне тоже хочется, чтобы меня похвалили.
 23. Если мои родители захотят развестись, мне будет плохо.
 24. Обычно у меня хорошее настроение.
 25. Иногда у меня бывает плохое настроение, а я не знаю почему.
 26. Я не сплетничаю о других.
 27. Мне неловко спрашивать про отношения между мужчинами и женщинами.
 28. Я люблю делать что-нибудь вместе с папой.
 29. Когда в комнате никого нет, я даже могу поковырять в носу.
 30. Когда родители спят, я веду себя тихо.
 31. Каждое утро я самостоятельно убираю постель.
 32. Мне больше нравится играть с девочками.
 33. Обычно я говорю меньше, чем другие.
-

34. Я чищу зубы каждый день.
 35. Я люблю ездить в метро.
 36. Бывает, что я беру чужие вещи без спроса.
 37. Если мне бывает страшно, я не хочу, чтобы другие это замечали.
 38. С чужими вещами я обращаюсь очень аккуратно.
 39. Я люблю, когда мама или папа укладывают меня в постель.
 40. Мне интереснее играть с другими, чем смотреть телевизор.
 41. Иногда мне хочется что-то украсть.
 42. Когда мама что-нибудь для меня делает, я её за это благодарю.
 43. Если на меня кричат, я всё равно сохраняю спокойствие.
 44. Иногда со мной что-то случается, от чего мне бывает стыдно.
 45. Быть взрослым лучше, чем ребенком.
 46. Я не люблю чистить зубы.
 47. Я не люблю смотреть фильмы, где много убийств и крови.
 48. Мне трудно извиняться.
 49. В некоторых ситуациях мне бывает себя жалко.
 50. Если мне кто-нибудь нравится, я могу ему это показать.
 51. Вставать по утрам я не люблю.
 52. Мне скучно ходить медленно.
 53. Мне кажется, что взрослым хорошо иметь мужа или жену.
 54. Мне бы хотелось, чтобы родители помогали мне делать домашние задания.
 55. Я стараюсь не мусорить.
 56. Когда я играю, я всегда соблюдаю правила игры.
 57. Мне легко подать другому человеку руку, чтобы поздороваться.
 58. Если я надолго выхожу из комнаты, я выключаю свет.
 59. Я думаю, что мои родители иногда мною гордятся.
 60. Я стараюсь есть аккуратно.
 61. Когда я кашляю или чихаю, я прикладываю ладонью рот.
 62. Когда другие говорят, то я не перебиваю, а говорю только тогда, когда они закончат.
 63. Я люблю смотреть боевики.
 64. Я боюсь, что у нас тоже может начаться война.
 65. Проигрыш в игре меня не особенно расстраивает.
 66. Мне бы хотелось позже ложиться спать.
 67. Иногда я думаю о смерти.
 68. Если кому-то плохо, я пытаюсь ему помочь.
 69. Я получаю гораздо больше удовольствия от игр, если моя работа уже закончена.
 70. Иногда я злюсь на самого себя.
 71. Мне часто говорят, что я все делаю медленно.
 72. После работы или еды я часто вытираю испачканные руки об одежду.
 73. Мне бы хотелось ещё раз стать маленьким.
 74. Я люблю сидеть дома.
 75. В своей комнате я убираюсь самостоятельно.
 76. Я боюсь врачей.
 77. Иногда мне хочется побыть в одиночестве.
-

78. Когда другого хвалят, я радуюсь вместе с ним.
 79. Мне тяжело спокойно сидеть за столом.
 80. Я стараюсь не выбрасывать хлеб.
 81. Для меня важно вести себя так, чтобы моя совесть была чиста.
 82. Я встаю по утрам самостоятельно, и будить меня не нужно.
 83. Иногда мне бывает страшно, что я могу потерять маму или папу.
 84. Если ко мне кто-то пристаёт, я не могу за себя постоять.
 85. Если мои родители ссорятся, я пытаюсь их примирить.
 86. Я люблю делать что-нибудь вместе с мамой.
 87. Я часто упрямясь.
 88. Я самый любимый ребенок в семье.
 89. Когда другие дерутся, я не вмешиваюсь.
 90. Я боюсь темноты.
 91. Когда ссорятся мои близкие, мне бывает страшно.
 92. Мне часто приходится делать то, что я не люблю.
 93. Мне гораздо веселее с друзьями, чем с семьёй.
 94. Если один из родителей мне в чем-нибудь отказывает, я пробую получить это от другого.
 95. Если мне не напоминать о работе по дому, я о ней забываю.
 96. Когда я разговариваю со взрослым, мне бывает трудно смотреть ему в глаза.
 97. Я часто бываю не в духе.
 98. Мне бы хотелось иметь карманные деньги
 99. Иногда мне бывает плохо, а я не знаю, с кем об этом можно поговорить.
 100. Я люблю шумные компании.
 101. Я никогда не хлопаю дверью.
 102. Иногда меня охватывает такая ярость, что я потом об этом сожалею.
 103. Если мне кто-нибудь не нравится, я ему этого не показываю.
 104. Карманные деньги я обычно сразу же трачу.
-