Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа №101
имени дважды Героя Советского Союза Кретова С.И.»
(МАОУ «Школа №101»)

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по ВР
_____Кривко Т. В.

Педсовет №1 от «31» 08 2026

УТВЕРЖДЕНА

Директор
_____Полонская Т.Н.

Приказ № 388 от «31» 08 2026 г.

Программа внеурочной деятельности в 7 классе направленная на профилактику рискованного поведения «ЛадьЯ»

2026

1. Пояснительная записка

Психологической особенностью подросткового периода являются биологически обусловленные реакции эмансипации, группирования со сверстниками и хобби-реакции, которые обуславливают поисковый характер поведения и «пробы взрослой жизни». Кроме этого, формирование «Я-концепции» и собственной системы ценностей, процессы идентификации и социализации приводят к тому, что установки, привитые родителями и социальными институтами, подвергаются критике, а другое отношение к различным аспектам взрослой жизни еще не сформировано и не осознанно применительно к себе. Это приводит к расхождению между реальным поведением подростков и их установками к такому поведению. Поэтому для подросткового возраста характерно рискованное поведение, обусловленное «пробами взрослой жизни» — курением, употреблением алкоголя, наркотиков и сексуальными практиками.

Одной из наиболее изученных личностных характеристик, связанных со склонностью к риску, является поиск сильных ощущений или стремление к новым ощущениям. Это качество во многом определяет индивидуальные переживания скуки и обыденности, а также авантюризм в различных сферах жизни. Другой индивидуальной переменной, связанной с рискованным поведением, является убеждение относительно своего будущего. В житейском понимании эти убеждения подразделяются на оптимистические и пессимистические. Данные исследований убедительно показали, что люди с позитивными взглядами на собственное будущее предпринимают больше мер, направленных на обеспечение безопасности, чем люди, демонстрирующие негативизм. Индивидуальные способы приспособления и сопротивления в стрессовых ситуациях могут представлять собой рискованные модели поведения, такие как употребление алкоголя, наркотиков, небезопасные сексуальные отношения, авантюристические стратегии и тактики в профессиональной деятельности. Очень часто подобное поведение вызвано стремлением избежать стресса и низкими адаптационными возможностями личности. К психологическим коррелятам риска также относятся такие качества личности, как импульсивность, мотивационные установки на достижение успеха и низкий самоконтроль.

Не менее значимую роль в детерминации поведения играют внешние факторы. Действия каждого человека, тот или иной личный выбор всегда предпринимаются в определенном социокультурном контексте, в поведенческой среде, создаваемой ожиданиями других людей, правилами и нормами общественной жизни, а также возможностью безнаказанного нарушения государственных законов. Не следует недооценивать и степень

формирующего воздействия общественных групп, семьи, социальной среды и личной культуры на индивидуальные модели поведения человека.

Так, сегодня во всем мире остро стоит проблема эпидемии ВИЧ (СПИДа). Следует отметить, что проблема рискованного поведения приобрела широкое звучание именно с распространением ВИЧ инфекции по всей планете. Разработка вакцины и лекарств против этой болезни - это уже борьба со следствием рискованного поведения людей. В настоящее время широко используются социокультурные структуры для информирования людей о причинах и последствиях заражения этой болезнью, а также о методах профилактики. Однако такой способ предупреждения практически дает нулевой результат. Данные же исследований в области профилактики ВИЧ (СПИДа) указывают на социальные, т. е. возникающие в контексте взаимоотношений с другими людьми, факторы рискованного поведения. Значимым коррелятом риска является степень контроля, которым обладает индивид. С другой стороны, зависимость, необходимость подчинения или высокая потребность в принятии со стороны окружающих создают существенные барьеры для реализации индивидуального защитного поведения.

Также следует констатировать влияние на рискованное поведение таких параметров, как личная культура, ценности и нормы, принятые в обществе, социальная политика и то, как освещается проблематика риска в средствах массовой информации.

Обобщая анализ факторов, влияющих на рискованное поведение личности, следует отметить, что наиболее эффективным противостоянием рискованному поведению, наносящему вред себе и окружающим, является формирование личностных установок на безопасное поведение.

Особенность программы профилактики рискованного поведения подростков «В ладу с собой», составленная на основе программы первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «ЛадьЯ» (авторы Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В.), заключается в том, что, в отличие от распространенных в настоящее время информационно-обучающих программ, она обращается к фундаментальным причинам рискованного поведения подростков, к употреблению наркотиков и прочего. В ее основу положены принципы неспецифической профилактики, направленные на формирование у подростков таких духовно-нравственных ориентиров, которые, реализуясь в поведении участников программы, сводили бы риск развития рискованного поведения к минимуму. Программа способствует актуализации в детях

доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала. Каждое занятие программы включает в себя разные виды деятельности - обсуждение опыта подростка, размышления, ролевые игры, получение новой информации.

Целью программы является профилактика рискованного поведения среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Задачи:

- Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
- Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
- Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
- Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
- Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Результаты освоения курса:
формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).
Целевая аудитория: подростки 13-17 лет
Продолжительность программы: 17 занятий по 40 минут. Занятия проводятся один раз в две недели. Программа рассчитана на 2 года

Содержание программы:
Структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой рискованного поведения: счастье, я и моя жизнь, мир чувств, общение и дружба, ты не один, мужчина и женщина, любовь, семья, род культура, здоровье, ВИЧ/СПИД, толерантность жизнь с болезнью, зависимость от ПАВ, кризис и выход, жизнь и смерть, добро и зло, ценности, цели и смысл, свобода, выбор.

Каждая из них прорабатывается в рамках отдельного занятия (или нескольких занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения их предложенной последовательности.

Занятия построены в соответствие с возрастными особенностями восприятия подростками информации, особенностями вхождения в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом целей формирования мотивации на углубленную работу в программе.

Формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с ВИЧ)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Оценка эффективности программы.

Метод свободного ассоциативного ряда. Целью которого является оценка изменений в духовно-нравственной сфере подростков. Основным методом анализа полученных результатов является контент-анализ. Показателем эффективности работы является факт увеличения показателей содержательного наполнения категорий по сравнению с результатами, показанными подростками на первом занятии.

Тематическое планирование 7 класс:

№	Тема	Количество часов
1	Знакомство	1
2	Диагностическое занятие	1
3	«Карта нашего пути»	1
4-5	Счастье	2
6-7	Я и моя жизнь	2
8	Мир чувств	1
9-10	Общение и дружба	2

11	Ты не один	1
12-13	Мужчина и женщина	2
14	Любовь	1
15	Семья	1
16	Род, культура	1
17	Заключительное занятие	1
	Итого:	17

Список использованной литературы.

Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М., 1990

Концепция участия Русской Православной Церкви в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа и работе с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом. М., 2005

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969

Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рас¬смотрение. М., 2000

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975

Панферов В.Н. Психология человека. СПб., 2001

Понкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. М., «Мысль», 1989. 236 с.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности. М., 1995

Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990

www.stopspid.ru

Психологические основы программы базируются на следующих источниках:

Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие под ред. Вагнер Э.Ф., Уолдрон Х.Б.; пер. с англ. А.В. Александровой; науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М., Издательский центр «Академия», 2006. 476 с.

Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: Анти ВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007. 325 стр.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди

молодежи. Департамент по молодежной политике Министерства образования Российской Федерации; государственное учреждение «Российский центр молодежной семейной политики». М., 2003, 130 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди детей и подростков. М., Фонд «Система профилактических программ», 2003, 325 стр.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и соавт. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. М., Генезис, 2001. 216 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990

Шипицына Л.М. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде. Учебное пособие. СПб., Речь, 2006. 208 с.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000

Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2000

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002

Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001

Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. –М., 2004

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М., 2001

Волкова Т.В., Яшин Д.П. Точка опоры. М., Фонд «Система профилактических программ», 2004, 80 стр.

Детский оздоровительный лагерь. Содержание и технологии работы. М., 1998

Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М., 1999

Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М., 2004

Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб., 2006

Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход, НМЦ «Дар», серия «Работающие программы», вып.1, М., 2000

Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. М., 2005

Профилактика аддиктивного поведения школьников. СПб., 2006

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в образовательной среде. Сборник программ. СПб., 2003

Сельцовский А.П. и соавт. Пять специальных уроков для школьников 9-11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие.

Разработано и издано в рамках Московской городской целевой программы: АнтиВИЧ/СПИД. М., 2005, 72 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004, 192 с.

Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. М., 2000

Фопель К. Создание команды. М., 2002

Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М., 2002

Фопель К. Энергия паузы. М., 2002

Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1999

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2005

Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и ИППП. Новосибирск, 2004

Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2006 г.г.

А.Выженко. Притчи: Путеводная звезда перемен. Р н/Д, 2007

А. Выженко. Притчи и высказывания старика: Посох, сума и флейта.

А.Якушев Притчи: Вот как бывает. Р н/Д, 2006

А.Якушев Притчи: Победители и непобедимые.

Подросткам, участвующим в программе, можно предложить самостоятельно ознакомиться со следующей литературой:

М.А. Булгаков. Звездная сыпь.

М.А. Булгаков. Морфий.

А.И. Куприн. Яма.

Дж. Лондон. Кулау – прокаженный. Прощай, Джек.

А. Дюма (сын). Дама с камелиями.

Л.Н. Толстой. Смерть Ивана Ильича.

А.П. Чехов. Цветы запоздалые

Е. Богат. Что движет солнце и светила (Любовь в письмах выдающихся людей. М, 1981).