

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
«Центр психолого-медицинского сопровождения «Надежда»

(ГБУ АО «Центр «Надежда»)



Программа профилактического лектория в образовательных организациях
на 2023-2024 учебный год

1. ЦИКЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Возраст	Программа первичной профилактики употребления ПАВ	Программа вторичной профилактики употребления ПАВ
СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5-7 кл.)	<p>1. Мы разные и это здорово!</p> <p>2. Стресс и саморегуляция</p> <p>3. Конфликт. Как действовать?</p> <p>4. Как воспринимать неудачи</p> <p>5. Расстояние между мной и другими</p> <p>6. Вопрос - ответ о ЗОЖ.</p>	<p>1. Происшествие</p> <p>2. Наш враг-алкоголь и табак</p> <p>3. Как устоять против давления группы</p> <p>4. Скажи здоровью - «Да»!</p> <p>5. Как я попадаю в конфликтные ситуации</p> <p>6. Расстояние между мной и другими.</p>
СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (8-11 кл.) и ОБУЧАЮЩИЕСЯ СПО	<p>1. Моё настоящее Я</p> <p>2. Помочь может каждый</p> <p>3. Я и мои границы</p> <p>4. Конфликты и компромиссы</p> <p>5. Прокрастинация (откладывание дел на потом)</p> <p>6. На пороге взрослой жизни</p>	<p>1. Стress</p> <p>2. Своё мнение</p> <p>3. Паутина зависимости</p> <p>4. Курение – опасный эксперимент</p> <p>5. Алкоголь – похититель разума</p> <p>6. На что потратить свою жизнь</p>

Программа первичной профилактики употребления ПАВ, детской агрессии и конфликтов

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (1-4 кл.)	Программа первичной профилактики употребления ПАВ, средний школьный возраст (5-7 кл.)
	<p>1. Секреты дружбы</p> <p>2. Как узнавать свои чувства</p> <p>3. Как я попадаю в конфликтные ситуации</p> <p>4. Волшебное слово «НЕТ»</p> <p>5. Любовь основа жизни</p> <p>6. Моё заветное желание</p>

ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ЦИКЛОВЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

Название занятия	Содержание	Необходимые материалы
«Мы разные и это здорово!»	<p>Целью занятия является эмоциональное сближение и оптимизация процесса взаимодействия в группе, формирование у детей положительного отношения друг к другу. В процессе урока дети знакомятся с особенностями подросткового возраста, формируют представление об уникальности своего внутреннего мира и значимости друг друга. Занятие помогает развитию принятия себя и других, а также учит находить выход в сложных подростковых</p>	<p>карточки с фигурами,</p> <p>листы А4,</p> <p>фломастеры,</p> <p>карандаши, салфетки,</p> <p>бумага для заметок</p>

	ситуациях.
«Стресс и саморегуляция»	Целью занятия является знакомство с проявлениями стресса и эмоционального выгорания, отработка навыков профилактики и устранения симптомов стресса. В процессе урока дети осваивают теоретические аспекты развития стресса, функционирования симпатической и парасимпатической нервной системы, изучают понятие «стресс-фактор». В практической части занятия дети учатся конструктивно проживать ситуации повышенного стресса, заботиться о себе, применять техники саморегуляции для эффективного преодоления стрессовых ситуаций.
«Конфликт. Как действовать?»	На занятия обсуждаются понятия «конфлиktу», «конфлиktогены», «конфлиktная ситуация», «инцидент», причины возникновения конфлиktов. Занятие направлено на осознание обучающимися своего поведения в конфлиktных ситуациях, содействие развитию навыков конструктивного разрешения конфлиktов.
«Как воспринимать неудачи»	Занятие направлено на развитие умения адекватно реагировать на неблагоприятные события, что позволяет контролировать состояние, когда желаемая цель не достигается. Цель занятия: научить несовершеннолетних использовать и применять в повседневной жизни навыки правильного реагирования на неудачи.
«Расстояние между мной и другими»	Занятия с элементами тренинга. Учащиеся познакомятся с понятиями «личные границы», «комфорт», «дискомфорт» и смогут научиться отстаивать свои границы во взаимодействии с другими людьми. Занятие способствует осознанию подростками своих и чужих границ, предупреждению насилия, агрессии, развитию уважения и самоуважения.
«Вопрос - ответ о ЗОЖ»	Познавательная игра-соревнование, направленная на формирование здорового образа жизни обучающихся, в ходе которой несовершеннолетним предстоит ответить на вопросы, разгадать кроссворды, анаграммы, пословицы.
Программа вторичной профилактики употребления ПАВ, средний школьный возраст (5-7 кл.)	
Название занятия	Содержание
Название занятия	Содержание
«Происшествие»	Игра – расследование (проводится в кругу), направленная на сплочение учащихся за счет совместного группового решения задачи, а также на диагностику взаимоотношений в группе: структура группы, особенности взаимодействия. (Желательно присутствие классного руководителя).
«Наш враг-алкоголь и табак»	Занятие направлено на отражение негативных последствий употребления алкоголя и табака, развенчивание мифов относительно алкоголя и никотина через дискуссию, работу в группах, активные формы деятельности.
«Как устоять против давления группы»	Занятие направлено на развитие умения останавливать попытки окружающих заставить с помощью силы или манипуляции другого человека что-то сделать, не объясняя причин. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка уверенного поведения.
«Скажи здоровью	Познавательно-игровое занятие по привлечению внимания к важности и ценности здоровья без

«Да!»	«вредных привычек». В ходе занятия рассматриваются темы вреда курения, алкоголя, опасных для здоровья продуктов.	проектор, мел, доска, магниты.
«Как я попадаю в конфликтные ситуации»	Занятие позволяет сформировать у подростка потребность понять, какие обстоятельства в жизни делают его более податливым на провокации и менее терпеливым к окружающим. Занятие помогает осознать, что несовершеннолетний делает такого, что провоцирует других на агрессивное поведение и что можно сделать, чтобы этого избежать или уменьшить количество таких ситуаций.	доска, мел, магниты, мультимедиа, колонки
«Расстояние между мной и другими»	Занятие с элементами тренинга. Учащиеся познакомятся с понятиями «личные границы», «комфорт», «дискомфорт» и смогут научиться отстаивать свои границы во взаимодействии с другими людьми. Осознание своих и чужих границ способствует профилактике насилия, агрессии, развитию уважения и самоуважения.	доска, мел, мультимедиа, колонки.

Название занятия	Программа первичной профилактики употребления ПАВ, старший школьный возраст (8-11 кл.) и обучающиеся СПО	Содержание	Примечание
«Мое настоящее Я»	На занятии предусмотрены просмотр и обсуждение видеофрагмента, тестирование, рассмотрение понятий: «успех», «самооценка», «уровень притязаний», диагностика собственной самооценки, осознание самоценности.	мультимедиа с колонками, доска, мел	
«Помочь может каждый»	На занятии учащиеся знакомятся с признаками наличия кризисной ситуации в жизни человека; со стратегиями оказания самопомощи и взаимопомощи в кризисной ситуации, о ресурсах получения психологической помощи.	мультимедиа, колонки	
«Я и мои границы»	На занятии обучающиеся знакомятся с понятием и видами личных границ. Отрабатывают навыки ассертивного поведения и учатся отстаивать свои и уважать чужие границы, взаимодействуя с окружающими людьми. Осознание своих и чужих границ способствует профилактике насилия, агрессии, развитию уважения и самоуважения.	тренинговое занятие, мультимедиа, доска, мел	
«Конфликты и компромиссы»	Занятие способствует формированию у обучающихся представлений о видах конфликтов, об умении распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.	магнит. доска, магниты	
«Прокрастинация (откладывание дел на потом)»	Занятие направлено на знакомство с понятием «прокрастинация», с её причинами и последствиями. В ходе работы участники научатся эффективно преодолевать желание откладывать все свои дела на неустановленное время, что будет способствовать успешной сдачи экзаменов, развитию самоконтроля и ответственности. Познакомятся с техниками тайм-менеджмента, целеполагания, упражнениями по самомотивации.	доска, мел, мультимедиа, колонки, листы А4 по числу участников, ручки	
«На пороге взрослой жизни»	Занятие направлено на знакомство с понятием «жизненные ценности» человека; осознание влияния ценностей в целом на поведение и самоощущение человека, повышение самооценки подростков; поиск ресурсов для активного участия в процессе становления себя как личности.	Мультимедиа. Колонки.	

Программа вторичной профилактики употребления ПАВ, старший школьный возраст (8-11 кл.) и обучающиеся СПО		
Название занятия	Содержание	Примечание
«Стресс»	Занятие направлено на формирование конструктивных способов разрешения стресса и стрессовых ситуаций (признаки стрессового состояния, конструктивные способы борьбы со стрессом, преодоление стресса, в том числе перед экзаменом).	тренинговое занятие, мультимедиа,
«Своё мнение»	На занятии рассматриваются темы: подверженность социальному влиянию, конформное поведение и давление группы, примеры манипуляций в рекламе (в том числе реклама ПАВ).	доска, мел, колонки мультимедиа с
«Паутина зависимости»	Профилактическое занятие, на котором поднимаются вопросы формирования зависимостей, в том числе от ПАВ. Рассматриваются виды зависимостей. Обсуждаются конструктивные способы удовлетворения мотивов, являющихся причинами формирования зависимостей.	мультимедиа, колонки
«Курение – опасный эксперимент»	Информационное занятие с обсуждением причин никотиновой зависимости, ресурсов для отказа от неё, «ловушек мышления» при отказе от курения. На занятии делается акцент на факторах защиты от курения. Дискуссия о том, что надо знать о мышлении, чтобы бросить курить.	мультимедиа с колонками
«Алкоголь – похититель разума»	Основные темы занятия: манипуляция сознанием в СМИ. Пропаганда и скрытая реклама алкоголя. Причины алкоголизации молодежи. Миф об «умеренном» употреблении алкоголя. Влияние алкоголя на организм. Образ позитивного будущего у подростков. Беседа с просмотром фильма и последующим обсуждением.	мультимедиа с колонками
«На что потратить свою жизнь?»	Психологическая игра. Знакомство обучающихся с понятиями «ценности», «выбор жизненных ценностей», «образ будущего», и осознание учащимися собственных жизненных ценностей.	мультимедиа

Программа первичной профилактики употребления ПАВ, детской агрессии и конфликтов, младший школьный возраст (1-4 кл.)		
Название занятия	Содержание	Необходимые материалы
«Секреты дружбы»	Занятие направлено на формирование представлений о понятиях "дружба", "друг", умения видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других, мотивировать, объяснять свои суждения. Вовлечение всех учащихся класса в игровое взаимодействие и формирование сплоченного классного коллектива. Развитие коммуникативных навыков и формирование игровой культуры учащихся: умение работать сообща (в парах, командах), согласовывать свои действия.	доска, мел, мультимедиа, колонки, ручки.
«Как узнавать свои чувства»	Занятие направлено на развитие потребности понимать свои чувства, что позволит принимать правильные решения в сложной ситуации. Цель занятия: научить несовершеннолетних использовать и применять в повседневной жизни навык узнавать свои чувства.	доска, мел, магниты
«Как я попадаю в конфликтные ситуации?»	Занятие позволяет сформировать у ребенка потребность понять, какие обстоятельства в жизни делают его более податливым на провокации и менее терпеливым к окружающим. Занятие помогает осознать, что несовершеннолетний делает такого, что провоцирует других на агрессивное поведение и что можно сделать, чтобы этого избежать или уменьшить количество таких ситуаций.	доска, мел, магниты
Волшебное слово	На занятии рассматриваются ситуации, в которых детям сложно отказывать окружающим,	доска, мел, листы А4,

«НЕГ»	обсуждаются виды группового давления, представляются на практике способы отказа в ситуации, опасной для жизни.	цветные карандаши.
«Любовь – основа жизни»	В основе занятия лежит обсуждение сказки. Учащиеся знакомятся с понятием «любовь» и ее роли в жизни человека, способами выражения любви к окружающим и самому себе.	цветные карандаши, листы А4.
«Моё заветное желание»	Игровое занятие с элементами рисования. За основу занятия взято обсуждение сказки В. Катаева «Цветик-семицветик». В ходе игрового занятия учащиеся знакомятся с понятиями «желание», «мечта», «цель», обсуждаются различия между мечтой и целью, желания детей для самих себя и других людей и что нужно делать, чтобы достигнуть цели.	Доска, мел, магниты, цветные карандаши, листы А4.

* Для проведения любых видов профилактических мероприятий наличие мультимедиапроектора обязательно.

2. ЦИКЛОВЫЕ ПРОГРАММЫ ПОЗИТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ			
Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
Цикловая программа «Волшебные уроки в стране Здоровья»	1-2 класс	Программа для детей по формированию ответственного отношения к своему здоровью («Путешествие в страну здоровья», «Кожа – главная одежда человека», «Береги око смолоду», «Осанка – стройная спина», «Как сохранить улыбку красивой»)	5 занятий по 40 минут доска, мел, листы А4, цветные карандаши, мультимедиа.
Цикловая программа «Здоровье начинается с детства»	3-4 класс	Программа для детей по формированию бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. В ходе программы обсуждается ценность здоровья, составляющие ЗОЖ, правила сохранения здорового образа жизни через игры, викторины, беседы («Основы здоровья и ЗОЖ», «Чистота – залог здоровья», «Правильное питание», «Мы выбираем ЗОЖ»).	4 занятия по 45 минут доска, мел, листы А4, цветные карандаши, мультимедиа.
Цикловая программа «Стрессоустойчивость»	5-8 классов	Программа направлена на развитие эмоциональной сферы подростков, умения управлять стрессом и снимать напряжение социально приемлемыми и экологичными способами.	4 занятия по 45 минут, доска, мел, мультимедиа, цветные карандаши, листы А4

МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР			
Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
Цикловая программа «Мой внутренний мир»	Обучающиеся первых классов	Программа направлена на развитие характеристик эмоционального здоровья обучающихся первых классов. 1. Что такое эмоция? 2. Моё настроение	10 занятий по 45 минут, доска, мел, мультимедиа, колонки, листы А4, пластилин, цветные

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
Цикловая программа «В мире эмоций»	Обучающиеся 1-4 классов	Программа коррекционно-развивающих занятий направлена на развитие и коррекцию эмоциональной сферы обучающихся. 1. «Наши чувства и эмоции». 2. «Чувства разные нужны, чувства разные важны». 3. «Злость». 4. «Радость».	4 занятия по 45 минут доска, мел, листы А4, цветные карандаши.

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
Цикловая программа «Моя безопасность»	Обучающиеся 1-4 классов	Цель программы: развитие психологической компетентности детей в ситуациях социального взаимодействия, угрожающих личной безопасности (насилие, буллинг, информационные риски, доступность психоактивных веществ и т.д.)	5 тренинговых занятий по 1 часу Доска, мел, мультимедиа, колонки, листы А4, карандаши.

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
Цикловая программа «Мастерская коммуникативных компетенций»	Обучающиеся 9-11 классов, СПО	Программа направлена на: - развитие коммуникативной компетентности; - знакомство участников с техниками и приемами эффективной коммуникации; - отработку коммуникативных умений в процессе групповой работы; - повышение уверенности подростков в вопросах общения и социального взаимодействия; - решение конкретных запросов участников относительно их сложностей в вопросах коммуникации и рекомендации по дальнейшему развитию коммуникативных способностей.	3 тренинговых занятия по 1,5-2 часа мультимедиа, колонки

<p>Цикловая программа «Путь к эффективному общению»</p>	<p>Обучающиеся 10-11 классов, СПО</p>	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков у старших подростков.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уверенного поведения в межличностном взаимодействии; - развитие навыков установления контакта в различных ситуациях общения; - овладение навыками эффективного слушания; - отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; - формирование навыка конструктивного выражения чувств и эмоций; - овладение навыками решения конфликтных ситуаций; - создание условий для развития самосознания у старших подростков. <p>Цель программы: первичная позитивная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних. Указанная цель реализуется посредством решения следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способствовать формированию у детей позитивной временной перспективы и позитивного мышления; 2) обучать детей способам принятия осознанных и взвешенных решений 3) формировать навыки безопасного поведения обучающихся в интернет пространстве; 4) обучать детей способам конструктивного общения и взаимодействия; 5) повышать психологическую компетентность родителей (законных представителей) по вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних. <p>КОМПАС ЭМОЦИЙ</p>
<p>Цикловая программа «Компас эмоций»</p>	<p>Обучающиеся 9,11 классов, СПО</p>	<p>Цель: развитие эмоционального интеллекта обучающихся.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение распознаванию своих и чужих эмоций; - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования; - стабилизация эмоционального фона обучающихся; - активизация внешних и внутренних ресурсов обучающихся.
<p>3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ</p> <p>КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ</p>	<p>Название</p> <p>Аудитория</p> <p>Содержание</p>	<p>Необходимые материалы</p> <p>8 занятий по 45 минут</p> <p>Мультимедиа, колонки</p>

		зависимости, «+» и «-» стороны работы за компьютером, знакомство с основными правилами работы за компьютером).
«Безопасность в Интернете»	Обучающиеся 5-7 классов	Беседа о влиянии компьютера на жизнь человека в современном обществе, о рисках в сети Интернет, об увлечении компьютерными играми и социальными сетями (признаки компьютерной зависимости, влияние на здоровье, общение и сферу интересов).
«Кибербезопасность и мошенничество в киберпространстве»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	Беседа, раскрывающая понятие «кибербезопасность», обсуждение факторов риска киберпространства, способствующих вовлечению несовершеннолетних в мошеннические схемы и т.д. Ответственность за мошенничество и как не стать жертвой мошенников. Основные правила пользования киберпространством.
«Медиасреда как инструмент негативного влияния на формирование личности»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	На занятии обсуждается влияние медиасреды как источника информации в современном мире, влияющего на формирование личности человека; рассматриваются факторы риска медиасреды и программирование агрессии.
«Медиабезопасность и программирование и употребления ПАВ»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	Лекция, раскрывающая понятие «медиабезопасность», обсуждение рисков киберпространства, способствующих вовлечению несовершеннолетних в распространение ПАВ и наркотизацию.
«Опасность вербовки несовершеннолетних в деструктивные сообщества в киберпространстве»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	В ходе занятия обсуждается влияние деструктивных сообществ на личность и дальнейшую жизнь человека. Обращается внимание обучающихся на возможные варианты вовлечения в деструктивные сообщества.
ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ		
Название	Аудитория	Содержание
		Необходимые материалы
«Пассивное курение, ну погоди!»	Обучающиеся 1-4 классов	Занятие с просмотром отрывка из мультфильма «Ну, погоди!». Обсуждение вопросов: «Что такое табак», «Курение как болезнь», «Активное курение, пассивное курение».
«Чистые легкие»	Обучающиеся 5-7 класс	Занятие – викторина по предоставлению информации о необратимых последствиях курения через активные формы деятельности (анаграммы, кроссворды, викторины, творческий конкурс).
«Энергетический напиток – ресурс или потеря?»	Обучающиеся 6-11 классов, СПО	Занятие способствует формированию у обучающихся навыков критического мышления и осмыслению ими отрицательных последствий употребления энергетических напитков.
«Наркомания – путь в никуда»	Обучающиеся 8-11 классов,	На занятии ведется обсуждение стадий формирования зависимости, причин наркомании и альтернатив в пользу отказа от наркотиков, мифы о ПАВ, влияние

СПО	Содержание	Необходимые материалы	
Данное занятие проводится только с целевой группой, в которой был опыт употребления ПАВ (вторичная профилактика).			
Название	Аудитория	Содержание	
«Вулкан злости»	Обучающиеся 5-7 класс СПО	Занятие направлено на то, чтобы научить детей распознавать эмоцию злости как одну из базовых эмоций человека по верbalным и невербальным проявлениям. Обсудить разрушительное влияние неконтролируемой злости в отношении самого человека и окружающих его людей. Обучить способам конструктивного выражения злости (без драк и обид в коллективе). В целом занятие предполагает создание условий для снижения уровня агрессии обучающихся.	1 занятие, 45 минут доска, мел, листы А4, цветные карандаши.
«В капкане экстремизма»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	Занятие направлено на информирование учащихся о разрушительной деятельности деструктивных организаций, изучение способов защиты от негативного воздействия леструктивных формирований.	Мел, мультимедиа, колонки.
«Я и мои границы»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	На занятии обучающиеся знакомятся с понятием и видами личных границ. Отрабатывают навыки ассертивного поведения и учатся отстаивать свои и уважать чужие границы, взаимодействуя с окружающими людьми. Осознание своих и чужих границ способствует профилактике насилия, агрессии, развитию уважения и самоуважения.	тренинговое занятие, 45 минут, мультимедиа, доска, мел
«Про любовь»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	Обсуждение с подростками понятий «любовь» и «влюблённость», изучение моделей любви, отработка умения установления личных границ в отношениях с людьми, осознание собственной ценности, уникальности и самодостаточности личности.	Тренинг, 45 минут- 1 час
«Школа волонтёра»	Обучающиеся 10-11 класс, СПО	Тренинг для АКТИВА класса, ОО, СПО На занятии представляется информация о добровольчестве, проводится деловая игра, участниками проводится работа по разработке и защите проектов по решению социально значимых проблем.	3 ватмана и цветные карандаши.
ВЫБОР ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ			
Название	Аудитория	Содержание	
«Мой путь к доброте»	Обучающиеся 2-3 классов	Занятие в игровой форме с элементами дискуссии, направленное на формирование у детей этических представлений, знаний о добре и зле.	доска, бумага, карандаши (фломастеры).
«От желания к цели»	Обучающиеся 5-7 классов	На занятии обсуждается вопрос отлиния желания от цели. Занятие направлено на осознание своих жизненных целей, а также ценностей и ресурсов, которые могут помочь в достижении цели, и способствует формированию ответственности за своё будущее.	Мультимедиа, доска, мел, листы А4
«Выбор жизненных	Обучающиеся	Занятие направлено на отработку личной стратегии ответственного поведения в	1 занятие,

целей, образ будущего»	8-11 классов, СПО	ситуации сложного жизненного выбора, создание положительного образа будущего, техники целеполагания, повышение уверенности в себе.	1,5-2 часа
«Семья – мой ресурс»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	Занятие направлено на осознание ребятами семейных ценностей и взаимоотношений в семье. Проводится в виде настольной игры.	45 минут – 1 час
ОБЩЕНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ			
Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
«Как просить помощи?»	Обучающиеся 1 – 4 классов	Занятие направлено на развитие умения просить помощи, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка.	доска, мел, магниты
«Как делать выбор?»	Обучающиеся 1 – 4 классов	Занятие направлено на развитие умения делать выбор, как одного из важных и часто используемых социальных умений в жизни ребенка. Цель занятия: способствовать формированию у детей навыка делать выбор.	доска, мел, магниты
«Что такое 5-ый класс?»	Обучающиеся 5 классов	Занятие направлено на развитие коммуникативных навыков, способствующих приобретению положительного социального опыта, на мобилизацию внутреннего ресурса, на формирование умения оказывать поддержку себе и другим.	доска, мел, листы А4, цветные карандаши.
«Сплочение»	Обучающиеся 5-11 классов, СПО	Занятие с элементами тренинга. Растрогление ролей, вербальная и невербальная коммуникация в группе, эмоциональный контакт в команде, лидерство, взаимодействие.	мультимедиа, колонки
«Эффективное общение»	Обучающиеся 8-11 классов, СПО	На занятии учащиеся знакомятся с понятиями вербальной и невербальной коммуникации. Через практические упражнения отрабатывают гибкость неверbalного поведения, навыки передавать и получать информацию.	Тренинговое занятие, доска, мел
Психологическая игра «Гелепат»	Обучающиеся 8-11 классов и СПО	Данная игра направлена на сплочение, развитие социального интеллекта. Она способствует формированию положительного отношения друг к другу и развитию навыков невербального и вербального общения. Максимальное количество участников – 15 человек.	Игровое занятие, 45 минут
УРОКИ ЗДОРОВЬЯ			
Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
«Здоровое питание для тела и ума»	Обучающиеся 5-6 классов	Информационно-познавательное занятие о полезных и вредных для здоровья продуктах питания, обсуждение принципов правильного питания, просмотр ролика о питании школьника с обсуждением.	1 занятие, 45 минут, мультимедиа, колонки

«Чтоб душа была здорова»	Обучающиеся 6-7 классов	Знакомство учащихся с понятием «психологическое здоровье» и способами его поддержания. Осознание взаимосвязи тела и психики. Изучение факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье. Рассмотрение способов поддержания и сохранения психологического здоровья.	1 занятие, 45 минут, мультимедиа, колонка
«Душа и тело»	Обучающиеся 8-9 классов	На занятиях учащиеся знакомятся с понятием «психологическое здоровье» и способами его поддержания, с факторами, негативно влияющими на психологическое здоровье. Рассматриваются способы поддержания и сохранения психологического здоровья.	1 занятие, 45 минут, мультимедиа, колонки
«Открой себя заново»	Обучающиеся 10-11, СПО	Занятие, в ходе которого обсуждаются базовые эмоции, связанные с телом, рассматриваются их влияние на здоровье тела человека. Знакомятся со способами конструктивного выражения эмоций.	1 занятие, 45 минут с колонками

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
«Возможно все»	Обучающиеся 8-11 класс, СПО	Занятие направлено на профилактику суицидального поведения: осознание учащимися ценности человеческой жизни, развитие позитивного мышления и личной уверенности в совладании с трудными жизненными ситуациями.	1 занятие, 45 минут с мультимедиа, колонки

4. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (отделение сопровождения несовершеннолетних в кризисных ситуациях, тел. для связи 69-93-69)

Мероприятия проводятся для ОО г. Архангельска, Новодвинска, Северодвинска

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
«Семья как фактор риска и защиты суицидального намерения подростка»	Родители (5 – 11 класс)	Обсуждение факторов риска и факторов защиты при суицидальном поведении. Предоставление рекомендаций по профилактике развития суицидального поведения их детей.	мультимедиа
Программа «Девиантное поведение»	педагоги	Включает в себя 3 занятия: 1. Агрессивное поведение 2. Суицидальное поведение 3. Делинквентное поведение. Предлагается полная программа или одно занятие на выбор. В каждом занятии рассматриваются способы выявления одно из представленных видов поведения и установление контакта с несовершеннолетними, проявляющими	3 занятия по 1 часу мультимедиа, флипчарт

«Навыки самоподдержки обучающихся как фактор профилактики суицидального поведения»	Обучающиеся 5 – 11 класс, СПО	девиантное поведение. Включает в себя изучение способов самоподдержки в сложных жизненных ситуациях и отработка этих методов на практике.	тренинг 1,5 часа
--	-------------------------------	---	------------------

5. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В ФОРМЕ КВЕСТОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «НАДЕЖДА» И ПРИ ВЫЕЗДЕ В ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ.

Название	Аудитория	Содержание	Необходимые материалы
«Путешествие в страну сказок и мультфильмов»	Обучающиеся 1-2 классов	Игра по станциям (разминка, сплочение, вопросы ценностных ориентаций, совместная деятельность, развитие логики, внимания, воображения).	1 занятие на 45-60 мин.
«Эмоции внутри нас»	Обучающиеся 1-2 классов	Знакомство учащихся с базовыми эмоциями. Выполнение заданий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.	1 занятие на 45 мин.
«Головоломка»	Обучающиеся 3-4 классов	Игра-квиз, направленная на сплочение коллектива, развитие критического мышления и эмоционального интеллекта, познавательной сферы.	1 занятие на 45-60 мин.
«Ставим цели»	Обучающиеся 4-6 классов	Игра-квест направлена на отработку личной стратегии ответственного поведения в ситуации сложного жизненного выбора.	1 занятие, 45 мин.
«Спасение принцессы аджедаН»	Обучающиеся 5 – 6 классов	Игра (сплочение, разрешение конфликтных ситуаций, вопросы ценностных ориентаций, развитие навыков узнавания и безопасного проявления эмоций, совместная деятельность, развитие логики, внимания, воображения).	1 занятие, 1 час
«Мы – команда!»	Обучающиеся 5 – 7 классов	Тренинговое занятие, направленное на создание благоприятного психологического климата в группе, улучшение взаимодействия, развитие коммуникативных навыков, командообразование.	1 занятие, 1,5 часа
Игра «Происнествие»	Обучающиеся 7 классов	Игра – расследование. Предполагает диагностику взаимоотношений в группе: структура группы, особенности взаимодействия. Желательно присутствие классного руководителя. Сплочение учащихся за счет совместного группового решения задачи.	1 занятие, 1 час
Игра «Квизиум»	Обучающиеся 6-8 классов	Интеллектуально-командно-развлекательная игра, направленная на сплочение коллектива, развитие логики, внимания, мышления, воображения, эмоционального интеллекта.	1 занятие, 1 час

*Занятия проводятся с одним классом в количестве до 25-30 человек, если количество участников не указано в примечании

6. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Тема для обсуждения	Аудитория родителей	Содержание
Родительский всеобуч.		
«Детская агрессия».	1-5 классы	Причины, виды, влияние семейного воспитания, способы работы с агрессивной ребенком.
«Какой стиль воспитания выбрать?».	1-4 классы	Авторитарный, попустительский, демократический, хаотичный и другие стили семейного воспитания и их влияние на развитие личности ребенка. Обсуждение основных ошибок воспитания, формирование основных правил воспитания. Влияние наказания на формирование личности ребёнка.
«Позволить ребенку быть любимым».	1-11 классы	Основная цель формирования мотивации на преобразование взаимоотношений между родителем и ребенком. Темы: родительская любовь, потребности ребенка, допустимость физических наказаний, маски и роли ребенка.
«Поведение детей в зеркале семейных отношений».	5-8 классы	Конфликт и конфликтная ситуация, причины, неконструктивные и конструктивные пути выхода из конфликта.
«Родителям о подростках».	6-11 классы	Особенности подросткового возраста. Поведение родителей с детьми-подростками. Кризисы становления личности подростка. Чувство взрослости, рекомендации родителям.
«Подростковая любовь – бояться или быть рядом?».	6-11 классы	Собрание о тревогах родителей, связанных с влюблённостью ребенка – подростка. Типичные проблемы первой влюблённости у детей, переживания подростка, возможные конфликты и последствия. Рекомендации по общению с ребенком и способам оказания поддержки в этот период. Вопросы сексуальной безопасности и как построить разговор с подростком.
«Роль отца в воспитании ребенка».	1-5 классы	Акцентирование внимания на важности мужского воспитания на личность ребенка, предоставление рекомендаций отцам по оптимизации отношений с ребенком в зависимости от пола.
«Гиперактивный ребенок. Что нужно знать родителю?».	1-4 классы	Разделение понятий гиперактивного ребенка и активного. Развитие у гиперактивных детей внимания и волевых функций. Правильное поведение родители с гиперактивным ребенком, предоставление рекомендаций родителям, направленных на взаимодействие и общение с гиперактивным ребенком.
«Детские страхи: причины и способы преодоления».	1-4 классы	Информирование родителей о причинах возникновения детских страхов и способах преодоления.

«Влияние «вредных привычек» родителей на формирование личности ребёнка».	1-7 классы	Информирование о влиянии пассивного курения на организм ребенка, влиянии алкогольных традиций на восприятие и отношение к ПАВ у ребёнка в будущем, роли родителей в воспитании детей и заботе об их здоровье.
«Дети. Границы. Безопасность».	1-7 классы	Соблюдение личных границ детей как аспекта семейной профилактики насилия, в том числе сексуального, среди несовершеннолетних. В ходе обсуждения участники получат актуальную информацию о таких понятиях как личные границы ребенка, правило нижнего белья, сексуальная безопасность, возрастные аспекты сексуального образования, круги общения. Просмотр и обсуждение тематических видеороликов. Решение практических задач.
«Ненасильственная коммуникация».	1-11 классы	Обучение навыкам ненасильственной коммуникации - эффективный способ профилактики неблагополучия в обществе. В ходе беседы обсуждаются вопросы построения отношений с людьми и с самим собой, не прибегая к насилию, отказ от оценок и додумываний, непрошенных советов и перекладывания ответственности за свои чувства и потребности на других.
«Как поговорить с ребёнком о ПАВ?».	5-11 классы	Опасности привлекают. Как уберечь детей? Что такое ПАВ (психоактивные вещества), признаки и последствия употребления ПАВ. Причины употребления ПАВ. Как и с чего начать разговор? В каком возрасте начинать говорить о ПАВ и стоит ли говорить ребёнку об алкоголе и разрешать ли пробовать его дома? Обсуждение способов противостояния негативному влиянию ПАВ со стороны социального окружения. Как вести себя родителю (обсуждение ошибочных стратегий взрослого при беседе с ребёнком о ПАВ). Важные аспекты профилактики употребления ПАВ в семье.
«Как уберечь детей от употребления ПАВ?».	5-9 классы	Обсуждение факторов риска употребления ПАВ, обсуждение факторов защиты, снижающих риск приобщения к ПАВ. Причины формирования химической зависимости. Предоставление рекомендаций, направленных на предупреждение употребления ПАВ детьми.
«Ребенок и компьютер».	1-4 классы	Основные темы: плюсы и минусы Интернета, уход от реальности как тревожный признак, симптомы психологической зависимости от компьютера, риски киберпространства, рекомендации по организации времени пребывания за компьютером.
«Безопасность в Интернете».	5-11 классы	Возможные риски в сети Интернет, признаки влияния деструктивных сообществ на ребенка, рекомендации родителям по обеспечению мер безопасности.
«Медиасреда как инструмент негативного влияния на детей и	5-11 классы	Лекция, раскрывающая понятие «медиабезопасность», обсуждение факторов киберпространства, способствующих вовлечению

«Подростков».		нечсовершеннолетних в распространение ПАВ и наркотизацию. Маркеры вовлеченностя несовершеннолетних в распространение ПАВ.
«Кибербезопасность и опасность вербовки несовершеннолетних в деструктивные сообщества».	5-11 классы	Информирование родителей о влиянии деструктивных сообществ на личность ребенка и подростка. Как защитить детей от негативного воздействия террористически-экстремистских сообществ и формирований.
«Кибербезопасность и мошенничество в киберпространстве».	5-11 классы	Мошеннические схемы и как не стать жертвой мошенников. Ответственность за мошенничество. Основные правила пользования киберпространством.
«Увидеть. Услышать. Не опоздать».	5-11 классы	Кризисные ситуации в жизни подростка, как их распознать и помочь преодолеть. Суицидальное поведение. Рекомендации родителям при наличии кризисного состояния у детей и подростков, как не пропустить признаки возможного наличия суицидальных мыслей, где найти помощь.
Ребёнок – школа – родитель.		
«Как помочь первокласснику адаптироваться к школе».	1 классы	Знакомство родителей с особенностями адаптационного периода в 1 классе, снижение уровня тревожности родителей по поступлению и обучению ребенка в ОУ, предоставление рекомендаций, направленных на успешную адаптацию к 1 классу.
«Из 4-го в 5-ый. Адаптация пятиклассника».	4-5 классы	Знакомство родителей с особенностями адаптационного периода в 5 классе, снижение тревожности родителей по поводу успехов в обучении ребенка при переходе к среднему школьному звену.
«Хотите видеть ребенка успешным – помогите ему».	1-4 классы	Причины, по которым уроки нравятся и не нравятся. Об успехах в школе, об интересе к школе, об отношениях в школе. Рекомендации родителям как помочь ребёнку добиваться успеха в жизни.
«Ребёнок не хочет учиться. Как ему помочь?».	5-6 классы	Основные причины и факторы, снижающие мотивацию к учебной деятельности у ребенка, что делать и на что следует обратить внимание в случаях нежелания учиться. Рекомендации родителям на повышение мотивации к учебному процессу.
«Как помочь ребёнку справиться со стрессом, в том числе в период экзаменов?».	9-11 классы	Понятие «стресс», признаки стрессового напряжения, стадии развития стресса, организация режима дня ребенка, как помочь эффективнее подготовиться к экзамену, законы памяти, психологическая помощь, способы борьбы со стрессом.
Родителям о родителях.		
«Эмоциональное выгорание родителей. Где взять ресурсы?».	1-11 классы	Информирование родителей о синдроме эмоционального выгорания и его влиянии на личско-родительские отношения. Способы снятия напряжения и повышения самооценки. Мотивация родителей на дальнейшую работу над собой и отношениями с детьми.

* Продолжительность собраний 30-45 минут, наличие мультимедиа-проектора обязательно.

Тренинги семейного и группового взаимодействия.

Тематика занятий	Аудитория	Содержание	Продолжительность
«Семейное ориентирование»	Учащиеся от 7 до 15 и их родители (до 20 человек)	Цель: развитие взаимопонимания между участниками игры через освоение различных методов разрешения проблемных ситуаций в составе группы, улучшение детско-родительских отношений посредством совместной игровой деятельности. Формы работы: командная игра по станциям (сплочение, совместная деятельность, творчество и т.д.)	1 занятие, 2 часа (желательно на базе ГБУ АО «Центр «Надежда»»)
Программа психолого-педагогического просвещения родителей «Уже не дети, еще не взрослые».	Родители подростков, (до 15 человек)	Программа «Уже не дети, еще не взрослые» является программой просвещения родителей, воспитывающих детей подросткового возраста. Программа направлена на повышение уровня психолого-педагогических компетенций родителей, формированию адекватного отношения восприятия ребенка, принятия его особенностей, темпа и своеобразия развития.	6 занятий, по 2 часа

7. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

Лекционно-практические занятия

Тема	Содержание	Примечание
«Подходы к профилактике употребления ПАВ. Формы и методы работы с несовершеннолетними».	Описание основных подходов к профилактике ПАВ среди несовершеннолетних, выделение условий, при которых профилактика оказывается более эффективной. Знакомство с принципами профилактической работы, техниками, приемами, упражнениями, формами и методами в зависимости от возраста несовершеннолетних.	2,5 часа Максимальное кол-во человек - 25-30
«Знать, чтобы противостоять. Факторы риска, факторы защиты употребления ПАВ».	Причины и механизм формирования химической зависимости. Информация о наиболее распространенных ПАВ в молодежной среде, признаки употребления и влияние ПАВ на организм. Факторы риска применения к ПАВ и факторы защиты от ПАВ, которые можно применить к школе и семье, способы реализации факторов защиты.	1,5 часа Максимальное кол-во человек - 30
Буллинг: распознать и предупредить.	Лекционно-практическое мероприятие, раскрывающее вопросы буллинга (травли) детей и подростков в образовательных организациях. Дискуссия на тему: «Буллинг или конфликт». Просмотр и обсуждение тематических	1, 5 часа Максимальное кол-во человек – 30

		видеороликов. Отработка упражнений, направленных на профилактику агрессивного поведения.
«Медиасреда как инструмент негативного влияния на детей и подростков».	Лекции, раскрывающая понятие «медиабезопасность», обсуждение факторов киберпространства, способствующих вовлечению несовершеннолетних в распространение ПАВ и наркотизации. Маркеры несовершеннолетних в распространение ПАВ и наркотизации.	1 час Максимальное кол-во человек - 30
«Кибербезопасность и опасность вербовки несовершеннолетних в деструктивные сообщества».	Информирование специалистов о влиянии деструктивных сообществ на личность ребенка и подростка. Как защитить обучающихся от негативного воздействия террористически-экстремистских сообществ и формирований.	1 час Максимальное кол-во человек - 30
«Кибербезопасность и мешенничество в киберпространстве».	Мошеннические схемы и как не стать жертвой мошенников. Ответственность за мешенничество. Основные правила пользования киберпространством	1 час Максимальное кол-во человек - 30
«Профилактический круг как одна из форм проведения родительского собрания».	Лекционно-практическое мероприятие для специалистов ОО, принимавших участие в семинаре-тренинге «Круг сообществ» или прошедших обучение по ДПП ППК «Восстановительные технологии для педагогов школьных служб примирения». Профилактический круг проводится для успешной адаптации обучающихся 1-х и 5-х классов, предупреждения эскалации конфликтов, профилактики травли и др. Обсуждение специфики Профилактического круга, особенностей его проведения. Примерные вопросы для раундов круга. Практическая отработка раундов Профилактического круга.	1,5 часа Максимальное кол-во человек – 30

Тренинги

Тема	Содержание	Примечание
«Взгляд на проблемного ребенка».	Арт-терапевтический тренинг, направлен на осознание своего отношения к проблемному ребенку, раскрытие собственных ресурсов в работе с проблемным ребенком. Способствует налаживанию контакта с трудным ребенком и достижению положительных изменений.	2 часа Максимальное кол-во человек - 20
«Ребенок – заложник семейного кризиса».	Понятие семейный кризис (нормативные и ненормативные). Стадии семейного кризиса, развитие кризиса. Проблемы ребенка и особенности семьи в зависимости от стадии кризиса. Возможные стратегии и методы помощи.	2 часа Максимальное кол-во человек - 25
«Техники установления позитивных отношений с родителями и детьми. Развитие коммуникативных навыков».	Тренинг направлен на развитие умений проявлять педагогический тик в различных условиях воспитательно-образовательной работы в школьных учреждениях.	1,5 часа Максимальное кол-во человек - 20
«Психологическая поддержка. Учимся оказывать и получать помощь».	Участники познакомятся с различными видами психологической поддержки личностям, родителям (законным представителям), коллегам, смогут на практике оработать данный навык в форме	1,5 часа Максимальное кол-во человек - 15

	трансформационной	психологической	игры.	Тренинг	будет
«Профилактика физического насилия в школе».	способствовать развитию эмпатии у педагогов и осознанию собственных барьеров при получении помощи.				
Тренинг позволяет сформировать представление о ранней профилактике физического насилия в образовательном учреждении. Участники познакомятся с понятиями «физическое насилие», «виктимблейминг», выработают алгоритм действий педагога в случае возникновения насилия в школе.				1,5 часа	Максимальное кол-во человек - 15
«Профилактика и преодоление стрессов».	Раскрывает теоретические основы по теме «Стресс», предлагается релаксационные упражнения, упражнения на снятие стресса. Направлен на формирование позитивной установки при работе с детьми с аддиктивным поведением. Содержит арт-терапевтические техники, способствует снятию эмоционального напряжения.			1,5 часа	Максимальное кол-во человек - 15
«Личные границы педагога. Повышение самооценки».	Тренинг направлен на знакомство педагогов с понятием «личные границы» и способами их защиты при взаимодействии с коллегами, учениками, родителями. В процессе работы участники осознают свои границы, научатся их выстраивать, познакомятся со способами противостояния давлению и манипуляции со стороны окружения. Данная работа будет способствовать профилактике профессионального выгорания педагога, развитию умения более конструктивно решать педагогические конфликты и в целом повышению самоуважения и самооценки педагога.			1,5 часа	Максимальное кол-во человек - 15
«Профилактика профессионального выгорания как фактор успешной деятельности».	Занятие направлено на осознание своего уровня ПВ и поиск способов его профилактики. В тренинге предусмотрены личные тетради участника занятия, которые позволяют индивидуально проанализировать и спланировать свой личностный рост.			1,5-2 часа	Максимальное кол-во человек - 15