

МОУ «Берсенеvская средняя общеобразовательная школа»

***Рабочая программа***  
***«Профилактика деструктивного поведения***  
***у подростков»***

**Срок реализации**  
***2025-2028 гг***

Разработчик: педагог- психолог  
Кильдюшова И.В.

2025 г.

### **Пояснительная записка**

Проведенное психологическое обследование подростков с девиантным поведением позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях образовательного учреждения программы работы с трудным подростком по профилактике и коррекции девиантного и делинквентного поведения, а также пропаганды здорового образа жизни, что в дальнейшем, поможет ему успешно интегрироваться в социум.

**Цель программы** — профилактика деструктивных форм поведения (делинквентное, девиантное, суицидальное, экстремистское и др.) среди несовершеннолетних.

**Задачи программы** по профилактике деструктивного поведения в школе:

- Раннее выявление детей с признаками деструктивного поведения.
- Создание системы эффективной профилактики и предупреждения деструктивных форм поведения у несовершеннолетних.
- Внедрение технологий профилактики деструктивного поведения.
- Обеспечение комплексной психолого-медико-социальной помощи детям и их семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, с признаками деструктивного поведения.
- Формирование у детей и подростков «здоровых» моделей образа жизни, предоставляющих возможности для реализации личностного потенциала.
- Повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников школы).
- Повышение самосознания обучающихся через разнообразные формы работы.
- Обеспечение внеурочной занятости учащихся и привлечение несовершеннолетних к участию в социально значимой деятельности.

**Направления работы:**

- Общая воспитательная работа с детьми.

Цель — формирование у детей и подростков внутриличностных регуляционных установок, обеспечивающих реализацию поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни. Реализуется через введение в программу работы образовательного учреждения специальных

профилактических курсов, организацию тематических мероприятий (акции, шоу, дискуссионные клубы).

- Коррекционная работа с детьми «группы риска».

Направлена на коррекцию и нивелирование асоциальных личностных установок учащихся. Предполагает помощь несовершеннолетним, испытывающим трудности социальной адаптации: развитие у них коммуникативных навыков, приёмов противостояния негативному социальному давлению. Реализуется за счёт работы школьной социально-психологической службы.

- Работа с детьми и подростками, совершившими противоправные проступки. Цель — предотвращение дальнейшего развития асоциального поведения у несовершеннолетних, имеющих такой опыт. В задачи этого направления входят, например, раннее выявление учащихся, попавших в сложную жизненную ситуацию, проведение тренингов, направленных на развитие у учащихся устойчивости к внешнему давлению, организация консультирования несовершеннолетних по интересующим их проблемам.
- Подготовка педагогов к ведению профилактической работы. Направлена на решение двух групп задач: воспитательных (осознание педагогом личностной ответственности за здоровье и безопасность воспитанников, формирование готовности к участию в процессе педагогической профилактики) и образовательных (формирование представления о различных аспектах асоциального поведения несовершеннолетних, освоение методик реализации задач педагогической профилактики).

Методы

### **Модель профилактической работы:**

- Первичная профилактика — охватывает всех обучающихся, задача всего педагогического коллектива.
- Вторичный уровень — профилактическая работа с отдельными категориями группы риска: школьниками со сложностями в обучении и развитии, находящимися в трудной жизненной ситуации, в социально опасном положении, из неблагополучных семей.
- Третичная профилактика — индивидуальная работа по устранению неблагоприятных факторов и условий, коррекции и реабилитации личности правонарушителя.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

### 1. Диагностические процедуры в программе:

Важным аспектом реализации программы сопровождения детей «группы риска» является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития воспитанников и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации воспитательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

#### Программа диагностики личности подростка

| Название, автор                                                                | Цель                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рисунок человека (К.Маховер)                                                   | Особенности личности                                                                                         |
| Тест Филлипа                                                                   | Диагностика свойств личности                                                                                 |
| Опросник Леонгарда                                                             | Акцентуации характера                                                                                        |
| Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»                                | Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность                                                           |
| Шкала тревожности Кондаша                                                      | Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности                                                   |
| Опросник С.Шварца                                                              | Ценностные ориентации                                                                                        |
| Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.             | Диагностика свойств личности и психических состояний                                                         |
| Методика «Пословицы» С.М.Петровой                                              | Сформированность нравственных представлений, особенности ценностных отношений к жизни, к людям, к самим себе |
| Опросник Басса-Дарки                                                           | Агрессивность, враждебность                                                                                  |
| Тест Айзенка «Тип темперамента»                                                | Особенности темперамента человека                                                                            |
| Проективные методики «Прогулка по лесу». Дверь в душу», «Коллективный рисунок» | Изучение эмоциональных, мотивационных и межличностных характеристик личности подростка.                      |
| Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей                 | Диагностика профессиональной ориентации.                                                                     |

### 2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:

**Цель:** формирование навыков социально-психологической адаптации у подростка.

| №  | Задачи                                                                                                | Содержание                                                                                                                                        | Количество часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Коррекция и развитие самопознания, саморегуляции. Изучение взаимосвязей телесного и психологического. | Психологический тренинг. Арт-терапия. «Тело. Душа. Разум. Эмоции». Какой твой порядок?                                                            | 2                |
| 2. | Коррекция стрессового состояния и агрессивного поведения.                                             | Тренинги: «Как научиться не унывать». «Все познается в сравнении», «Пойми меня».                                                                  | 2                |
| 3. | Развитие когнитивных способностей; внимания, памяти, мыслительных операций.                           | «Планета Земля. Мир без людей». Научно-документальный фильм. Анализ данных и обсуждение.                                                          | 2                |
| 4. | Формирование положительной нравственной направленности.                                               | Психологические занятия: «Позитивный взгляд на будущее», «Вопросы взросления», «Школа доброты».                                                   | 2                |
| 5. | Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.                          | Тренинги «Мы уже не дети, но еще не взрослые». «Взросление – ответственность», «Влюбленность в подростковом возрасте». «Что плохо, а что хорошо». | 2                |

|              |                                                                                                   |                                                                                                                                 |           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.           | Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе. | Психологические занятия и тренинги: «Я – полноценная личность», «Одиночество: за и против», «Мечта и страх», «Когда я один».    | 2         |
| 7.           | Развитие коммуникативных и социальных навыков.                                                    | Тренинг «Мы вместе», «Есть хорошие друзья!».                                                                                    | 2         |
| 8.           | Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.                           | Тренинги с элементами арт-терапии и сказкотерапии. «Изобрази свое «Я»; «Инь - Янь: добро и зло во мне»; «Умей управлять собой». | 2         |
| <b>Всего</b> |                                                                                                   |                                                                                                                                 | <b>16</b> |

### 3.Формирование положительной нравственной направленности:

**Нравственность** (*мораль*) – одна из важнейших сфер человеческих отношений, полных страстей, внутренней борьбы, взлетов и падений. Моральные проблемы проходят через сердце каждого ребенка, касаются самых сокровенных желаний, стремлений, чаяний. Мораль – это единственное знание, которое лежит в основе оценки всех действий и деяний людей и, разумеется, всех направлений их общественной деятельности.

#### Задачи:

- создание собственного отношения к жизни;
- формирование нравственных основ личности;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру;
- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей подростка;
- формирование внутренней потребности к самосовершенствованию;
- расширение культурного кругозора;
- развитие культуры этического мышления;
- развитие способности морального суждения и оценки;
- развитие умения самостоятельно принимать решение в ситуации нравственного выбора;
- обучение подростка сочувствовать другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Вопросы нравственного развития, воспитания, совершенствования человека волновали общество всегда и во все времена. Особенно сейчас, когда все чаще можно встретить жестокость и насилие, проблема нравственного воспитания становится все более актуальной.

В личности ребенка происходят качественные изменения, связанные с ростом самосознания. Ребенок начинает ощущать, осознавать себя личностью. Он еще не личность в восприятии взрослых, но уже личность в собственном восприятии. Овладение комплексом нравственных требований и умений способствует его личному развитию.

#### Тематический план занятий-бесед с подростком

| №  | Тема занятий                                 | Кол-во часов |
|----|----------------------------------------------|--------------|
| 1. | Воспитание человечности. Настоящая мудрость. | 1            |
| 2. | Кто достоин уважения. Как стать лучше.       | 1            |

|              |                                         |          |
|--------------|-----------------------------------------|----------|
| 3.           | Разговор о совести. Помогаем другим.    | 1        |
| 4.           | Красота души. Учимся видеть хорошее.    | 1        |
| 5.           | Золотое правило жизни. Умение прощать.  | 1        |
| 6.           | Тропа милосердия. Сила любви.           | 1        |
| 7.           | Как стать счастливым. Жизнь в единстве. | 1        |
| 8.           | Быть ответственным. Разговор о совести. | 1        |
| <b>Всего</b> |                                         | <b>8</b> |

#### 4. Содержание индивидуальной работы с подростком:

| Цель                                                                                     | Игры и упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».                                     | «Мой портрет в лучах солнца»;<br>«Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ.<br>«Автобиография». Самоанализ<br>«Мой темперамент». Диагностика.<br>«Мой характер». Тест Айзенка.<br>«Тип личности». Тест «Шесть рек»<br>«Мои чувства, мысли и желания»»;<br>«Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни»<br>«Хочу, могу, надо». Самовоспитание<br>«Как стать лучше. Приёмы самовоспитания»<br>«Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др. | 4                |
| Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах. | «Копилка обид»; «Грустные мысли»;<br>«Лист гнева»; метание дротиков в мишень;<br>«Подушка-колотушка». «Воздушный шар»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                |
| Обучение способам релаксации и саморегуляции.                                            | «Розовый куст»; «Камень у ручья»;<br>Аутогенная тренировка; «Маяк»,<br>«Поплавок»; «Передача энергии»<br>«Ритмичное дыхание», «плавное дыхание».<br>Самовнушение. Позитивные установки и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                |
| <b>Всего</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b>        |

#### 5. Работа с педагогами:

**Цель:** оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

**Задачи:**

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

#### Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

**1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.**

- Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
- Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)
- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).
- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!
- Выставьте требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).
- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.
- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

## 2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

- В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
- Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

## 3. Включение подростка в работу секций, кружков.

### 4. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:

| Симптомы нарушений                       | Задачи развития                                                                                                                                                                                                                                | Методы развития                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нарушение взаимодействия со сверстниками | Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем | Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи |
| Нарушение взаимодействия с педагогами    | Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к учителю                                                                                                                               | Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств                                                                              |
| Несоблюдение социальных и этических норм | Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения классных и школьных социальных и этических норм                                                                                                                                       | Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том                                                                                         |

|                               |                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                         | числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм                                                                                        |
| Неадекватное отношение к себе | Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку | Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики |