Государственное бюджетное учреждение - центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область, г.Тольятти, ул.Громовой, 44
тел.76-99-74, факс 76-90-55 e-mail: ppc@edu.tgl.ru

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Горбанева Л.А.
«15» января 2020 г.

Социально-профилактический тренинг для подростков «Профилактика и преодоление internet addiction у подростков»

Составитель:
педагог-психолог
ГБУ «ППЦ»
Самохин О.В.

Принята на методическом совете ГБУ «ППЦ»

Тольятти
Программа разработана в 2016 году, внесены изменения в 2020 году

Аннотация

Подростковый возраст – важнейший период в социальном развитии человека. Подросток активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Основной вопрос, который ставится перед человеком в первой половине жизненного пути и в старшем подростковом возрасте, в частности - КТО Я И КАК Я МОГУ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ МИРУ? В зависимости от того, как человек ответит себе на данный вопрос, так он и будет относиться к миру в целом. От ответа зависит глобальная жизненная ориентация подрастающего человека, его отношение к себе и другим в этом мире. На основе этого у подростка, а затем уже и у взрослого формируется тот, или иной жизненный паттерн. По данным психологических исследований (2009 год) – в России только 20% населения относительно здоровы психически и психологически, то есть люди со зрелым сформированным жизненным паттерном. Растет количество подростков с аддиктивным поведением. Из всех видов аддикции по статистике на втором месте после подросткового алкоголизма стоит internet addiction (интернет зависимость). Это зачастую связано с характерными особенностями подросткового возраста – подростки в первую очередь живут ожиданиями относительно себя, своих возможностей и возможностей окружающих. При взаимодействии с реальностью ожидания как правило разрушаются и возникают страх неудачи, разочарование, апатия. Для того чтобы справиться с состоянием ущербности, подростки из–за не сформировавшейся ответственности за свои действия, из-за подросткового инфантилизма, из-за неумения осознавать, адекватно реагировать и разрешать межличностные и интрапсихические конфликты используют невротические стили защитного поведения, что и приводит в последствии подростка к девиации, делинквентности и аддикции.

Целью данной программы является формирование у подростков рациональных поведенческих установок: повышение уровня информированности по проблемам связанным, с аддиктивным поведением, выработкой и развитием навыков конструктивного выхода из конфликтов и навыков предотвращения различных видов невротического поведенческого сценария.

Задачами данной программы являются:

- Предоставление достоверной информации о зрелых и невротических стилях поведения и мотивация к самостоятельной дальнейшей работе по самораскрытию;
- Выработать навыки зрелого выхода из конфликтных ситуаций;
- Сформировать навыки принятия ответственных решений и действий в ситуации выбора.

Ожидаемые результаты:

1. Понимание механизмов формирование различных форм аддикций (Интернет зависимость);
2. Формирование адаптивных форм поведения в конфликтах.

Критерии эффективности:

повышение уровня информированности в вопросе возникновения причин формирования аддиктивного поведения, формирование установок для преодоления сформированных аддикций.

Диагностический инструментарий:

Тест Эллиса (автор А. Эллис, ред., ВассерманЛ.И., СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, С-Пб., 2001)

Содержание программы:

Упражнения ориентированы на развитие следующих показателей:

- ✓ Выработка у участников программы рациональных поведенческих установок;
- ✓ Осознание своих механизмов защиты;
- ✓ Повышение уверенности в себе и готовности принимать ответственные решения за сои действия;
- ✓ Выработка у участников навыка вести дискуссии;
- ✓ Развитие навыка конструктивного спора.

Работа в группе предполагает и тренинговые упражнение, и включение участников в групповые дискуссии по тем или иным вопросам, а также «мозговой штурм».

Для «входной» и «выходной» диагностики предполагается использовать методику Эллиса – опросник для определения иррациональных установок. Количество участников 8 – 15 человек. Время занятия 2 часа. Количество встреч в неделю 1 – 2 раза, Возрастной ценз: 16 – 18 лет. Программа рассчитана на 18 часов.

Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Горбанева Л.А.
«10» января 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Профилактика и преодоление internet addiction у подростков»

Цель: формирование у подростков рациональных поведенческих установок. Повышение уровня информированности по проблемам связанным с аддиктивным поведением, выработкой и развитием навыков конструктивного выхода из конфликтов и навыков предотвращения различных видов невротического поведенческого сценария.

Категория участников: учащиеся старшего подросткового возраста.

Срок обучения: 18 час.

Режим занятий: 2 часа, периодичность – 1 раз в неделю.

№ п/п	Название разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	Практ.	
Первичный контроль					Диагностика
1	Самоутверждающая личность.	2	1	1	Рефлексия
2	Самопознание	2	1	1	Рефлексия
3	Групповое взаимодействие.	2	0,5	1,5	Рефлексия
4	Механизмы психологической защиты	2	1	1	Рефлексия
5	Уверенность в общении	2	0,5	1,5	Рефлексия
6	Конфликт, что это?	2	1	1	Рефлексия
7	Конструктивное общение	2	1	1	Рефлексия
8	Семья и виды семейных отношений	2	1	1	Рефлексия
9	Аддикция. Завершение и подведение итогов.	2	1	1	Рефлексия
Итоговый контроль					Диагностика
Итого:		**18**	**7,5**	**10,5**	

Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Горбанева Л.А.
«10» февраля 2020 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Профилактика и преодоление internet addiction у подростков»

Цель: формирование у подростков рациональных поведенческих установок. Повышение уровня информированности по проблемам связанным с аддиктивным поведением, выработкой и развитием навыков конструктивного выхода из конфликтов и навыков предотвращения различных видов невротического поведенческого сценария.

Категория участников: учащиеся старшего подросткового возраста.

Срок обучения: 18 час.

Режим занятий: 2 часа, периодичность – 1 раз в неделю.

№ п/п	Название разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	Практ.	
Первичный контроль					Диагностика
1	Самоутверждающая личность.	2	1	1	Рефлексия
2	Самопознание	2	1	1	Рефлексия
	Самопознание (часть 1)		0,5	0,5	
	Самопознание (часть 2)		0,5	0,5	
3	Групповое взаимодействие.	2	0,5	1,5	Рефлексия
4	Механизмы психологической защиты	2	1	1	Рефлексия
	Механизмы защиты - первичные		0,5	0,5	
	Механизмы защиты - зрелые		0,5	0,5	
5	Уверенность в общении	2	0,5	1,5	Рефлексия
	Уверенность в общении (часть 1)		0,25	0,75	
	Уверенность в общении (часть 2)		0,25	0,75	
6	Конфликт, что это?	2	1	1	Рефлексия
	Конфликт, что это? (часть 1)		0,5	0,5	
	Конфликт, что это? (часть 2)		0,5	0,5	
7	Конструктивное общение	2	1	1	Рефлексия
	Конструктивное общение (часть 1)		0,5	0,5	
	Конструктивное общение (часть 2)		0,5	0,5	
8	Семья и виды семейных отношений	2	1	1	Рефлексия
	Семья и виды семейных отношений (часть 1)		0,5	0,5	
	Семья и виды семейных отношений (часть 2)		0,5	0,5	
9	Аддикция. Завершение и подведение	2	1	1	Рефлексия

	итогов.				
	Аддикция (часть 1)		0,25	0,25	
	Аддикция (часть 2)		0,25	0,25	
	Завершение и подведение итогов (часть 1)		0,25	0,25	
	Завершение и подведение итогов (часть 2)		0,25	0,25	
Итоговый контроль					Диагностика
Итого:		**18**	**7,5**	**10,5**	