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.

« 10 » января 2020 г.

Социально-профилактический тренинг для подростков

«Тренинг ассертивности»

Составитель:
педагог-психолог
ГБУ «ППЦ»
Попкова Е.В.

Принята на методическом
совете ГБУ «ППЦ»
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Тольятти

Программа разработана в 2010 году, внесены изменения в 2020 году

АННОТАЦИЯ

Профилактика зависимости от ПАВ, представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим болезням. Важным фактором наркотизации является снижение у большинства детей и подростков психологической защиты и низкий ценностный барьер. А также регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников, личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т.д.), проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками.

По статистическим показателям Самарская область входит в число регионов России с высоким уровнем распространения наркомании. На динамическом и профилактическом учете состоит 32354 потребителей наркотических веществ, в т.ч. 92 подростка и 5 детей. Это цифра неуклонно растет.

Одним из ведущих направлений борьбы с наркоманией является проведение профилактической работы. Становится очевидным, что профилактика имеет перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления ПАВ и уменьшить выраженность факторов риска формирования зависимости от них.

Ассертивность—уверенность в себе – именно то личностное качество, которое позволяет человеку, подростку принимая и уважая себя, находить способы удовлетворения своих потребностей, при этом не вредить другим людям. Человек ассертивный ценит себя, свое здоровье, умеет противодействовать влиянию, которое он считает вредным для себя.

Уверенно вести себя – значит, уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, конструктивно разрешать конфликты. Эти качества развиваются на протяжении всей жизни, но в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте. В период подростничества формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях. Главная особенность подростка – личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Чем больше потребностей не реализовано, не удовлетворено, тем больше вероятность того, что подросток будет искать нестандартные способы их удовлетворения, при этом возникает риск вовлечения в злоупотребление ПАВ.

Возрастная категория участников тренинга – 15-18 лет.

Программа рассчитана на 18 часов. Занятия проводятся по 2 часа в неделю.

«Утверждаю»

Директор ГБУ «ППЦ»

_____ Горбанева Л.А.

«___» _____ 2020 г.

Учебный план

образовательной социально-профилактической программы «Тренинг ассертивности»

Цель программы: развитие ассертивности путем освоения знаний и навыков уверенного поведения.

Возрастная категория: 15 – 18 лет.

Срок обучения: 18 часов (9 занятий).
Режим занятий: 2 часа в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекция.	практика.	
1	***Вводное занятие. Самооценка и Самопознание.***	***2 ч.***	***0.5 ч.***	***1.5ч.***	Диагностика учащихся до проведения программы и по окончании цикла занятий.
2	***«Толерантность+Я»***	***2 ч.***	***0.5 ч.***	***1.5 ч.***	
3	***«Уверенный человек – кто он?»***	***2 ч.***	***0.5 ч.***	***1.5 ч.***	
4	***Эмоциональный интеллект.***	***2 ч.***	***0.5 ч.***	***1.5 ч.***	
5	***Коммуникативные технологии силы и самопродвижения.***	***2 ч.***	***0.5 ч.***	***1.5 ч.***	
6	***Эффективное общение.***	***2 ч.***	***0.5 ч..***	***1.5 ч.***	
7	***Конфликт.***	***2 ч.***	***0.5 ч.***		
8	***Создание образа уверенной в себе личности.***	***2 ч.***	***0.5.ч.***		
9	***Итоговое занятие. Движение к целям.***	***2 ч.***	***0.5 ч.***		
	ИТОГО	**18 часов.**	**4.5 ч.**	**13.5 ч.**	

«Утверждаю»

Директор ГБУ «ППЦ»

_______ Горбанева Л.А.

«___» _____ 2020 г.

Учебно-тематический план

образовательной социально-профилактической программы «Тренинг ассертивности»

Цель программы: развитие ассертивности путем освоения знаний и навыков уверенного поведения.

Возрастная категория: 15 – 18 лет.

Срок обучения: 18 часов (9 занятий).
Режим занятий: 2 часа в неделю.

Тема	Содержание		Количество часов		
	Задачи	Методы и средства	лекции	Практика	всего
1.Вводное занятие. Самооценка и самопознание	- Вступление, представление, разработка правил группы, выяснение целей и ожиданий аудитории. - Акцентирование внимания на своих достоинствах, ресурсах. - Ознакомить с основными правами личности в отношении себя и других. - способствовать повышению уровня самооценки.	· Беседа. · Упражнение «Разборка имени». · Упражнение Мой герб и девиз». · Упражнение «Мои сильные стороны». · Упражнение «Мои успехи». · Упражнение «Я - герой!» · Упражнение «Комплименты». · Упражнение «Превращения». · Упражнение «Дополнение предложений (Я могу…)». · Упражнение Маленькие успехи». · Упражнение «Твои достоинства». · Упражнение «Недовольство собой». · Обратная связь.	0.5 ч.	1.5ч.	2 часа

Ханова А.М.
OU=и.о. директора, O="ГБУ "" ППЦ"" г.о. Тольятти", CN= Ханова А.М., E=ppc@edu.tgl.ru
Я являюсь автором этого документа
2023.01.26 16:49:22+04'00'