

# Поколение ПЛЮС

*Программа подготовки волонтеров  
по профилактике  
социально обусловленных заболеваний*

- **Авторы программы:**

- Н.В.Кудымова
- Н.В.Филимонова
- Л.И.Рябова
- Э.Н.Гарсиа
- О.Ю.Ткачева
- В.В.Кавиева

- **Авторы презентации:**

- Н.В.Кудымова
- Н.В.Филимонова

- **Научные консультанты:**

- Л.И.Рябова
- Э.Н.Гарсиа

# Цель:

вовлечение подростков в косвенную пропаганду ЗОЖ и профилактику наркомании среди сверстников через создание условий для личностного роста, формирования установок на ЗОЖ.

## Задачи

**1. Познательная** - повышение уровня знаний подростков о СОЗ, о ЗОЖ и способах его формирования.

**2. Развивающая** -

- развитие и совершенствование индивидуальности, критического мышления;
- развитие ассертивного, проблеморазрешающего поведения, противодействия внешнему давлению и культурного общения.

**3. Психопрофилактическая** - формирование активной жизненной позиции, безразличного отношения к ПАВ и положительного к ЗОЖ.

## **Эмоциональный блок**

получение представления о деятельности волонтера, осознание его роли в профилактике СОЗ среди несовершеннолетних

•определение личной цели и цели группы

•сплочение группы и оптимизацию психологического климата

## **Познавательный блок**

•повышение уровня представлений подростков о наркотиках и наркозависимости

## **Психосоциальный блок**

•приобретение активной жизненной позиции, обучение навыкам поведения (самопознание, асертивное поведение, проблеморазрешающее поведение, сопротивление давлению со стороны, коммуникативные навыки)

## **Итоговый блок**

•анализ своей деятельности и демонстрация приобретенных знаний и умений

# Тематическое планирование

## Вводный блок.

Занятие 1. Знакомство и получение представления о деятельности волонтера

Занятие 2. Определение личной цели и цели группы.

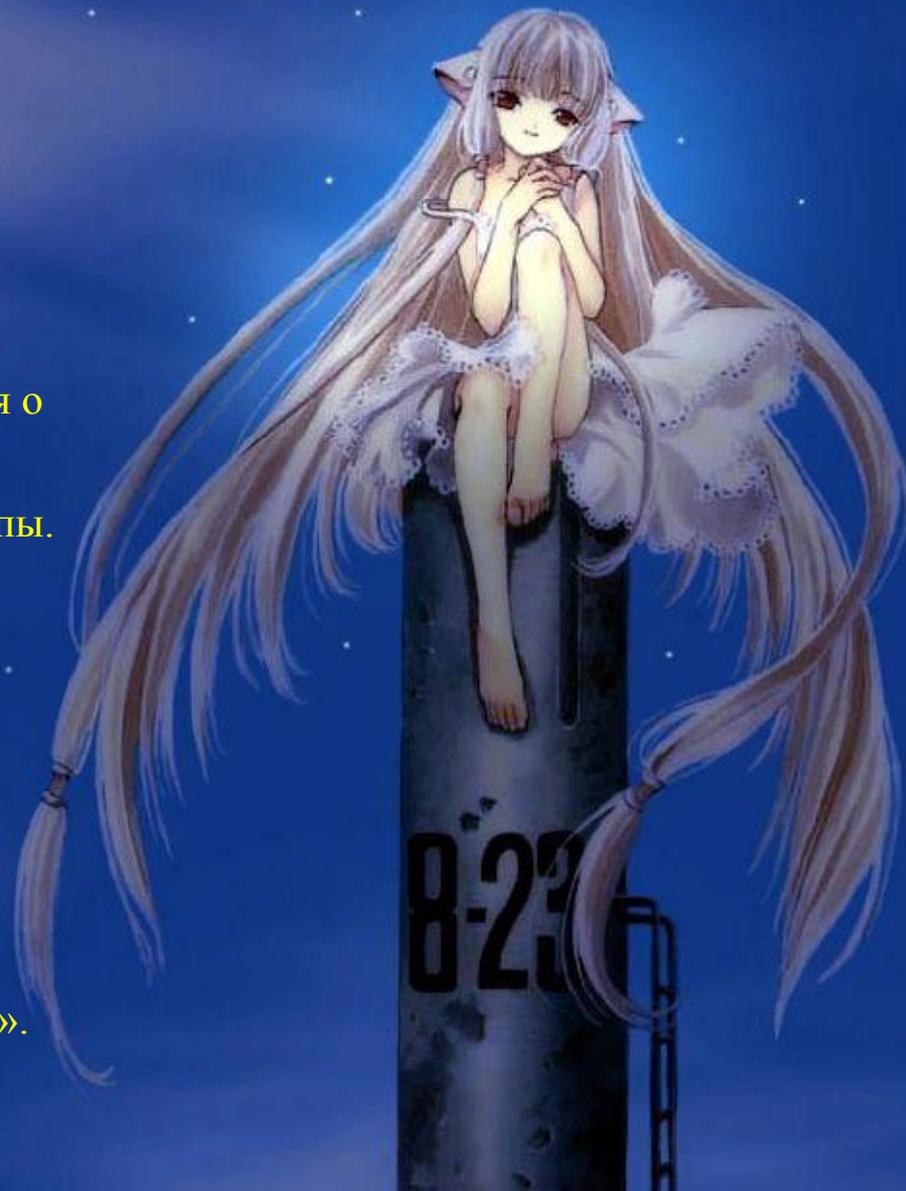
Занятие 3. Дружба вообще и в частности.

## Познавательный блок.

Занятие 4. Брейн-ринг «Осторожно: никотин!»

Занятие 5. «Сделай выбор...»

Занятие 6. Брейн-ринг «Наркотики - белая смерть».



## Психосоциальный блок.

- Занятие 7. «Я в своем представлении»
- Занятие 8. «Пути и способы познания себя»
- Занятие 9. «Я глазами других»
- Занятие 10. «Мои сильные стороны»
- Занятие 11. «Самопринятие и самоуважение»
- Занятие 12. Уверенное поведение
- Занятие 13. «Хочу быть уверенным»
- Занятие 14. «Как стать уверенным»
- Занятие 15. Проблеморазрешающее поведение
- Занятие 16. «Остановись и подумай!»
- Занятие 17. Ситуативный тренинг «Скажи «нет».
- Занятие 18. Ситуативный тренинг «Скажи «нет» психоактивным веществам»
- Занятие 19. «Как достойно выйти из конфликта?»

## Итоговый блок.

- Занятие 20. «Катастрофа! Что делать?»
- Занятие 21-23. Подготовка к КВН «Поколение плюс».
- Занятие 24. КВН «Поколение плюс».



Уровни	Задачи	Формы и методы
<p align="center"><b>ЗНАНИЕ</b> (КОГНИТИВНЫЙ)</p>	<p><b>1.Познавательные – повышение уровня знаний подростков о социально-обусловленных заболеваниях, о здоровом образе жизни и способах его формирования.</b></p>	<p align="center"><b>брейн-ринг диспут КСО моделирование психофизиологического процесса рефлексивный полилог</b></p>
<p align="center"><b>ОТНОШЕНИЕ</b> (эмоциональный)</p>	<p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие и совершенствование индивидуальности;</li> <li>• развитие навыков асертивного, проблеморазрешающего поведения, противодействия внешнему давлению и эффективного общения;</li> <li>• развитие критического мышления.</li> </ul>	<p align="center"><b>ролевая игра диспут беседа рефлексивный полилог дискуссия мозговой штурм</b></p>
<p align="center"><b>ПОВЕДЕНИЕ</b> (поведенческий)</p>	<p><b>3. Психопрофилактические – формулирование активной жизненной позиции, безразличного отношения к ПАВ и положительного к ЗОЖ.</b></p>	<p align="center"><b>социально-психологический тренинг</b></p>

## Изменение показателей социально – психологической адаптированности у подростков – волонтеров

Показатели	До программы ( ср. знач.)	После программы ( ср. знач.)	t-критерий	p
Адаптированность	48,2	51,6	- 1,6	0,113
<b><u>Деадаптированность</u></b>	<b><u>21,1</u></b>	<b><u>16</u></b>	<b><u>2,536</u></b>	<b><u>&lt; 0,01</u></b>
<b><u>Принятие себя</u></b>	<b><u>12,1</u></b>	<b><u>13,4</u></b>	<b><u>- 2,022</u></b>	<b><u>&lt; 0,05</u></b>
Принятие других	9,1	9,9	- 0,422	0,673
Внутренний контроль	14,5	15,8	- 1,672	0,098
Доминирование	3,7	4	- 0,75	0,455
Уход от проблем	2,5	2,2	1,302	0,196
Эмоциональный комфорт	10,2	11,3	- 1,384	0,170
Социальная желательность	3,8	4,1	- 0,395	0,694

## Показатели самооценки подростков – волонтеров по методике Дембо – Рубинштейн

Показатели	До программы ( знач.) ср.	После программы ( знач.) ср.	t- критерий	p
Здоровье	74	78,1	-0,071	0,943
Ум	67,5	71,9	-1,163	0,248
Характер	65,2	71,3	-1,601	0,112
Уважение сверстников	60,7	60,4	0,307	0,758
Уважение родителей	93,7	94,5	-0,769	0,443
Самостоятельность	77,7	82,6	-1,902	0,06
Уверенность	71,7	74	-0,698	0,486
<b><u>Чувство юмора</u></b>	<b><u>80,3</u></b>	<b><u>78,8</u></b>	<b><u>-2,011</u></b>	<b><u>&lt; 0,05</u></b>
<b><u>Умение сказать</u></b> <b><u>«</u></b> <b><u>нет»</u></b>	<b><u>18,5</u></b>	<b><u>55,75</u></b>	<b><u>-13,129</u></b>	<b><u>&lt; 0,001</u></b>
<b><u>Умение решать</u></b> <b><u>проблемы</u></b>	<b><u>34,5</u></b>	<b><u>72,75</u></b>	<b><u>-15,47</u></b>	<b><u>&lt; 0,001</u></b>



В марте 2004 года программа была представлена на втором фестивале профилактических программ «Поколение плюс» и получила высокую оценку педагогов по следующим критериям:

- доступность подачи материала - 9,1;
- практическая польза материала - 9,4;
- научная обоснованность – 9;
- актуальность для профессиональной деятельности – 9,9;
- намерение участников включить полученные знания в свою работу - 9;
- новизна материала – 8,2 (по 10-ти балльной шкале).