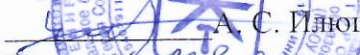


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 18 имени Героя Советского Союза  
Евгения Федоровича Волкова»

Рассмотрено  
педагогическим советом

Протокол №4 от 18.05.2022

Утверждаю:  
директор МБОУ ЦО №18

  
А. С. Плющечкин  
Приказ № 998-а от 17.06.2022



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «Школа PROпозитив»

Тула, 2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
Модуль 1. Игротека в каждом классе.....	4
Модуль 2. Мультперемена .....	5
Модуль 3. Профилактические игры .....	5
Модуль 4. Арт-мастерские в каждом классе .....	6
Модуль 5. Психологические тренинги.....	7
Модуль 6. «Мы — одна команда!».....	8
Модуль 7. Акции .....	8
Модуль 7. «Спортразрядка».....	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школа как социальный институт, обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики различных негативных явлений в детской и подростковой среде. Под профилактикой мы понимаем совокупность мер, действий, разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие каких-либо отклонений в развитии, обучении, воспитании учащихся, а также предотвращение возможных физических, психологических и социальных трудностей у учащихся, содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутренних потенциалов.

Конечно, профилактика бывает разной, с использованием различных техник, технологий, методов и т.д. Традиционно профилактику применяют в качестве просвещения о негативных последствиях тех или иных действий, решении вопросов проблематики. Но в своей школе, а именно в Центре образования №18 мы, педагоги пошли по пути выстраивания позитивной профилактической работы с учащимися. Понятие позитивной профилактики включает в себя формирование установок на гармоничное развитие личности, не «запугивая» детей. Именно поэтому в рамках психолого-педагогического сопровождения мы ставили цель - создание благоприятных условий для развития личностного потенциала учащихся.

**Проект «Школа Пропозитиф» направлен на создание благоприятных условий для развития личности и включает в себя следующие задачи:**

1. развитие личностных ресурсов за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов;
2. снижение психоэмоциональной напряженности через методы психофизиологической саморегуляции;
3. формирование коммуникативных навыков;
4. формирование умений действовать в группе;
5. формирования устойчивых установок к давлению социальной среды;
6. развитие самосознания, способности к планированию;
7. формирование позитивных жизненных установок и целей;
8. развитие функций мышления;
9. организация разумного использования досуга;
10. повышение культурного уровня подростков.

В рамках нашего проекта мы комбинируем элементы различных методов и техник не только психологического, но и воспитательного воздействия. Наряду с такими традиционными методами как профилактическая игра, тренинг, акция, используются настольные и спортивные игры, познавательно-развлекательные мультфильмы и т.д. На наш взгляд, такой подход обеспечивает формирование широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья.

Проект «Школа Пропозитиф» не является рамочным, а имеет гибкую структуру каждого элемента и может меняться в соответствии с

актуальностью и тематическими запросами проблем профилактики. Не теряя целостности структуры профилактического подхода, мы меняем и добавляем новые профилактические игры, настольные игры, мультфильмы, акции и т.д.

Кроме того, в рамках организации и проведения проектной профилактической работы мы создали новую модель организации досуга в формате «Нескучная перемена», то есть вовлечение детей и подростков в массовые и социально-значимые мероприятия и акции не только после уроков, но и во время перемен. Таким образом, свободное время проходит для учащихся увлекательно и с пользой для ума, психического и физического здоровья.

Непосредственными участниками процесса профилактики являются не только учащиеся, но и все члены педагогического коллектива, которые также активно погружаются в деятельность, в следствие чего, создается близкий, доверительный контакт и взаимодействие в школьном коллективе. Данная специфика проекта вносит некую неформальность в школьную жизнь, расширяет границы педагогического воздействия, при этом повышая эмоциональный фон и создавая психологически благоприятный климат в школе.

### **Модуль 1. Игротека в каждом классе.**

В.А. Сухомлинский писал: «Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.»

Игра и игры, безусловно, бывают разные. В области педагогических, социальных, психологических наук настольная игра признается как эффективный метод не только подачи материала, но и отличного его усвоения.

Настольные игры способствуют социализации детей разного возраста, с взаимовыгодным взаимодействием, воспитанию моральных качеств, развитию коммуникативных компетенций, умению работать в команде, сплочению коллектива, умению соблюдать и применять правила.

Говоря о настольных играх в широком смысле, стоит сказать о том, что психика подростка подразумевает постановку различных целей, и главной среди них по-прежнему остается общение и завоевание определенного авторитета в среде ровесников. Для того, чтобы предотвратить различные непредвиденные ситуации в реальной жизни, настольная игра с ее возможностью проектирования и переложения возможных вариаций развития может применяться не только в виде социально-познавательного инструмента, но и в роли дополнения какой-либо неформальной ситуации.

Спектр настольных игр широк. Универсальность игр представляет большую важность ввиду более расширенного круга функционирования, а также является незаменимым ресурсом в работе с подростками. Игры мягко и непосредственно осуществляют психологическую адаптацию подростков, повышают психоэмоциональное состояние, всесторонне развивают личность.

В арсенале школьной игротеки имеются такие игры как:

- «Дартс», «Твистер», «Дженга» способствующие физическому развитию, сноровки, ловкость рук и точность движений, развитию моторики;
- Шахматы, «Судоку», шашки, способствующие развитию логического мышления и внимания;
- «Эрудит», «Крокодил», «Alise» способствующие развитию скорости реакции на соображение, развитию речевых функций и словарного запаса, вербальных и не вербальных коммуникаций;
- «Лемминги», «Cluedo», «Мафия», «Диксит» способствующие развитию аналитического и ассоциативного мышления, интуиции, фантазии, сообразительности, формированию навыков эффективного невербального общения, наблюдательности;
- «UNO», «Морской бой», «Монополия» способствующие развитию логического мышления, тактической и стратегической деятельности.

## **Модуль 2. Мультперемена**

Хорошая анимация способствует становлению гармоничной личности, ведь качественные мультфильмы, так же как книги и кино, помогают развивать эмоциональный интеллект. Мультипликационные фильмы способны развивать милосердие, чувство справедливости, благоприятно влиять на эмоциональное состояние. Для трансляции важно выбрать мультфильм с позитивными установками, оказывающий благоприятный психологический эффект.

Как показывает практика, мультфильмы любят смотреть все, вне зависимости от возраста. Учащиеся с 5 по 11 класс откладывают на время свои телефоны и приходят в зал, чтобы в спокойной атмосфере передохнуть на перемене за просмотром мультфильмов.

На мультперемене транслируются как советские мультипликационные фильмы ("12 месяцев", "Снежная королева", "Дюймовочка", "Винни Пух" и т.д.), так и современные российские. Например «Смешарики». Этот мультфильм состоит из жизненных сюжетов, коротких мультипликационных зарисовок о жизни, приключениях и взаимоотношениях группы персонажей - животных. Все персонажи изначально имеют свои четко заданные типажи, проявляющиеся как в собственном поведении, так и во взаимодействии с другими членами группы. Каждый персонаж – определенный психотип, разносторонняя личность. В каждом можно увидеть себя, провести параллель, проанализировать, научиться на их ошибках, узнать что-то новое и познавательное.

## **Модуль 3. Профилактические игры**

Профилактическая игра, является достаточно распространенным терапевтическим приемом. Игра выступает в роли общего фона, некоего обрамления психологического действия, которое может быть, по сути, не игровой, а, как это бывает в большинстве случаев, тренинговой. Игровые оболочки довольно эффективно работают с подростками.

Игра - это возможная модель реальности, которая протекает через метафорическую и символическую форму для того, чтобы в игровых условиях участники пришли к желаемому результату, увидели свои сильные и слабые стороны, попробовали новые стратегии, а далее полученный позитивный опыт в игре перенесли в свою жизнь.

Игры выполняют не только развлекательную, игровую функцию, а в большей степени профилактическую. При этом в игру вовлекаются не только участники, но и старшеклассники-волонтеры, которые исполняют свои роли на станциях.

Например, профилактическая игра «Добрый остров» это маршрутная игра, где на каждой станции участников ждут разнообразные задания, направленные на повышение эмоционального настроения, сплочение коллектива, выработку личностного ресурса достижения цели, повышение самооценки через самоанализ собственных достоинств, развитие интуитивного мышления, невербальных коммуникативных способностей,

профилактику конфликтов.

«Школа безопасности» является профилактической командной игрой, состоящей из 4 раундов. В каждом раунде участники выполняют различные задания, направленные на профилактику употребления ПАВ, профилактику насильственных действий, деструктивных явлений в подростковой среде информационную безопасность, формирование стрессоустойчивости, выработку стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

«Мой выбор» это профилактическая маршрутная игра, направленная на профилактику употребления ПАВ в подростковой среде. Состоит из 6 станций, на которых в активной форме формируются негативные представления о последствиях употребления ПАВ, вырабатываются стратегии поведения и умения отказаться от нежелательных действий, формируется пропаганда здорового образа жизни.

Каждая профилактическая игра является авторской и имеет собственную структуру, направленность и разработанный сценарий проведения.

#### **Модуль 4. Арт-мастерские в каждом классе**

Арт-терапия (от англ. art, искусство therapy – терапия, лечение) – направление в психотерапии и психологической коррекции, и реабилитации, основанное на лечении изобразительным искусством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние.

Арт-терапия – это процесс осознания самого себя и мира вокруг. С помощью искусства можно выразить надежды и страхи, конфликты и гармонию. Она помогает развиваться интеллектуально, творчески, эмоционально, помогает решать нам внутренние и внешние конфликты.

Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния, в достижение человеком физического, психического и эмоционального равновесия через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д.

Арт-мастерски могут быть как тематическими, направленными на проработку отдельных зон, так и нетематическими, направленными на развитие способности к самовыражению и самопознанию.

Арт-мастерская «Краски моего Я» способствует внутриличностной гармонизации, используя творческий подход и инструментарий в виде листов бумаги, красок, кистей. Участникам предлагается на листе нарисовать красками то, как они себя ощущают, какими цветами они себя чувствуют. Желательно заполнить цветами все пространство листа. После завершения, участники, по желанию, представляют свои работы, объясняют значения того, что они изобразили.

Арт-мастерская «Карта жизни» способствует проработке жизненных зон становления личности, достижении эмоционального равновесия.

Участникам предлагается при помощи цветных карандашей хаотичные линии на листе бумаги. Цвета, которые задействованы при прорисовке линий, могут быть разными. Затем участниками предлагается представить, что все эти линии – это «дороги» на карте их жизни и отметить точки на местах их пересечения. Подумать, а можно и написать с какими важными событиями в их жизни связана та или иная точка, что было между этими точками. Теперь фломастером соединить самые эмоционально-положительные точки на карте, выделить линию жизни. По необходимости можно проговорить про каждое событие, если у участников есть потребность.

### **Модуль 5. Психологические тренинги**

Психологический тренинг — форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучения и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.

Тренинг – один из популярнейших и эффективных методов достижения результата, использующийся в практической психологии. Он основан на применении ряда психокоррекционных и психотерапевтических приемов.

Содержательная часть каждого тренинга индивидуальна, однако, имеется схожесть внутренней структуры: вводная часть, комплекс игр и упражнений, рефлексия.

Тренинг общения «Познай себя – познай других» направлен на формирование навыков и умений общения с разными группами людей. Основной его принцип – освоение активного стиля общения, совершенствование умений эффективного общения, формирование стиля доверительного общения, отработка навыков понимания окружающих людей.

Тренинг эмоционального состояния «Позитивные ценности» обладает способностью снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от обиды, иных негативных эмоций.

Тренинги на управление конфликтами «Конфликт от А до Я» способствуют формированию умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях, эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять взаимоотношения.

Тренинги на повышение самооценки «Шесть шагов уверенности в себе» способствует развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания, а также приобретению опыта выступления перед аудиторией.

Тренинг на сплочение группы «Командные стратегии» способствует объединению участников для совместного решения поставленных задач,



сотрудничеству, формированию позитивной коммуникации, формированию хорошего социально-психологического климата.

### **Модуль 6. «Мы — одна команда!»**

В апреле - мае 2022 года в МБОУ ЦО №18 15 обучающихся 6А класса успешно освоили дополнительную общеразвивающую программу интерактивных занятий для детей, подростков и молодежи «Курс юного переговорщика» по вопросам ненасильственных методов разрешения споров и конфликтов, разработанной и рекомендованной Федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения РФ. Дети под руководством социального педагога, возглавляющей Школьную службу примирения, овладели умениями и приобрели первоначальные навыки разрешения спорных и конфликтных ситуаций с использованием техник и инструментов медиации.

В 2022-2023 учебном году учащиеся, прошедшие эту программу будут принимать активное участие в проведение таких школьных мероприятий, как «Мы выбираем дружбу», «Школа радости», «Давай дружить», «На позитиве», и др., направленные на сплочение школьного коллектива, устранение недопонимания и разногласий между одноклассниками, изучение способов бесконфликтного общения, обмен позитивными эмоциями, улучшение дружественной атмосферы в каждом классе.

### **Модуль 7. Акции**

Акции — это определенная игровая среда, создаваемая на какое-то время. При этом она совсем не мешает другим видам деятельности, однако у нее есть правила, содержание и намеченный результат. Главная цель «акции» — это расширить жизненное пространство учащихся за счет появления в их жизни чувственных красок, новых смыслов и культурных значений. Акции призваны вызвать интерес учащихся к себе, осознать собственное настроение и его влияние на окружающих, создать благоприятный психологический климат.

Акции могут быть незначительными по времени проведения, по количеству участников, они также могут быть внезапными и эпизодическими. Главные особенности акций – это необычность и ненавязчивость. На время своей жизни акции создают положительный эмоциональный настрой.

Акция «Цветущая школа». Все обучающиеся участвуют в оформлении клумб, расположенных на территории школы.

Акция «Голубь мира». Учащиеся начальных классов вырезают из бумаги фигурки в форме голубей и делают различные поделки. «Миру-мир!» - такими словами в каждом классе заканчивается акция.

Акция «Помощь бездомным животным». Учащиеся 1-11 классов и педагоги организывают сбор сухих и влажных кормов, макарон и круп, которые будут переданы в приюты бездомных животных.

Акция «Корзина добрых слов». Все обучающиеся вспоминают добрые слова и дарят их друг другу.

Акция «Синичкин день». Ребята изготавливают кормушки для птиц и развешивают их на деревьях вокруг школы.

Акция «Жители страны «Детство» и их права». Актеры-волонтеры из МБОУ ЦО№18 проводят интерактив с ребятами, играя в увлекательные игры на тему: «Права и обязанности несовершеннолетних».

Акция «Спасибо». Учащиеся всех классов вспоминают о ценности хороших манер и умении благодарить окружающих за добрые поступки.

Акция «Девочки, девушки, женщины...». Активисты, волонтеры и лидеры ученического самоуправления Центра образования №18, поздравляют всех девушек с Международным женским днем.

Акция «На зарядку становись!». Учебный день начинается во всех классах с утренней зарядки, которую проводят физорги классов, активисты и волонтеры школы.

Акция «Белый цветок». Педагоги разговаривают с обучающимися 1-4 классов о потребности в милосердии, сострадании, желании прийти на помощь и уважать окружающих людей.

### **Модуль 7. «Спортзрядка»**

Детство и школьные годы – особый период в жизни каждого человека, когда закладываются основы здорового образа жизни. В современных условиях обучающиеся ограничены в движениях - это приводит к снижению их естественной двигательной активности. Её недостаточность у значительной части учеников является фактором риска возникновения различных заболеваний.

Необходимо формировать у обучающихся заинтересованное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Подростки должны осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за его укрепление и сохранение. Этому способствуют не только занятия физической культуры, но и дополнительные мероприятия оздоровительной направленности, проводимые в рамках урочной и внеурочной деятельности. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Эти качества будут совершенствоваться в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению, что является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Именно поэтому в МБОУ ЦО№18 проводятся различные «недели здоровья», месячники, посвященные физической культуре и спорту, соревнования, эстафеты, позволяющие продемонстрировать спортивную подготовку, навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, способствующие формированию личностных и метапредметных результатов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проект «Школа PROпозитиф» создаст в подростковом коллективе эмоционально-положительную атмосферу и внесет некую неформальность в школьную жизнь, расширит границы педагогического взаимодействия.

Данный проект не является рамочным, а имеет гибкую структуру изменений блоков в каждом модуле. Профилактические игры, настольные игры, мультфильмы, акции, спортивные мероприятия – все это может претерпевать изменения, не теряя при этом целостности структуры профилактического подхода.

Оценку эффективности проекта можно будет отследить по данным мониторинга личностных качеств и эмоционального состояния и на основании экспертной оценки, наблюдений. Главной же оценкой проекта послужит отклик учащихся на проведенные мероприятия, их желание участвовать, их интерес и стремление. «Школа PROпозитиф» способствует раскрытию личностного потенциала и улучшению психоэмоционального состояния наших учащихся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Громова Д. А. Настольные игры как современный инструмент работы психолога в сопровождении подростков [Текст] // Современная психология: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2016 г.). — Казань: Бук, 2016. — С. 16-19.
2. Эльконин Д. Психология игры. — М.: Владос, 1999 г. — 360 с.
3. Ирина Телегина. «Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге»: Питер; Санкт Петербург; 2014
4. Шишова М. Э., Шишова Д. Э., Саева Ю. А. Влияние мультфильмов на психологическое состояние детей младшего школьного возраста // Юный ученый. — 2017. — №2.2. — С. 107-112.
5. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002. – 368 с: ил. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
6. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002.
7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006
8. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006
9. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.: ил.
10. Олейникова М. Организация анонимной почты доверия в школе. Электронный ресурс: <http://festival.1september.ru/articles/210680/>
11. Электронный ресурс: <https://infourok.ru/material-dlya-akcii-nedelya-psihologii-2020-4228085.html>
12. Электронный ресурс: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie-uprazhneniya-dlya-lichnostnyh-treningov>