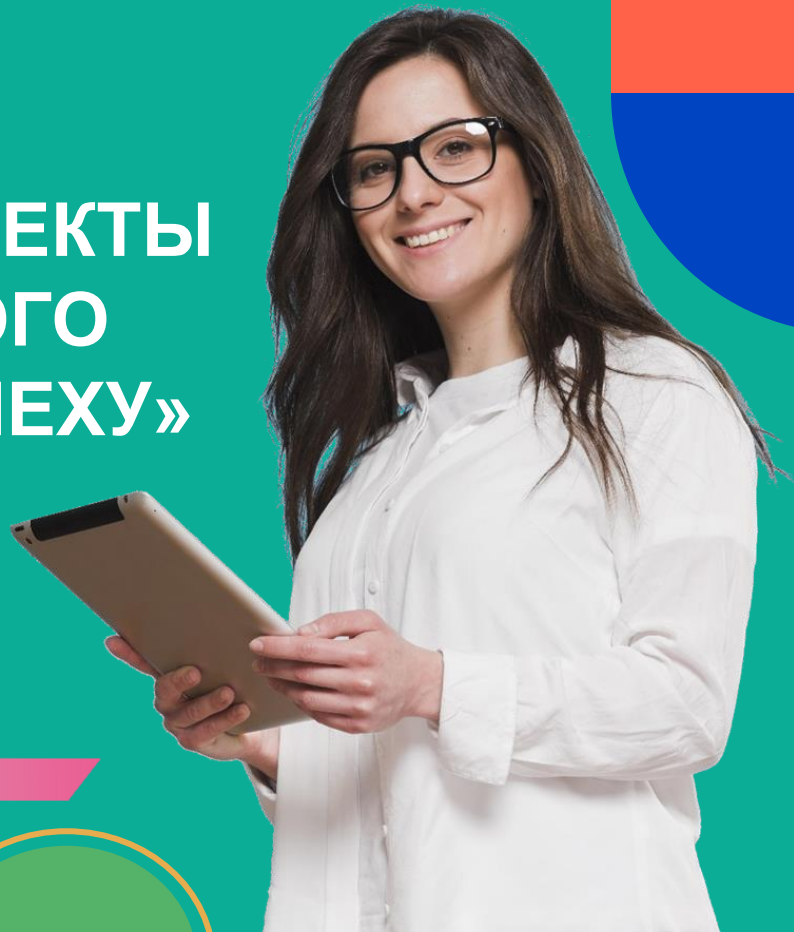


# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-9 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



# 1 СЕНЗИТИВНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



## СЕНЗИТИВНЫЙ ПЕРИОД

период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения

## ПОДХОДЯЩИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ КУРСА

учащиеся **7-9** классов  
(классический подростковый и наиболее проблемный, «трудный» возраст)





У детей поколения «зет» и «альфа» гораздо чаще, чем у поколения 90-х годов, выявляют повышенную тревожность и депрессию

Колоссальное психоэмоциональное напряжение

Личностные перестройки, формируется «Я-концепция» подростка

Взросление и желание подростка быть более самостоятельным



Появляется стремление к самоутверждению

Подросток становится зависим от компании, от ее лидера

Руководящая роль родителей уходит, и на ее место приходят референтные группы сверстников

# ТРУДНОСТИ ВОЗРАСТА

# ПРИЧИНЫ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА ИЛИ НАРКОТИКОВ

- Любопытство и желание попробовать новое
- Повышенное напряжение и эмоциональная чувствительность
- Проблемы в школе, в семье, приводящие к стрессам и конфликтам
- Желание стать «своим» в компании сверстников, конформность, неумение сказать «нет» и критически мыслить (в том числе, противостоять рекламным слоганам и уговорам компании)
- Чувство одиночества и проблемы в общении
- Подражание кумирам и авторитетам в своей субкультуре





- 🕒 Активное развитие абстрактного мышления
- 🕒 Развитие самосознания
- 🕒 Чувство взрослости

**ПОЗИТИВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДРОСТКОВОГО  
ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ**

# НЕЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ



## ЗАПУГИВАНИЕ

– подростки в силу возраста уже чувствуют преувеличение опасности при запугивании и отказываются верить в информацию вообще, это дискредитирует носителя информации.



## ЗАПРЕТЫ

– не воспринимаются подростком, а иногда и дают обратный эффект – раз взрослый запрещает, нужно попробовать.



## НАВЯЗЧИВОСТЬ, НАЗИДАНИЕ, МОРАЛИЗАТОРСТВО

– не воспринимаются в силу подросткового отрицания взрослых ценностей и потребности разобраться самому, а не просто принимать на веру.



## ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

– способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

Жизненные навыки включают в себя **группу психосоциальных компетенций и навыки межличностного общения**, помогающие людям:

- принимать информированное решение;
- решать проблемы;
- мыслить критически и творчески;
- эффективно общаться;
- строить здоровые взаимоотношения;
- сопереживать;
- справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни.

Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других людей, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.**

# ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ЭФФЕКТИВНО ФОРМИРОВАТЬ И РАЗВИВАТЬ В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИКИ ЗОЖ

## Коммуникация и навыки межличностного общения

- Навыки межличностного общения
- Навыки ведения переговоров/отказа
- Формирование сопереживания/эмпатии
- Сотрудничество и коллективная/групповая работа
- Навыки пропаганды/защиты интересов

## Навыки принятия решений и критического мышления

- ✓ Навыки принятия решения/решения проблем
- ✓ Навыки критического мышления

## Навыки самоуправления и решения проблем

- Навыки увеличения самоуверенности и способностей самоконтроля, принятия ответственности, изменения или достижения изменений
- Навыки управления чувствами/эмоциями
- Навыки управления стрессом



## УСПЕХ

– здоровая, счастливая, полноценная жизнь гармонично развитой, духовно богатой и социально ответственной личности, гражданина России.



Помощниками на пути к такому успеху являются

## ОБРАЗ ЖИЗНИ, НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ



человека в том случае, если они выбраны правильно. Этот выбор – в руках человека. Только от него зависит путь к успеху и его достижение.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА



– это не «Нет и Нельзя», а «Посмотри, чем можно заменить вредные привычки» и «Сделай правильный выбор в сторону успеха».



# 3 ПОЧЕМУ КУРС НЕ ПРО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, А ПРО ПУТЬ К УСПЕХУ?

# 4 ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ»

Даем подростку информацию  
почему вредные привычки –  
это плохо



Помогаем ему самому выбрать правильный путь,  
путь к своему успеху через здоровый образ жизни и  
через отсутствие вредных привычек и пристрастий



## ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ У ПОДРОСТКОВ:

- представления об альтернативах решения проблем без вредных привычек
- жизненных навыков, которые помогут достигнуть успеха