

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ «Прокопьевский

Строительный техникум»

« 08 » 08 2023 г.
А. Т. Ахметзянова



ПРОГРАММА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В ГПОУ на 2023-2024 уч.год

Цель комплексной Программы ГПОУ ПСТ: Реализация мероприятий первичной профилактики ВИЧ-инфекции в образовательной среде посредством:

1. Обучения педагогического состава работников ГПОУ ПСТ по программе первичной профилактики ВИЧ-инфекции в образовательной среде с учетом требований

ПСТ

ФГОС (далее - Педагоги);

2. Обучения обучающихся ГПОУ ПСТ и их родителей по программе первичной профилактики ВИЧ-инфекции для:

- формирования устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирования навыков противодействия рискованному поведению (включая употребление наркотиков), способствующему заражению ВИЧ-инфекцией.
- формирования толерантного отношения к ВИЧ-позитивным людям и их ближайшему окружению;

Задачи Программы:

1. Повышение информированности учащихся, студенческого актива, родителей (законных представителей), педагогов о проблеме распространения ВИЧ-инфекции в подростково-молодежной среде.

2. Формирование личностных и профессиональных педагогических позиций как центрального условия формирования культуры здоровья в образовательном пространстве.

3. Освоение педагогами психолого-педагогических технологий работы по профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции в образовательной среде для реализации превентивных программ, направленных на обучение обучающихся и родителей обучающихся.

4. Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих у целевых групп – педагогов, обучающихся, родителей/законных представителей.

5. Формирование у представителей целевых групп толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям и их ближайшему окружению.
6. Развитие и поддержка добровольческого движения в подростково-молодежной среде общеобразовательных учреждений и учреждений НПО, СПО, направленного на профилактику распространения ВИЧ-инфекции.
7. Проектирование комплекса социальных, образовательных и психолого-педагогических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих ВИЧ-инфицированию, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, и социальных последствий ВИЧ-инфицирования.
8. Организация систематической работы с родителями учащихся по информированию их о проблемах, связанных с ВИЧ-инфицированием, созданию поддерживающей воспитательной семейной среды.
9. Научно-методическая и консультативно-информационная поддержка всех участников образовательного процесса по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции среди несовершеннолетних и молодежи.

3. Принципы, на которых основана Программа

Программа опирается на базовые принципы организации превентивного обучения в области ВИЧ/СПИД в образовательной среде.

- Принцип научной обоснованности
- Принцип системности
- Принцип стратегической целостности
- Принцип многоаспектности:

Образовательный аспект

- Социальный аспект
- Психологический аспект
- Принцип аксиологичности
- Принцип ситуационной адекватности
- Принцип индивидуальной адекватности
- Принцип легитимности
- Принцип соблюдения прав человека
- Принцип комплексности:
- На профессиональном уровне
- На ведомственном уровне

- На межведомственном уровне
- На уровне государственных, общественных, международных организаций.
- Принцип доказательности

Принцип научной обоснованности предполагает разработку и проведение профилактических мероприятий на основе современных научных взглядов и фактических материалов.

Принцип системности предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении ВИЧ-инфекции в стране.

Принцип стратегической целостности определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия и акции.

Принцип многоаспектности предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях ВИЧ-инфицирования.

социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;

психологический аспект, направленный на формирование стрессо-устойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок "быть успешным", быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

Принцип аксиологичности (ценностной ориентации). Этот принцип включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к личности, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров инфицирования ВИЧ и как следствие - сдерживания эпидемии ВИЧ-инфекции.

Принцип ситуационной адекватности означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации в стране и в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и

усовершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.

Принцип индивидуальной адекватности подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, гендерных и др. особенностей целевых групп.

Принцип легитимности — профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и существующим нормативным актам.

Принцип соблюдения прав человека — профилактические действия не должны нарушать права человека и свободу личности; в том числе, на участие несовершеннолетних в программах превентивного обучения, затрагивающих вопросы полового просвещения, должно быть получено согласие родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Принцип комплексности — предполагает согласованность взаимодействия:

на межведомственном уровне - органов и учреждений, отвечающих за реализацию различных аспектов профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде в рамках своей компетенции (органы и учреждения образования, здравоохранения и др.);

на профессиональном уровне - специалистов различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактической работы (воспитатели, педагоги, дошкольные и школьные психологи, врачи, социальные педагоги, социальные работники, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы подразделений по делам несовершеннолетних);

на ведомственном уровне - органов управления образованием и органов управления здравоохранением на федеральном, региональном, муниципальном уровнях, а также учреждений, отвечающих за взаимодействие координацию различных профилактических мероприятий превентивного обучения в области ВИЧ/СПИД в образовательной среде.

Принцип доказательности предполагает обязательную систему объективной оценки эффективности предлагаемых программ и профодимой профилактической работы

Реализация деятельности по первичной профилактике ВИЧ-инфекции в образовательной среде должна осуществляться в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) к результатам, структуре и условиям реализации основной образовательной программы образовательного учреждения.

Во ФГОС последовательно реализуется системно-деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования;

разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

гарантированность достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Системно-деятельностный подход обеспечивает:

формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;

активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;

построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Системообразующей составляющей стандарта стали требования к результатам освоения основных образовательных программ, представляющие собой конкретизированные и операционализованные цели образования. Изменилось представление об образовательных результатах - стандарт ориентируется не только на предметные, как это было раньше, но и на метапредметные (универсальные учебные действия, информационно-коммуникационная компетентность, владение навыками смыслового чтения, основами проектной и научно-исследовательской деятельности) и личностные результаты.

4. Содержание программы

В содержании Программы рассматриваются факторы риска и факторы защиты распространения ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи, имеется описание комплекса психолого-педагогических технологий профилактики ВИЧ-инфекции в образовательной среде. По мере освоения основных тем Программы ее участники разработают проектные инициативы по организации и включению профилактической работы в:

- программы обязательных предметных областей и учебных предметов,
- программы предметов и курсов, модульных программ, реализуемых в части учебного плана образовательного учреждения, формируемого участниками образовательного процесса (далее – УОП),
- внеурочную деятельность образовательного учреждения.

Все разделы программы содержат информационные, диагностические материалы, рекомендации по использованию интерактивных, тренинговых и проектных технологий с различными целевыми группами профилактики (педагоги, обучающиеся, родители/законные представители обучающихся).

Программа состоит из трёх взаимодополняющих разделов:

Раздел №1. Обучение педагогического состава работников общеобразовательных учреждений, учреждений начального и среднего профессионального образования работе с целевой группой в системе образования: «Современные технологии первичной профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции в образовательной среде в контексте требований ФГОС» (объем 36 часов);

Раздел № 2:

- Обучение педагогическим составом работников общеобразовательных учреждений, обучающихся среднего школьного возраста: «Мой стиль жизни - здоровье» (объем 18 часов);

- Обучение педагогическим составом работников общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, обучающихся старшего школьного возраста и обучающихся учреждений среднего профессионального образования «Ответственное поведение – ресурс моего здоровья» (объем 18 часов);

Раздел № 3: Обучение педагогическим составом работников общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, родителей обучающихся: «Воспитание ответственностью» (объем 18 часов).

5. Основные методы работы

В процессе занятий по Программе используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический, частично-поисковый, проблемное изложение знаний и исследовательский.

Перечисленные методы используются на занятиях, организованных в различных формах: установочная лекция, лекционно-семинарские занятия, самостоятельная работа слушателей с представлением собственного опыта, практические занятия с использованием дидактических раздаточных материалов, групповые методы обучения: дискуссии, круглые столы, ролевые игры, анализ проблемных ситуаций, психолого-педагогические тренинги, работа в проектных группах, защита социальных проектных инициатив, учебно-методическая и консультативная поддержка по всем аспектам Программы.

Принципы отбора методов обучения:

1. Принцип учёта учебных возможностей обучаемых: возрастных, психологических, уровня сформированности учебной мотивации, профессиональной подготовки, квалификации, опыта профессиональной деятельности.
2. Принцип учёта особенностей целей, задач и содержания программы обучения, конкретной темы.
3. Принцип учёта региональных особенностей: эпидемическая ситуация по распространённости наркопатологии, ВИЧ-инфекции, особенности инфраструктуры и кадровой обеспеченности системы образования, особенности межведомственного

взаимодействия по вопросам профилактики наркопатологии и ВИЧ-инфекция, активность гражданского общества по отношению к профилактической деятельности в образовательной среде, особенности развития социокультурной среды в конкретном регионе, уровень сформированности культуры здоровья в социуме конкретного региона, степень готовности педагогических кадров к введению ФГОС и т.д.

4. Принцип соответствия имеющимся условиям, отведённому времени обучения, вспомогательным средствам обучения, возможностям преподавателей, то есть учёт стилей отношений, руководства учебной работой, педагогического общения, сложившихся между преподавателем и участниками обучения.

6. Рекомендации по реализации программы

В соответствии с ФГОС СПО одним из направлений программы воспитания и социализации, которая входит в содержательную часть основной образовательной программы (далее – ООП) образовательного учреждения на ступенях основного и среднего (полного) образования, является формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения ООП.

В свою очередь Программа реализации мероприятий первичной профилактики наркомании и ВИЧ-инфекции в образовательной среде, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни раскрывает научно-, организационно- и учебно-методические условия выполнения данного требования ФГОС и в связи с этим может быть интегрирована в ООП.

Организация профилактической деятельности обучающихся исходит из того, что ожидания подростков связаны с успешностью, признанием со стороны семьи и сверстников, состоятельностью и самостоятельностью в реализации собственных замыслов. Целенаправленная профилактическая деятельность обучающихся должна быть обеспечена сформированной профилактической средой техникума и укладом школьной жизни.

В Программе следует предусмотреть следующие три этапа: **организационно-административный, организационно-педагогический, учебно-воспитательный.**

Организационно-административный этап (ведущий субъект - администрация техникума) включает:

- создание профилактической среды техникума, поддерживающей опыт обучающихся по сохранению и укреплению здоровья, формирующей конструктивные ожидания и образцы здорового и безопасного поведения;
- формирование уклада и традиций техникума, ориентированных на создание системы общественных отношений обучающихся, учителей и родителей в духе ценностей здоровья и безопасности на основе партнёрства и сотрудничества;
- развитие форм социального партнёрства с общественными институтами и организациями для расширения поля взаимодействия обучающихся по пропаганде здорового образа жизни, профилактике зависимых форм поведения, по защите от опасностей и угроз социального характера и приобщению обучающихся к социальной деятельности в этих направлениях;
- адаптацию процессов стихийной социальной деятельности обучающихся средствами целенаправленной деятельности по развитию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- координацию деятельности сверстников, учителей, родителей, сотрудников школы, представителей общественных и иных организаций для решения задач воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для организованной деятельности школьных социальных групп по развитию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание возможности для влияния обучающихся на изменения школьной среды, форм, целей и стиля социального взаимодействия школьного социума при развитии культуры здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание субъектного характера при развитии культуры здорового и безопасного образа жизни обучающегося, развития его самостоятельности и инициативности в профилактической деятельности;
- мотивацию, стимуляцию и развитие готовности работников образования к ведению профилактической деятельности;
- организацию и проведение профессиональной подготовки педагогического состава, участвующего в профилактической деятельности.

Организационно-педагогический этап (ведущий субъект - педагогический коллектив техникума) включает:

- обеспечение целенаправленности, системности и непрерывности процесса воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;

- обеспечение разнообразия форм педагогической поддержки профилактической деятельности, создающей условия для личностного роста обучающихся, продуктивного изменения поведения;
- создание в процессе взаимодействия с обучающимися условий для профилактической деятельности личности с использованием знаний возрастной физиологии и социологии, социальной и педагогической психологии;
- создание условий для профилактической деятельности обучающихся в процессе обучения и воспитания;
- обеспечение возможности социализации обучающихся в направлениях адаптации к новым социальным условиям, интеграции в новые виды социальных отношений, самоактуализации деятельности по направлению «культура здорового и безопасного образа жизни, профилактика зависимых форм поведения»;
- определение динамики выполняемых обучающимися социальных ролей для оценивания эффективности их вхождения в систему общественных отношений по пропаганде здорового образа жизни, профилактике зависимых форм поведения, по защите от опасностей и угроз социального характера;
- использование социальной профилактической и здоровьесберегающей деятельности как ведущего фактора формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающегося;
- использование роли коллектива в формировании профилактической, здоровьесберегающей ориентации личности обучающегося, его социальной и гражданской позиции в области здоровья и безопасности;
- стимулирование сознательных социальных инициатив и деятельности обучающихся с опорой на мотив деятельности (желание, осознание необходимости, интерес к профилактической и здоровьесберегающей деятельности и др.).

Этап обучения и воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:

- формирование активной позиции и ответственного поведения в процессе учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности обучающихся в отношении здоровья и безопасности;

- усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту обучающихся в части освоения норм и правил общественного поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья людей;
- формирование у обучающегося собственного конструктивного стиля общественного поведения в ходе педагогически организованного взаимодействия с социальным окружением по вопросам здорового образа жизни, профилактики аддиктивного поведения;
- достижение уровня физического, социального и духовного развития, адекватного своему возрасту;
- активное участие в изменении школьной среды и доступных сфер жизни окружающего социума с позиций безопасности для жизни и здоровья, сохранения и укрепления здоровья;
- осознание мотивов своей профилактической и здоровьесберегающей деятельности;
- развитие педагогической компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации обучающихся в семье; учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, культурных и социальных потребностей их семей;
- активное вовлечение родителей в профилактическую и здоровьесберегающую деятельность техникума, развитие форм совместной деятельности.

Миссия техникума в контексте профилактической и здоровьесберегающей деятельности на ступени основного общего и среднего (полного) образования - дать обучающемуся представление о ценностях здоровья, безопасности и ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с различными социальными группами и людьми с разными социальными статусами.

Системная работа по формированию здорового и безопасного образа жизни, профилактике зависимых форм поведения организована по следующим направлениям:

- создание и развитие условий реализации профилактической деятельности в образовательном учреждении: кадровых, финансово-экономических, материально-технических, психолого-педагогических, учебно-методических; современной информационно-образовательной среды;

- эффективная организация физкультурно-спортивной, оздоровительной работы, альтернативных рискованному поведению социально значимых форм досуговой деятельности;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся, соответствующая декларируемым в техникумовском сообществе ценностям здоровья и здорового образа жизни;
- организация системы повышения квалификации и методической работы с работниками образования;
- организация просветительской работы с родителями (законными представителями), информирование родителей о содержании планируемых профилактических программ и получение их согласия на реализацию этих программ в части учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса (рекомендуемая интенсивность профилактического и здоровьесформирующего обучения – 1-2 часа в неделю в течение всего учебного года);
- реализация модульных здоровьесформирующих и профилактических образовательных программ для обучающихся через часы учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, а также через внеурочную деятельность (кружки, факультативы, элективные курсы, научно-исследовательские работы и социальные проекты).

7. Технология реализации Программы:

В структуре каждого занятия образовательной программы указана конкретная тема, определены показатели эффективности и критерии оценки освоения программного материала. В конце обучения по каждой теме осуществляется контроль уровня знаний, представленный вопросами на понимание - уточняющими понятийный аппарат, вопросами по исследовательской позиции, когда участник образовательной программы становится в субъектную позицию, исследуя то или иное социальное действие. Имеющиеся вопросы психолого-педагогического содержания дают возможность уточнить природу изучаемого явления. Предлагаемый проектный режим дает возможность участнику программы разработать индивидуальные или коллективные проектные

инициативы. Задания по формам учебной деятельности обеспечивают разнообразные формы изучения и закрепления материала образовательной программы (рабочие группы, работа в малых и проектных группах и др.). Каждая тема программы обеспечена учебно-методическими материалами (анкеты, тесты, статьи, раздаточные учебные материалы, мультимедийные презентации и др.). К каждой теме имеется рекомендуемая литература и ссылки на электронные источники учебно-методической литературы и образовательные порталы.

Обучение осуществляется в рамках специально организованных семинаров с использованием инновационных образовательных технологий:

- социальное проектирование,
 - интерактивные формы обучения,
 - участие в дискуссионных клубах,
 - круглые столы,
 - психолого-педагогические тренинги,
 - ролевые игры;
- учебно-методическая и консультативная поддержка по всем аспектам Программы.

Материалы, необходимые для занятий.

Участники обеспечиваются

- 1) Комплектом учебно-методических материалов на CD- дисках и
- 2) Раздаточными учебными материалами.
- 3) Возможностью доступа к порталу Единой Образовательной Информационной Системы (ЕОИС eois.mskobr.ru).
- 4) Возможностью доступа на иные полезные международные и российские информационно-образовательные порталы, связанные с вопросами профилактики наркомании и распространения ВИЧ-инфекции среди несовершеннолетних и молодежи.

В рамках реализации программы изучаются организационные формы психолого-педагогических технологий в профилактике девиантного и аддиктивного поведения:

- интерактивные технологии,
- тренинговые технологии,
- проектные технологии.

К интерактивным технологиям относятся: дискуссии, дебаты, ролевые игры, работа в малых группах - они способствуют развитию коммуникативных навыков, выявлению личностных позиций по отношению к проблеме.

Тренинговые технологии развивают навыки ассертивного поведения и психической саморегуляции – выбору эффективных способов решения проблемных ситуаций,

противодействию ситуациям, связанных с манипуляциями личностью или принуждением к употреблению ПАВ, иному рискованному поведению.

Использование **проектных технологий** позволяет выработать социальные инициативы среди представителей целевых групп профилактики, направленных на формирование и развитие ресурсов личности и социокультурной образовательной среды. Проектная деятельность направлена на формирование субъектности в профилактических мероприятиях.

В ходе освоения программы слушатели изучают методологию тренинговой работы и непосредственно принимают участие в системе занятий, направленных на развитие специфической профилактики аддиктивных форм поведения.

Тренинг «Интерактивные психолого-педагогические технологии работы с молодежью». С помощью специально организованных интерактивных средств ведения групповой работы педагог берет на себя функцию тренера. Он организует для обучающихся деятельность, основанную на общении их друг с другом, а также со взрослыми. Это позволяет осознать свои силы и индивидуальность, последовательно выработать умение находить свое место в групповом решении, при необходимости брать на себя лидирующую роль, адекватно оценивать ситуацию, оказывать помощь и поддержку другим членам группы, понимать и принимать чужую точку зрения, сохраняя при этом уважение к себе и другим.

Тренинг «Технологии психической саморегуляции». **Психическая саморегуляция** - это волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности организма к определённому действию и при необходимости – к его реализации. **Психическая саморегуляция** является способностью человека сознательно и целенаправленно управлять исходно-непроизвольными функциями организма и психики. Эта способность приобретается в процессе выполнения специальных упражнений.

Коммуникативный тренинг и формирование навыков позитивного общения дает участникам возможность приобретения социальных навыков и повышение коммуникативной компетентности. Основные задачи тренинга:

1. Формирование конструктивного стиля поведения.
2. Формирование паттернов противостояния негативным ситуациям.
3. Коррекция навыков общения.
4. Коррекция отношения к самому себе.
5. Коррекция отношения к другим людям.

Ситуационно-психологический тренинг. Предполагается проведение интерактивного обучения для преподавателей в области развития социальной адаптации студентов, их

«социального здоровья». Взаимодействие с социумом требует от человека усилий, преодоления страха, застенчивости, просьба о помощи, реакция на насмешки, реакция на обвинения и критику. Последствия овладения социальными навыками - позитивные:

- в конфликтных ситуациях позволяет достичь компромисса без ущерба для собственного достоинства;
- помогает сопротивляться неблагоприятному влиянию со стороны других;
- обеспечивает открытость общения при соблюдении личностных границ;
- дает удовлетворение от выражения собственных чувств;
- позволяет самому распоряжаться собственной жизнью.

Тренинг асертивности – это приобретение навыков асертивного (утверждающего) поведения и повышение коммуникативной компетентности у преподавателей и у обучающихся. Теория асертивности опирается на положения о том, что у каждого человека есть неотъемлемые права. Асертивное поведение предполагает решительную защиту себя и своих прав. Вот некоторые права человека, значимые для формирования асертивности:

- право быть собой;
- право на самовыражение;
- право иметь и защищать свою территорию.

Адаптивное биоуправление – это современная компьютерная технология, основанная на принципах (механизме) биологической (адаптивной) обратной связи. Адаптивное биоуправление превращает человека из пассивного объекта экстернатальных вмешательств в активный субъект формирования интернатальных нормативных процессов. Биологическая обратная связь (БОС) - это особый вид обучения, позволяющий обеспечить произвольную регуляцию физиологических показателей организма. Сущность биологической обратной связи состоит в создании дополнительного канала информации о функциях организма и управление этими функциями. Отличительная особенность БОС-тренинга: одновременность физиологической релаксации и психологической активации. Основные эффекты адаптивного биоуправления:

- обеспечение изменения личностных и поведенческих стереотипов;
- индивидуальный подход, развитие способности к саморегуляции на основе самооценки эффективности воздействий;
- закрепление нормативного функционального состояния организма;
- возможность осознавать собственный эмоционально-волевой потенциал;
- достижение личностной зрелости.