

**Методическая разработка**  
*«Иркутск: точки опоры. Краеведческий психологический квест как  
технология формирования антирисканного поведения у  
подростков»*



**Автор-составитель**  
*Мальшева Алина Денисовна,  
педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №46*

*г. Иркутск, 2026*

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА.....	6
Концептуальная основа.....	6
Структура квеста «Точки опоры».....	6
Роль ведущего (педагога-психолога).....	8
Приложение 1. Список используемой литературы.....	9
Приложение 2. Диагностический инструментарий для оценки эффективности (опросник).....	10

## Пояснительная записка

Методическая разработка представляет собой инновационный синтез краеведческого просвещения, приключенческой педагогики (квест) и социально-психологического тренинга, направленного на первичную профилактику потребления психоактивных веществ (ПАВ). Ядро разработки — авторский маршрут по историческим и символическим местам Иркутска, где каждая локация становится метафорой внутреннего личностного ресурса (идентичность, стойкость, выбор, связь и др.). Подростки не просто узнают факты о городе, а «примеряют» его историю на себя, выполняя психологические задания, направленные на осознание здоровых способов удовлетворения базовых потребностей (в принадлежности, уважении, новизне, изменении состояния сознания), которые часто становятся мишенью для вовлечения в аддиктивное поведение.

**Актуальность:** в условиях роста вызовов, связанных с распространением ПАВ среди молодежи, традиционные лекционно-запретительные формы профилактики демонстрируют низкую эффективность. Подросткам не хватает не информации о вреде, а осознанных внутренних опор, позитивной идентичности и практических навыков проживания сложных эмоций. Одновременно наблюдается дефицит осмысленной связи подростков с местом проживания. Предлагаемая разработка отвечает на эти вызовы, перенося профилактическую работу из кабинетов в городское пространство, трансформируя его из пассивного фона в активного «союзника» в формировании психологической устойчивости.

**Цель:** сформировать и актуализировать систему личностных ресурсов (когнитивных, эмоциональных, социальных) у подростков, укрепляющих их устойчивость к рискам девиантного поведения, через символическое и деятельностное освоение культурно-исторического пространства родного города.

**Задачи:**

1. **Профилактические:** способствовать осознанию здоровых альтернатив аддиктивному поведению для удовлетворения потребностей в принадлежности, признании, новизне и регуляции эмоционального состояния.

2. **Психологические:** развивать навыки рефлексии, самоидентификации, критического мышления и принятия ответственных решений в моделируемых ситуациях выбора.

3. **Краеведческие:** сформировать эмоционально-ценностное отношение к Иркутску как к «ресурсному месту», хранящему примеры преодоления, стойкости и созидания.

4. **Практические:** создать для подростков индивидуальную и коллективную «Карту точек опоры» в городе — перечень мест, куда можно обратиться за поддержкой, вдохновением или успокоением в стрессовой ситуации.

**Область применения:** Внеурочная деятельность, программы воспитательной работы, деятельность школьных служб профилактики, психолого-педагогическое сопровождение, социальное проектирование, организация каникулярного времени. Может быть реализована в рамках сетевого взаимодействия с музеями, библиотеками, подростковыми центрами.

**Целевая группа:** Обучающиеся 8-10 классов (14-17 лет). Оптимальный размер группы — 10-15 человек.

**Ожидаемые результаты:**

- **Для подростка:** Повышение уровня осознанности, самоэффективности и ответственности за свой выбор. Расширение репертуара способов совладания со стрессом и скукой. Формирование позитивной локальной идентичности («Я — иркутянин, у меня есть опоры»). Снижение уровня социальной тревожности и дезадаптации.

- **Для группы/класса:** Укрепление социальных связей, развитие навыков командного взаимодействия и взаимопомощи. Создание общего позитивного опыта и «мест памяти» в городе.

- **Для педагога/психолога:** Получение неопределенного диагностического материала об индивидуальных и групповых ресурсах в неформальной обстановке. Практический инструмент для косвенной, экологичной профилактики, повышающий профессиональный авторитет и доверие подростков.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

### Концептуальная основа

Разработка базируется на трех ключевых принципах:

1. **Принцип опосредованной профилактики:** вместо прямого запугивания — насыщение личности альтернативными, социально одобряемыми способами получения значимых переживаний.
2. **Принцип привязанности к месту:** Формирование глубокой эмоциональной связи с городом как источником поддержки и идентичности.
3. **Принцип метафорического переноса:** Исторические события и архитектурные объекты становятся «зеркалом» для внутренних процессов личности (стойкость = ледокол «Ангара», выбор = распустье у памятника Распутину и т.д.).

### Структура квеста «Точки опоры»

**Общее время:** 4-5 академических часов (возможна разбивка на 2 дня).

#### Этап 1. Старт. «Внутренняя карта» (40 мин)

- **Место:** Учебный класс или тихое место в сквере им. Кирова.
- **Упражнение «Река моей жизни»:** Участники рисуют схему-метафору своей жизни как реки (Истоки – ресурсы, Пороги – трудности и риски, включая давление среды по отношению к ПАВ, Притоки – источники поддержки). Обсуждение в парах.
- **Инструктаж:** Знакомство с концепцией «точек опоры» в городе. Выдача маршрутных листов и разбивка на микрогруппы (3-4 человека).

#### Этап 2. Исследование. «Маршрут ресурсов» (2,5-3 часа)

Группа проходит 6 ключевых точек города. На каждой точке — не экскурсия, а психологическое задание, связывающее место с личным ресурсом.

№	Локация в Иркутске	Название «точки опоры»	Психологический ресурс	Задание для участников (пример)
1	Спасская церковь, памятник основателям	«Корни и Идентичность»	Ценностный фундамент, принадлежность	Сфотографировать элемент здания, который кажется самым прочным. Обсудить: «Что в вашей жизни является таким же нерушимым»

				фундаментом? Что вы не променяете ни на что?».
2	Мемориал «Вечный огонь», памятник Александру III	«Преодоление и Стойкость»	Устойчивость в трудностях, resilience	Прочитать несколько имен на мемориале. В микрогруппе обсудить: «Какие невидимые внутренние качества помогли этим людям? Приведите пример, когда вам помогла внутренняя стойкость».
3	Перекресток у «Дома Европы» (сквер им. Парижской Коммуны)	«Выбор и Ответственность»	Осознанность, принятие решений	Встать в центр перекрестка. Ведущий дает установку: «Отсюда можно пойти в 4 стороны: к развлечениям (ТЦ), к тишине (сквер), к культуре (музей), к риску (неизвестный переулок). Куда ведет каждый путь? Сделайте 3 шага в выбранном направлении. Почему?».
4	Скульптурная композиция «Иркутяне» (130-й квартал) или «Бабр»	«Связи и Поддержка»	Социальная сеть, взаимопомощь	Сделать коллективное фото, где группа «поддерживает» скульптуру. Индивидуально нарисовать свои «Круги поддержки» (близкие, значимые взрослые, сообщества).
5	Иркутский драматический театр им. Н.П. Охлопкова	«Творчество и Вдохновение»	Сублимация, поток, самовыражение	Придумать и записать на диктофон 30-секундный «аудиоспектакль» на тему «Как герой нашел выход из тупика без допинга?».
6	Набережная Ангары, вид на новый мост	«Будущее и Перспектива»	Временная перспектива, целеполагание	Техника «Река времени»: 2 минуты молча смотреть на воду. Представить, что бросаете в реку старую, мешающую привычку. Представить, что с другого берега (из будущего) вам плывет ресурс для изменений. Записать его.

### Этап 3. Финиш. «Создание ресурсной карты» (1 час)

- **Место:** Уютное пространство (кафе, библиотека, школьный медиацентр).
- **Проектное задание «Моя карта гибкости»:** Каждая группа наносит на большую физическую карту центра Иркутска стикеры: **красные** (место силы), **зеленые** (место спокойствия), **синие** (место вдохновения). Обосновывают выбор.
- **Рефлексивный круг:** «Какой ресурс города я могу «взять с собой» уже завтра? Как он может помочь в ситуации предложения ПАВ или внутреннего кризиса?».
- **Запуск флешмоба:** #ТочкиОпорирк – участники публикуют в соцсетях (с согласия) фото с одной точки и короткий пост о личном ресурсе, открытом там.

#### **Роль ведущего (педагога-психолога)**

Ведущий является **модератором, фасилитатором и «хранителем смыслов»**. Его ключевые функции:

1. **Безопасность:** Обеспечение физической и психологической безопасности группы в городской среде.
2. **Связывание:** Помощь в проведении параллелей между историческим контекстом места и личным опытом подростка.
3. **Углубление:** Задавание «правильных» открытых вопросов, стимулирующих рефлексию.
4. **Интеграция:** Помощь в объединении полученного опыта в целостную систему личностных опор в финальной рефлексии.

**Список используемой литературы**

1. **Нормативно-правовая база:**
  - Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2030 года.
  - ФЗ № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
2. **Научно-методическая литература:**
  - Бочавер А. А. Психологическая устойчивость (resilience) у подростков: факторы формирования [Текст] / А. А. Бочавер // Консультативная психология и психотерапия. – 2018.
  - Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007.
  - Потаповская О. М. Духовно-нравственное воспитание и профилактика девиантного поведения молодежи через культурно-историческое наследие [Текст] / О. М. Потаповская // Воспитание школьников. – 2021.
  - Школа без опасности: технология организации профилактической работы [Текст] / под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Классный руководитель, 2020.
3. **Краеведческие источники:**
  - Рекрут Н. С. Иркутск: история в лицах и судьбах [Текст] / Н. С. Рекрут. – Иркутск: Сибирская книга, 2016.
  - Туризм и краеведение как ресурс воспитания: иркутский опыт [Текст]: сб. методич. материалов. – Иркутск: ГАУ ДПО ИРО, 2022.

**Диагностический инструментарий для оценки эффективности  
(опросник)**

- Краткий опросник до и после участия в квесте (шкалы: уровень осмысленности жизни (адапт. СЖО), субъективное чувство связи с городом, самооценка навыков отказа).