

# **Программа психологической поддержки учащихся «группы риска» обучение жизненно важным навыкам**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Обучение жизненно важным навыкам» Н.П.Майоровой, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт.

Направление программы: духовно-нравственное.

Программа внеурочного курса «Жизненные навыки» предлагается с целью развития социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы; содействия психологическому здоровью; формирования психологической невосприимчивости к вредным социальным влияниям посредством развития критичности мышления и стимулирования ответственного, обдуманного поведения.

**Цель программы:** развитие у подростков группы « риска» в условиях школы социально значимого комплекса жизненно важных навыков, а именно:

формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, закономерным следствием чего становится противостояние вредным привычкам;

формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе

### **Формы и методы организации занятий:**

Развивающая психологическая диагностика.

Моделирование и анализ проблемных ситуаций.

Методы обучения в группе (кооперативное обучение - метод, когда в небольших группах (2-6 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу).

Совместная работа в небольших группах формирует качества социальной и личностной компетентности.

Групповая дискуссия – организация совместной деятельности учеников под руководством педагога с целью решения групповых задач, воздействия на мнения и установки учащихся в процессе общения.

Индивидуальная форма работы.

Упражнение-энергизатор – упражнения, оживляющие активность группы, предупреждающие снижение работоспособности, являются средством преодоления спада энергии, для включения класса в работу, концентрации внимания.

Элементы тренинга.

Групповая беседа.

Рефлексия – обучение чёткому и ясному представлению о себе, о своих «могу», «не могу», размышлению над собой и окружающим миром.

### **Условия проведения занятий (повышение эффективности влияния занятий):**

Доверие и сотрудничество. Такие отношения не ущемляют чувства взрослости подростков, позволяют эффективно влиять на повышение их уровня нравственной воспитанности.

Активность учащихся. Многие оценки и суждения должны по возможности исходить не от педагога, а от самих учащихся.

Диалогичность. Продуктивность работы с подростками возможна лишь в ситуации диалога. Диалог – это не только последовательный обмен информацией, суждениями, оценками между людьми, не просто контакт на уровне речевых высказываний, это форма общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Диалог невозможен без взаимного принятия, без заинтересованного отношения собеседников друг к другу, готовности каждого представить и понять проблемы другого.

Самостоятельность учащихся. Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решения являются гарантией того, что подросток будет им следовать и не откажется при первой же трудности.

### Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные УУД	Метапредметные УУД
Обучающийся научится:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</li> <li>- уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать собеседника и вести диалог;</li> <li>- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;</li> <li>- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul>
Обучающийся получит возможность научиться:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно нести ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- развить свои этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять общие цели и пути их достижения;</li> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.</li> </ul>

### Ожидаемые результаты предполагают формирование следующих навыков:

- позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- позитивного общения;
- самооценки и понимания других;
- управления собственными эмоциями;
- адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- продуктивного взаимодействия;
- самостоятельного принятия решения;

- решения проблемных ситуаций;
- творчества.

## **Содержание занятий**

### **Тема 1. «Навыки общения и взаимодействия», 6 часов**

Занятия данного раздела проводятся на принципах партнерского общения. Учащиеся учатся устанавливать контакт с партнером по общению, отслеживать «состояние контакта» в процессе общения, удерживать контакт в процессе общения, «настраиваться» на собеседника. Этот раздел стоит первым, т.к. работа с общением и взаимодействием продолжается в следующих разделах программы и является своеобразным фундаментом для дальнейшего развития навыков социализации. Основными упражнениями в этом разделе являются «Литературный пересказ» и «Взаимодействие». Так же детям нравятся психогимнастические упражнения «Карлсон сказал», «Корабль», «Зеркало и обезьяна», «Путаница».

### **Тема 2. «Навыки самооценки и понимания партнера», 6 часов**

На занятиях этого раздела учащиеся учатся анализировать свои поступки, чувства и переживания, наблюдать и анализировать поступки, чувства и переживания других, ясно и конкретно выражать свои мысли, слушать и воспринимать высказывания партнера о его чувствах и эмоциях. Эффективно помогают на занятиях этого раздела упражнения «Коршун и бабочка», «Я такой же, как ты», «На что похоже ваше настроение» и др.

### **Тема 3. «Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях», 6 часов**

В этом разделе учащиеся осваивают практические умения, которые помогут спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия, осознают и анализируют как собственные эмоции и эмоциональные состояния, так и эмоции и эмоциональные состояния других. Занятия этого раздела помогают повысить у детей устойчивость к стрессам. Такие упражнения как «Радость», «Ярость», «Грусть», «Куда уходит злость», «Гнев» и др. помогают регулировать собственные эмоциональные состояния.

### **Тема 4. «Навыки принятия и исполнения решений», 4 часов**

Этот раздел посвящен обучению учащихся первичным навыкам решения проблем. Участники группы учатся вычленять и точно формулировать проблему, прогнозировать ресурсы, которые необходимо привлечь для решения проблемы, анализировать и оценивать свои возможности в связи с решаемой проблемой, планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы, анализировать конечный результат в связи с исходной задачей. В этом разделе в основном используется задание «Литературный пересказ». А для снятия утомления используются подвижные игры «Сорви шапку», «Рука к руке», «Броуновское движение», «Рассмешить партнера».

## Тема 5. «Навыки работы с информацией», 8 часов

Цель данного раздела – научить приемам и способам работы с информацией любого вида. Учащиеся с помощью заданий «Подобрать синонимы», «Дискуссия с вопросами», «Верить – не верить», «Синквейн (пять строчек по правилам)» и др. учатся воспринимать и анализировать информацию, вырабатывать собственное мнение и обосновывать его, строить доказательства и умозаключения, ясно и конкретно выражать свои мысли.

## Тема 6. «Навыки творчества», 5 часов

Творчество – процесс, присущий деятельности человека и творчество в той или иной степени присуще каждому. Задача этого раздела самая трудная в сравнении с другими разделами – сначала увидеть проблему, потом придумать и отобрать наилучшее решение из нескольких вариантов. Задания этого раздела такие как «Шаги творчества», «Музыка навеяла», «Путники» и др. даны как открытые (незавершенные). Это стимулирует самостоятельность, возможность отойти от жестких схем традиционных действий. В этом разделе детям даются творческие домашние задания («Придумать сказку о друге», «Придумать секретный язык», «Придумать легенду о неизвестной планете» и др.) которые на следующем занятии проверяются и обсуждаются.

## Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Тема 1. «Навыки общения и взаимодействия». 6 часов</b>				
1	Страна «Общение»	1		
2-3	Выработка правил общения	2		
4	Взаимодействие	1		
5	Сад камней	1		
6	Умение сказать «Нет»	1		
<b>Тема 2. «Навыки самооценки и понимания партнера». 6 часов</b>				
7	Что я знаю о себе	1		
8	Психологический портрет	1		
9	Если бы я был тобой	1		
10	Я.	1		
11	Знакомые незнакомцы	1		
12	Открытый выбор	1		
<b>Тема 3. «Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях». 6 часов</b>				
13	Раскрась свои чувства	1		
14	Внутренняя бесконечность	1		
15-16	Игры с внутренней бесконечностью	2		
17	Цветоскоп	1		
18	Игры с внутренней бесконечностью	1		
<b>Тема 4. «Навыки принятия и исполнения решений». 4 часов</b>				
19-20	Программа самовоспитания	2		
21	Ищем секрет	1		
22	Подводим итоги	1		
<b>Тема 5. «Навыки работы с информацией». 8 часов</b>				
23	Живая скульптура	1		

24	Инициатор движения	1		
25	Приемы эффективного чтения	1		
26	Кустики идей	1		
27	Пишущая машинка	1		
28	Таблица ПМИ	1		
29	Банк вопросов	1		
30	Стратегия IDEAL	1		
<b>Тема 6. «Навыки творчества». 5 часов</b>				
31	Новое качество	1		
32	Скульптор	1		
33	Премьера	1		
34	Неизвестная планета	1		
35	Итоговое занятие по курсу	1		

### **Литература:**

1. Калиникова Л. «Я и другие», «RETORIKA», 1995.
2. Классный руководитель. // №7, 2004.
3. Классный руководитель. // №2, 2005.
4. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурихт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе. / Под ред. Н.П. Майоровой. - СПб.: «Образование- Культура», 2002.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Омск, 2001.
6. Школьный психолог. // №11, 2003.
7. Школьный психолог. // №11, 2003.
8. Школьный психолог // №41, 2004.

