

Министерство образования РФ  
Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
Борский центр психолого-медико-социального сопровождения

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Реализует:  
педагог- психолог ГБУ ЦППМСП м.р.Борский  
Калаева А. В

Согласовано  
руководитель методического объединения  
Каюкова Н.Ю. Каюкова

« 18 » января 2021г.

2021г.

## Пояснительная записка

### Актуальность:

В 13-14 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательно окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка не столько с миром профессий, а с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

### Особенности данной программы:

- данная программа направлена на создание в образовательном учреждении психологически безопасной среды, в которой подростки могли бы проживать и обсуждать то, что их трогает;
- программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;
- кроме тем, направленных на сплочение группы и создание безопасной среды, развитие уверенности и коммуникации, в программу включены темы, на которых обсуждаются возможности и опасности виртуального мира, а также темы, направленные на освоение внешнего мира: правила социального мира, его особенности, успешные стратегии поведения в социуме.

**Цель** – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

### Задачи:

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность») - профилактика употребления ПАВ).

3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.

4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).

5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.

6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

**Адресат:** группа учащихся 7-го класса в количестве 12 человек.

**Продолжительность курса:** (16 занятий)

Курс занятий реализуется в три этапа – диагностический (входящая диагностика), информационно-практический, диагностический (исходящая диагностика) и состоит из 16 занятий.

**Структура программы:** программа состоит из 3 этапов - входящая диагностика, информационно-практическая часть, исходящая диагностика.

**Структура занятий.** Структура каждого занятия включает три этапа: вводный, основной, заключительный.

Вводный этап содержит упражнения, игры способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основной этап занятия составляют упражнения на достижение основной цели занятия.

Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия, чтобы учащиеся могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

**Методы, используемые при реализации программы.**

**1 Диагностические методы.**

М.Ковач (шкала депрессии), методика изучения самооценки и притязаний ,Т.Дембо, С.Я. Рубинштейн (модиф.А.М.Прихожан),эмоциональное отношение к учению.

**2. Основные методы обучения.**

При проведении занятий используются методы игротерапии, арт-терапии, психогимнастики, релаксационные методы, беседа, групповые дискуссии.

**Продолжительность одного занятия:** 40 минут.

**Ограничения и противопоказания:** дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Сферы ответственности при реализации программы:**

- специалист (психолог, ведущий курс программы) обязан соблюдать требования, указанные в программе, своевременность в организации и проведении занятий, по необходимости консультировать родителей и педагога;
- педагог (кл. руководитель) обязан предоставить условия для проведения входящей и исходящей диагностики (кабинет, время проведения по запросу специалиста);
- родители обязаны организовать своевременную явку детей на занятия;
- дети обязаны посещать занятия без пропусков.

**Ожидаемые результаты:** в результате изучения данного курса у обучающихся повышается уровень коммуникативных навыков, уверенность в себе, снижается уровень тревожности, в том числе по поводу профессионального выбора, а также подростки становятся более компетентными в использовании интернет-ресурсов и поведению в социуме.

**Критерии достижения результатов:** эффективность программы оценивается по сравнительным результатам первичной и итоговой диагностики.

"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское

  
Жабина Л.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

"Утверждаю"

Директор ГБУ ЦШМСП м.р.Борский

  
Герасименко О.С.

« 16 » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Программа «Жизненные навыки»

(7класс)

**Цель:** развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

**Задачи:**

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).
3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.
4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).
5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.
6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

**Категория обучающихся:** школьники от 13 до 14 лет.

**Срок обучения:** 16 занятий.

**Режим занятий:** 40мин 1-2раза в неделю

Тема занятия.		Количество часов			Форма контроля
		всего	теоретических	практических	
Входящая диагностика		40 минут	5 минут	35 минут	Результаты диагностики
Информационно-практическая работа		9ч.20минут	2ч.20минут	7 часов	
Исходящая диагностика		40 минут	5 минут	35 минут	Результаты диагностики
4	Всего	10ч.40 минут	2ч.30 минут	8ч.10минут	

"Согласовано"  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское  
  
Жабина Л.М.  
« 13 » января 2021 г.

"Утверждаю"  
Директор ГБУ ЦППМСП м.р. Борский  
  
Герасименко О.С.  
« 13 » января 2021 г.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Программа «Жизненные навыки»

(7класс)

**Цель:** развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции и профессионального самоопределения.

#### Задачи:

1. Учить осознавать себя и свои чувства, учитывать свои индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, замечать другого участника и слушать его, соотносить свои потребности и задачи с потребностями и задачами других людей и группы в целом.
2. Содействовать принятию реального образа «Я», развивать уверенность и умение находить ресурсы («мнимая уверенность» - профилактика употребления ПАВ).
3. Помочь осознать пути своего профессионального выбора (какая часть пути пройдена, что еще предстоит сделать), способствовать уменьшению тревоги по поводу профессионального выбора.
4. Развивать умение осознавать и исследовать возможности и опасности интернета, формировать приоритетные ценности мира реального (реальные отношения, реальные достижения, реальные переживания).
5. Помочь освоить законы и правила социального мира, познакомиться с успешными стратегиями поведения в социуме, его возможностями, трудностями и опасностями.
6. Учить находить новые способы поведения в контактах со сверстниками и взрослыми, а также разделять ответственность и осознавать собственную часть ответственности в отношениях.

**Категория обучающихся:** школьники от 13 до 14 лет.

**Срок обучения:** 16 занятий.

**Режим занятий:** 40мин 1-2раза в неделю

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе	
			лекцион- ные	Практические
1.	<b>Диагностический этап.</b>	40 минут	5 минут.	35 минут.
	<p align="center"><b>Диагностика</b></p> <p>Занятие 1. (входящая диагностика): - М.Ковач (шкала депрессии). - -методика изучения самооценки и притязаний ,Т.Дембо, С.Я. Рубинштейн (модиф.А.М.Прихожан).  -Эмоциональное отношение к учению.</p>	40 минут.	5 минут.	35 минут.
2.	<b>Информационно- практический этап.</b>	9ч.20 минут.	2ч.20 минут.	7часов
	Занятие 2. «Я в группе»	40 минут	10 минут	30 минут.
	Занятие 3. «Работать в команде весело»	40 минут	10 минут.	30 минут
	Занятие 4. «Какой я внутри»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 5. «Уверенность».	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 6. «Какие они, уверенные люди?»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 7. «Такая разная уверенность»	40 минут	10 минут.	30 минут.



	Занятие 8. «Что делает меня уверенным?»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 9. «Учимся отстаивать себя»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 10. Виртуальный мир возможности и опасности	40 минут	10 минут	30 минут
	Занятие 11. Что было до...	40 минут	10 минут	30 минут
	Занятие 12. Информационный поток	40 минут	10 минут	30 минут
	Занятие 13. Возможности и опасности.	40 минут	10 минут	30 минут
	Занятие 14. Нестандартные ситуации	40 минут	10 минут	30 минут
	Занятие 15. Мир вокруг меня	40 минут	10 минут	30 минут
<b>3.</b>	<b>Исходящая диагностика.</b>	<b>40 минут.</b>	<b>5 минут.</b>	<b>35 минут.</b>
	Занятие 16. (исходящая диагностика): - М.Ковач (шкала депрессии). - -методика изучения самооценки и притязаний ,Т.Дембо, С.Я. Рубинштейн (модиф.А.М.Прихожан).  -Эмоциональное отношение к учению.	40 минут.	10 минут.	30 минут.
<b>4.</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>10ч.40минут.</b>	<b>2ч.30 минут.</b>	<b>8ч.10 минут</b>