

Министерство образования РФ
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение –
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального
района Борский Самарской области

Профилактическая программа «Жизненные навыки»

(авторы С.В.Кривцова, Д.В. Рязанова)

Согласовано:

Председатель методического объединения

Каюкова Н.Ю. Каюкова

18.01.21г.

Реализует педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
Семёнова Ю.В.

с. Борское 2021

Аннотация

Предлагаемая программа психологических занятий направлена на создание в образовательном учреждении психологически безопасной среды, в которой подростки могли бы проживать и обсуждать то, что их волнует. 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 поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Особенности данной программы заключаются в том, что

1. программа опирается на возрастные особенности подростков, включает темы, которые отвечают их потребностям, помогают решить встающие перед ними задачи;
2. 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 программы: развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции.

Задачи программы:

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

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

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

Описание участников программы: программа составлена для подростков 13-15 лет, обучающихся в 7-8 классах общеобразовательной школы.

Диагностика: Данная программа предусматривает изучение уровня притязаний и самооценки подростков - Методика изучения притязаний и самооценки школьника (модификация Дембо-Рубинштейн, выполненная А.М.Прихожан); изучение эмоционального отношения к учению - Методика диагностики эмоционального отношения к учению (модификация Ч.С.Спилбергера, выполненная А.М.Прихожан); исследование наличия депрессивных состояний у подростков - Опросник детской депрессии, разработанный М.Ковач и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии.

Организация и содержание работы.

В программе 17 занятий. Занятия проводятся по одному часу в неделю. Количество учащихся в группе не должно превышать 12 человек.

Предложенная психолого-педагогическая программа может проводиться в условиях образовательного учреждения.

Структура программы состоит из 3 этапов: 2-х диагностических (входящая и итоговая диагностика) и 1-го практического.

Итоговые результаты отслеживаются по результатам итоговой диагностики и анализу динамики в сравнении с входящей.

Результаты отслеживаются по наблюдению психолога за обучающимися в процессе занятий и учитываются продукты творчества детей.

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня коммуникативных навыков, уверенности в себе;
2. снижение уровня тревожности;
3. повышение компетентности в использовании интернет-ресурсов;
4. повышение социальной компетенции.

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
 СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
 МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



"Согласовано"
 Директор ГБОУ ООШ с. Коноваловка
Соболева М.Г.
 / Соболева М.Г.
 « 18 » января 2021 года



"Утверждаю"
 Директор ГБУ ЦППМСП м. р. Борский
Герасименко О.С.
 / Герасименко О.С.
 « 18 » января 2021 года

Учебный план
Программа «Жизненные навыки»

Цель – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции.

Категория обучающихся: подростки 13 - 15 лет (обучающиеся 7-8х классов).

Срок обучения: 17 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (40 минут)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Диагностический этап	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Практический этап	15 ч	-	15 ч	Наблюдение, рисунки
3	Диагностический этап	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
Итого:		20ч	2 ч	18 ч	



"Согласовано"
 Директор ГБОУ ООШ с. Коноваловка
Соболева М.Г.
 « 18 » января 2021 года



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

Учебно-тематический план
Программа «Жизненные навыки» (7 класс)

Цель – развитие самопознания, коммуникативных навыков, социальной компетенции.

Категория обучающихся: подростки 13 - 15 лет (обучающиеся 7-8х классов).

Срок обучения: 17 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю (40 минут).

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
1	Диагностический этап	2 ч	1 ч	1 ч	Анализ результатов диагностики
2	Практический этап	15 ч	-	14 ч	
2.1	Уверенность: знакомство с темой	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.2	Какие они, уверенные люди?	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.3	Такая разная уверенность	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.4	Что делает меня уверенным?	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.5	Учимся отстаивать себя	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.6	Самопрезентация	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.7	Что было до...	1 ч	-	1 ч	Беседа
2.8	Информационный поток	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.9	Реалити-игра	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.10	Мир вокруг меня	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.11	Ситуации неопределенности	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.12	Опасно-безопасно	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.13	Столкновение с препятствиями	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.14	Нестандартные ситуации	1 ч	-	1 ч	Беседа, рисунки
2.15	Подведение итогов	1 ч	-	1 ч	Беседа
3	Диагностический этап	3 ч	1 ч	2 ч	Анализ результатов диагностики
Итого:		20 ч	2 ч	18 ч	