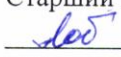


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 г. Волгоград, пр-кт Университетский, 88
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181
ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел. (8442) 46-22-69
e-mail: mou_103@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
протокол №1
от «28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
Старший методист
 Н.В. Лободина
«29» августа 2019г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом МОУ СШ №103
от «» 2019г.
Т.А. Ильина


**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Обучение жизненно-важным навыкам»**

Возраст учащихся 14-15 лет.

Срок реализации – 36 часов

*Составитель:
Корсакова Марина Владимировна
педагог-психолог*

Пояснительная записка

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения подростков жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, узнать о себе. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современных подростков и влияния той среды, в которой они живут и присваивают себе ценности жизни. Те трудности с которыми встречается современные юноши и девушки не всегда могут справиться самостоятельно, и данная программа обучает их быть вооруженными знаниями -навыками которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

Программа внеурочной деятельности «Обучение жизненно-важным навыкам» социальной направленности является программой превентивного обучения, базирующаяся на психосоциальном подходе: развитии личностной и социальной компетенции детей. Составлена на основе программы «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)» под редакцией С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой.

Целью данной программы является: формирование жизненных навыков у учащихся и приобретения опыта использования их для успешной социализации личности в обществе.

Данная цель достигается через следующие задачи:

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Развить способности к взаимопониманию.
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Программа, прежде всего, учитывает приобретение опыта безопасного поведения в различных жизненных обстоятельствах, жизненных ситуациях, в том числе и употребление наркотиков. Вот лишь несколько возможных индивидуальных предпосылок потребления ПАВ:

✓ Имитация – молодые особи, а человек – дитя природы, учатся подражать старшим. Если молодой человек видит перед собой взрослого, курящего сигарету или принимающего алкоголь, ему захочется сделать то же самое.

✓ Принадлежность к группе – человек – это социальное существо. Он ждет, что его примет группа, к которой он хочет принадлежать. Люди тянутся к себе подобным, и это особо важно в подростковом возрасте, когда

появляется чувство собственного «я». Желание быть частью группы, в которую принимают за присвоение какой – либо ценности влечёт подростков к иллюзорной мечте изменений.

✓ Потребность быть взрослым – взрослые имеют некоторые «преимущества и выгоды». Взрослым разрешено то, что нельзя детям (например, пить алкоголь, курить), у взрослых иная шкала отношений. Иногда взрослые обращаются с молодыми людьми, как с детьми, и одновременно ждут от них взрослого поведения. Не удивительно, что и подростки хотят казаться взрослыми, не являясь таковыми.

✓ Любопытство – взрослая жизнь, которая скрыта от подростков, окружена ореолом тайны, которая усиливает любопытство. Любопытство – это важное качество для изучения, это качество педагоги должны поощрять, но любопытство к тому, что они еще не готовы понять и осмыслить, поощрять, естественно, не следует.

✓ Исследование своих возможностей - подростковый возраст – время определения своих возможностей, что человек способен сделать. Подростки спрашивают себя: «Что я могу сделать?» и они исследуют свои возможности и возможности других. Для некоторых необходимо знать границы и рамки родительской любви и заботы. Исследование границы – что может сказать молодой человек: «Я хочу быть свободен». «Я смогу остановиться, когда захочу!».

✓ Низкое чувство собственного достоинства – некоторые подростки невысокого мнения о себе, и они хотят узнать мнение других о себе. Прием наркотиков повышает самооценку. Низкое чувство собственного достоинства: «Я чувствую себя плохо, но ничего не сделаю, чтобы почувствовать лучше», «Я не так привлекателен, как мои друзья».

✓ Уход от действительности – у многих подростков имеется желание уйти от действительности. Некоторые находятся в тяжелых условиях: их оскорбляют в семье, унижают, избивают, насилуют. Другие - скрывают свои проблемы. (например, неразделенную любовь, гиперпротекцию или, когда возможности соответствуют родительским ожиданиям, или общая неудовлетворенность жизнью).

✓ Скука и потребность в возбуждении – многие утверждают, что их жизнь скучна. Чаще они оправдывают свою бездеятельность, но некоторые действительно испытывают скуку. Они жаждут эмоций, но не всегда получают их и считают, что имеют проблемы социального характера или физические недостатки. Скука и потребность в эмоциях – что же молодой человек может подумать? «Что я сейчас делаю?». «Я хочу испытать радость!».

✓ Неуязвимость, риск – часто подростки не имеют опыта в тех вещах, которые делают. Иногда они не знают своих «слабых сторон», уязвимых мест и идут на риск. Неуязвимость, риск – что молодой человек может сказать? «Я слишком умен, чтобы тревожиться!». «Со мной ничего не случится!».

Кроме выше указанных факторов, есть еще множество других, которые могут привести к необдуманному решению к употреблению ПАВ.

Возрастная категория участников программы: 14-15 лет.

Общий объём курса - 36 часов (включая каникулярное время), 2 час в неделю.

Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей:

Первый круг. Каждый участник говорит о своем состоянии, своих чувствах, о том, что произошло на прошлой неделе.

Слово ведущего. Введение в тему занятия.

Разминка (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроиться на занятие).

Основная (рабочая) часть. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, включает тематические игры, упражнения, обсуждения.

Заключительная часть. Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия.

Содержание и количество занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

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.

Познавательные УУД:

- находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию для принятия решения, в том числе о выборе профессионального маршрута
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

Личностные УУД:

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении
- понимать чувства других людей
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор, осознанно делать свой профессиональный выбор
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков, в том числе профессионального выбора
- использовать полученную информацию и отработанные способы

- прогнозировать последствия

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать со сверстниками: в паре, малой группе

- формулировать и выражать свое собственное мнение и позицию

- излагать свое собственное мнение и позицию

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), оказывать поддержку, корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Диагностика:

«Незаконченные предложения» (шкалы: отношение к прошлому, отношение к будущему, жизненные цели, отношение к отцу, отношение к матери, отношение к друзьям и знакомым, отношение к своей семье, отношение к школе, отношение к подчиненным, отношение к товарищам и одноклассникам, страхи и опасения, сознание вины отношение к себе

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга).

Данную программу ведет педагог-психолог.

Программа предусматривает шесть этапов реализации:

1 этап: старт;

2 этап: основные потребности;

3 этап: самопонимание и самоуважение;

4 этап: чувства;

5 этап: мысли;

6 этап: коммуникации.

Ожидаемый результат:

1.Овладение навыками стрессоустойчивости и умением нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.

2. Овладеть способностью к взаимопониманию.

3.Осознавать свою способность в самостоятельном принятии решении, через умения не перекладывать на других решения собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	
1.	Старт	2	1	1
2.	Основные потребности	8	3	5
3.	Самопонимание и самоуважение	7	2	5
4.	Чувства	6	2	4
5.	Мысли	11	4	7
6.	Коммуникации	2		2
	Всего	36		

Календарно-тематический план

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	Кол-во часов	Дата	
			План.	План.
1.	Стартовое занятие	1		
2.	«Здравствуй!»	1		
3.	Пирамида жизни	1		
4.	«Торт» потребностей»1 и 2 часть	2		
5.				
6.	«Мое развитие»	1		
7.	«Мой выбор»	1		
8.	«Права ребенка»	1		
9.	«Мир моих увлечений». 1 и 2 часть	2		
10.				
11.	«Кто я?»	1		
12.	«Мы одинаковые? Мы разные?»	2		
13.				
14.	«Я имею право выразить свое мнение».	1		
15.	«Театр кукол»	2		
16.				
17.	«Хороший ли ты слушатель?»	1		
18.				
19.	«Дружба».1 и 2 часть	2		
20.				
21.	«Ящик с проблемами». 1 и 2 часть	2		
22.				
23.	«Нравится – не нравится». 1 и 2 часть	2		
24.				
25.	«Я могу иметь собственное мнение».	2		
26.	1 и 2 часть			
27.	«Чтобы я сделал(а) бы?»	1		
28.	«Наши роли».	2		
29.	1 и 2 часть			
30.	«Я и другие я.» 1 и 2 часть	2		
31.				
32.	«Различные пути общения». 1 и 2	2		
33.	часть			
34.	«Вы убеждены?» 1 и 2 часть	2		
35.	Итоговое занятие	2		
	итого	36		

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Этапы	Название	Цель
---	-------	----------	------

п/п			
1	I. Старт	1.Стартовое занятие. 2. «Здравствуйте!»	- установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам»; - создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы
2 занятия			
2	II. Основные потребности	1.Пирамида жизни. 2.«Горт» потребностей.- 1 и 2 часть. 3. «Моё развитие». 4.«Мой выбор». 5.«Права ребенка» 6. «Мир моих увлечений». 1 и 2 часть	- познать свои и чужие чувства; -определение основных потребностей человека; - каждый человек имеет свои темпы развития; - побуждать детей самостоятельно и ответственно делать выбор; - информировать детей о правах, законах общества, научить их находить помощь, когда это необходимо; - раскрытие многогранности и индивидуальности личности
8 занятий			
3	III. Самопонимание и самоуважение	1.«Кто я?» 2. «Мы одинаковые – мы разные». 1 и 2 часть. 3. «Я имею право выражать мое собственное мнение». 4. «Театр кукол». 1 и 2 часть. 5. «Хороший ли ты слушатель?»	-помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я»; -исследовать причины предупреждения и значения разнообразия; -научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения; -показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, дать детям возможность осознания состояния зависимости; -научить детей слушать других и разрабатывать эти навыки.
7 занятий			
4	IV. Чувства	1.«Дружба». 1 и 2 часть 2. «Ящик с проблемами». 1 и 2 часть. 3. «Нравится – не нравится». 1 и 2 часть.	-понять что такое «дружба», определить её границы; - научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность помогать другим; -оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах – «нравится – не нравится».
6 занятий			
5	V. Мысли	1. «Я могу иметь	-научить делать выбор, а не

		собственное мнение». 1 и 2 часть. 2. «Чтобы я сделал (а) бы?»	принимать первое попавшееся решение; -дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.	3 занятия
6	VI. Коммуникации	1.«Наши роли». 1 и 2 часть. 2. «Я и другие Я». 1 и 2 часть 3. «Различные способы общения». 1 и 2 часть 4. «Вы убеждены?». 1 и 2 часть. 5. Итоговое занятие.	-помочь познать себя и свою роль в жизни; -научить оценивать свои позитивные, негативные качества. И безопасно использовать их; -помочь ученикам освоить различные пути общения между собой. -научить детей способности убеждать, и пользоваться этой способностью в принятии решений.	9 занятий
				36 часов

Список литературы:

1. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.