

Министерство общего и профессионального
Образования Ростовской области
Управление образования
Города Ростова-на-Дону

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа №16
имени 339 Ростовской стрелковой дивизии»

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете
Председатель методсовета
_____/Гура Н.В./
Протокол № 1
от 31.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____/ Е.В. Шелуженко /
Приказ №31/08//3-ОД
от 31.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Я принимаю мир»
на 2018-2019 учебный год**

8 "А, Г" класс

Педагог-психолог **Лушова Ю.М.**

Количество уроков по плану в год:

8 «А» – 35 уроков

8 «Г» – 33 урока

Программа

«Я принимаю мир» Г.П.Беляева, 2007г.

Под общей редакцией С.Ф. Хлебуновой, ректора РО ИПК и ПРО Министерство
общего и профессионального образования Ростовской
области 2007г.

*Областная целевая программа «Комплексные меры противодействия
злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» 2007г*

Пояснительная записка

Программа специального курса «Я принимаю мир» разработана на основе авторской программы Г.П. Беляевой. Данная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности ориентирована на обучающихся 13-16 лет.

В настоящее время психолого-педагогическая профилактика осуществляется в рамках следующих подходов: интеллектуального («Подумай, узнай информацию»), эмоционального («Это страшно и не так интересно»), поведенческого или навыкового («Скажи этому нет»), ЗОЖевского («Здоровый образ жизни намного лучше»), социального («Будь успешным, среди лучших») и т.п. Одним из наиболее сложных, но и самым эффективным, является ценностный подход, в рамках которого и разработана программа факультативного курса «Я принимаю мир».

В соответствие с заявленным подходом, цель курса - повышение личностной и социальной компетентности обучающихся, степени осознанности и самостоятельности жизненных выборов, совершаемых старшеклассниками.

Методологическими основаниями при разработке курса являются: субъектный подход, принципы системности и активности, научные психологические разработки вопросов ценностей и смыслов, манипуляций, осознанности психической деятельности, сознания, кризисных ситуаций, возрастных особенностей старшеклассников и др.

Задачи, решаемые в процессе изучения курса:

- формирование положительного Я-представления;
- осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к людям;
- формирование умения принимать решения;
- формирование мотивации повышения уровня осознанности;
- овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
- выработка навыков сопротивления давлению;
- обучение эффективным способам борьбы со стрессом;
- освоение психологических приемов и техник, повышающих качество совершаемых выборов;
- развитие навыков целеполагания и планирования.

Методы: психогимнастические упражнения, мини-лекции, ролевые игры, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, рисование.

Формируемые компетенции:

- коммуникативные навыки;
- навыки сопротивления давлению;
- принятия решения;
- планирования и целеполагания.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы «Я принимаю мир» охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам:**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- комплексность — у подростков необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления любых одурманивающих веществ, твердое убеждение в том, что нет «безвредных» форм наркотизации (Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья!);
- практическая целесообразность — содержание тем отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическое развитие и системность — содержание программы, цели и задачи обучения на каждом этапе базируются на сведениях, оценочных суждениях и поведенческих навыках, уже сформированных у подростков в ходе предыдущего этапа работы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, который имеет для них практическую значимость;
- безопасность информации — полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации, облегчить возможность приобщения к

употреблению наркотических веществ (данные о видах наркотических веществ, способах их употребления).

Структура занятия:

- 1) Вводная часть (ритуал приветствия, рефлексия предыдущего занятия, разминочные упражнения).
- 2) Основная часть (задания, направленные на проработку темы).
- 3) Завершение занятия (рефлексия полученных навыков, возможности применения в обычной жизни, анализ межличностного взаимодействия, внутриличностных процессов, ритуал прощания).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 класс

(1 час в неделю; 35 часов)

Раздел 1. Самопознание.

1. Вводное занятие. (1 час)

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

2. Знакомство. Правила работы. (2 часа)

Знакомство и самопрезентации участников. Введение групповых правил.

3. Знакомство с самим собой. Внешность. (2 часа)

Осознание собственной индивидуальности. Формирование положительного Я-представления.

4. Знакомство с самим собой. Внутренний мир. (5 часов)

Осознание собственной индивидуальности (темперамент, самооценка, самоконтроль, качества характера, акцентуации). Формирование положительного Я-представления.

Раздел 2. Доверие к себе и к другим.

5. Доверие к себе. (2 часа)

Акцентирование внимания на существовании проблемы доверия к себе и к окружающим.

6. Доверие к миру. (2 часа)

Осознание позитивного влияния на качество жизни доверительного отношения к миру. Формирование собственного отношения к проблеме доверия.

Раздел 3. Эмоции и способы эмоциональной саморегуляции.

7. Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом. (2 часа)

Оценка различных способов борьбы с последствиями стрессовых ситуаций.

Обучение техникам быстрого снятия стресса.

8. Здоровые способы управления чувствами. (2 часа)

Обсуждение способов оптимального поведения в состоянии стресса и переживания острых негативных состояний.

9. Когда взаимодействовать непросто. (2 часа)

Осознание значимости эмоций и их влияния на общение в ходе конфликта. Анализ конфликта с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения.

10. Стили поведения в конфликте. (2 часа)

Идентификация определенных стилей поведения в конфликте. Выбор стиля поведения в конкретной конфликтной ситуации межличностного взаимодействия.

Раздел 4. Принципы и правила принятия решений.

11. Принятие решений. (2 часа)

Формирование умения принимать решение, анализировать последствия принятого решения.

12. Принятие решения и преодоление давления сверстников. (2 часа)

Формирование навыка принятия решения коллективно и персонально, умение пользоваться 4-х шаговой техникой в «давящих» ситуациях.

13. Умение сказать «нет». (2 часа)

Моделирование ситуаций «трудного отказа», наработка навыка отказа.

Раздел 5. Моделирование будущего.

14. Мечтайте правильно. (2 часа)

Расширение представления перспективы будущего. Снижение страха целеполагания у подростков, имеющих негативный жизненный опыт.

15. Методика «Колесо жизни». (2 часа)

Поиск и выделение важных сфер в жизни. Работа с дефицитарными зонами.

Раздел 6. Саморефлексия.

16. Подведение итогов. (2 часа)

Интеграция опыта, полученного в программе «Я принимаю мир». Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию. Проектная деятельность.

Резерв (1 час)

Тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Знакомство. Правила работы.	2
3	Знакомство с самим собой. Внешность.	2
4	Знакомство с самим собой. Внутренний мир.	5
5	Доверие к себе.	2
6	Доверие в миру.	2
7	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом.	2
8	Здоровые способы управления чувствами	2
9	Когда взаимодействовать непросто.	2
10	Стили поведения в конфликте.	2
11	Принятие решений.	2
12	Принятие решения и преодоление давления сверстников.	2
13	Умение сказать «нет».	2
14	Мечтайте правильно.	2
15	Методика «Колесо жизни».	2
16	Подведение итогов.	2
	Резерв	1
Итого		35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата проведения 8 «А»	Дата проведения 8 «Г»
1	Вводное занятие.	04.09.18	06.09.18
2	Знакомство. Правила работы.	11.09.18	13.09.18
3	Знакомство. Правила работы.	18.09.18	20.09.18
4	Знакомство с самим собой. Внешность.	25.09.18	27.09.18
5	Знакомство с самим собой. Внешность.	02.10.18	04.10.18
6	Знакомство с самим собой. Внутренний мир. Темперамент.	09.10.18	11.10.18
7	Знакомство с самим собой. Внутренний мир. Самооценка.	16.10.18	18.10.18
8	Знакомство с самим собой. Внутренний мир. Самоконтроль.	23.10.18	25.10.18
9	Знакомство с самим собой. Внутренний мир. Черты характера.	06.11.18	08.11.18
10	Знакомство с самим собой. Внутренний мир. Акцентуации.	13.11.18	15.11.18
11	Доверие к себе.	20.11.18	22.11.18
12	Доверие к себе.	27.11.18	29.11.18
13	Доверие в миру.	04.12.18	06.12.18
14	Доверие в миру.	11.12.18	13.12.18
15	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом.	18.12.18	20.12.18
16	Мир эмоций. Способы борьбы со стрессом.	25.12.18	27.12.18
17	Здоровые способы управления чувствами.	15.01.19	10.01.19
18	Здоровые способы управления чувствами.	22.01.19	17.01.19
19	Когда взаимодействовать непросто.	29.01.19	24.01.19
20	Когда взаимодействовать непросто.	05.02.19	31.01.19
21	Стили поведения в конфликте.	12.02.19	07.02.19
22	Стили поведения в конфликте.	19.02.19	14.02.19
23	Принятие решений.	26.02.19	21.02.19
24	Принятие решений.	05.03.19	28.02.19
25	Принятие решения и преодоление давления сверстников.	12.03.19	07.03.19
26	Принятие решения и преодоление давления сверстников.	19.03.19	14.03.19
27	Умение сказать «нет».	02.04.19	04.04.19
28	Умение сказать «нет».	09.04.19	11.04.19
29	Мечтайте правильно.	16.04.19	18.04.19
30	Мечтайте правильно.	23.04.19	25.04.19
31	Методика «Колесо жизни».	30.04.19	16.05.19
32	Методика «Колесо жизни».	07.05.19	23.05.19
33	Подведение итогов.	14.05.19	30.05.19

Литература

1. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. М., 1997г.
2. Окландер В. Окна в мир ребенка. М.,1997г.
3. Практикум по арт-терапии / Под редакцией А.И.Копытина, СПб., 2000г.
4. Практикум по игровой психотерапии / К.Хайди, Ш. Чарльз, СПб., 2000 г.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб., 2000г.
6. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под редакцией И.В.Дубровиной, М., 1995г.
7. Рождение гражданина (реинтеграция подростков с асоциальными формами поведения): Практическое пособие / Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. СПб., 2001 г.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994г.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990г.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995 г.
11. Смид Р. Групповая терапия с детьми и подростками. М.1999г.
12. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е.Г.Трошихиной. СПб., 2001г.
13. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб., 2000г.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: в 4 т.М., 1998г.