

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Оборонинская Средняя Общеобразовательная Школа»

Рассмотрена на заседании
методического (педагогического,
экспертного) совета
от « ____ » _____ 2017
Протокол № _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Оборонинская СОШ»
_____ В.А. Шевченко
приказ № _____ от _____ 2017

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Подросток»
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Позднякова Марина Сергеевна
педагог дополнительного образования,
педагог - психолог

Р.п. Мордово 2017

Информационная карта

1. МБОУ «Оборонинская СОШ»
2. Рабочая программа дополнительного образования «Подросток»
3. Позднякова Марина Сергеевна, педагог-психолог
4. Сведения о программе:
 - 4.1 Нормативная база:
 - Закон РФ «Об образовании »
 - Устав МБОУ «Оборонинская СОШ»
 - 4.2 Область применения: дополнительное образование детей
 - 4.3 Направленность: социально-педагогическая
 - 4.4 Тип программы: авторская
 - 4.5 Вид программы: образовательная
 - 4.6 Возраст обучающихся: 12-16 лет
 - 4.7 Продолжительность обучения: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа клуба «Подросток» для учащихся 6-9 классов составлена на основе авторской (индивидуальной) программы клуба «Подросток» педагога- психолога МБОУ «Оборонинская Средняя Общеобразовательная Школа» Поздняковой М.С., согласованной с методически-экспертным советом «от 30.09.2017г. (протокол № 24).

Подростковый возраст – это пора достижений, стремительного пополнения знаний, умений, становления нравственности, развития самосознания и открытия своего "Я", обретения новой социальной позиции. Подростковый возраст – это так называемый «переходный период», как бы основной путь от детства к взрослости и является особенным периодом в жизни каждого человека. И без того, чтобы пройти этот путь, не может сформироваться, стать самостоятельной личностью ни один человек. Отсюда очень важный вывод: подростковый кризис нельзя миновать или обойти стороной.

Чтобы сделать менее острыми те трудности, которые испытывает подросток, необходимо обучить его социальным навыкам, т.к. комплексу поведенческих навыков, которые должны формироваться у подростка в процессе его социализации.

Существует ряд причин, по которым обучение жизненно важным навыкам необходимо:

Во-первых, это причины, связанные с серьезно усугубившейся социальной ситуацией: разрушением семейных устоев, снижением жизненного уровня подавляющего большинства семей, ростом преступности, возросшим риском попадания подростков в наркотическую зависимость и прочее. Обучение подростков жизненно важным навыкам может помочь им справиться с подобными проблемами.

Во-вторых, обучение жизненно важным навыкам способствует овладению и развитию способностей, которые могут привести к положительным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия.

В-третьих, обучение жизненно важным навыкам является серьезной базой, необходимой для освоения многих современных профессий, где требуется умение общаться и эмпатия (для будущих медиков и адвокатов), умение решать проблемы, умение справляться с эмоциями и стрессом (для менеджеров, журналистов, политиков, управленцев).

Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого часто служить отсутствие знаний о нормах и правилах, а тем же навыков социального поведения. В подобной ситуации человек не может успешно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Эту задачу можно решить путем обучения социальным навыкам.

Цели и задачи данного курса

– формирование и развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе,

- развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активация механизмов самопознания и самовыражения;
- формирование адекватной самооценки, повышение ответственности подростков за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению;
- формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, следствием чего становится избегание вредных привычек.

Основные направления работы

- просвещение;
- профилактика;
- коррекция.

Формы и методы работы

- беседа;
- проблемная лекция;
- групповая дискуссия;
- ролевые игры;
- игровые и тренинговые упражнения;
- тестирование;
- моделирование и анализ проблемной ситуации;
- рефлексия.

По своей **структуре** занятия состоят из следующих частей:

- вводная часть, актуализирующая имеющийся опыт и житейские знания (в этой части применяется такое психологическое упражнение как «мозговой штурм», а также фрагменты литературных произведений или притчи); начинается вводная часть с ритуала приветствия и специальных разогревающих упражнений;
- основная часть, направленная на формирование новых представлений (осуществляется с использованием ролевых игр и упражнений);
- заключительная часть, включающая отработку личной стратегии поведения («аукцион идей», а также другие способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу...» и т.д.).

Технология и продолжительность работы

Программа курса «Подросток» рассчитана на 68 часов, т.е. рассмотрение одной темы рассчитан на 2 академических часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю педагогом-психологом с группой учащихся 6-9 классов (15 человек).

Требования к уровню подготовки учащихся

Изучение данной программы направлено на овладение учащимися следующими навыками:

- **Навык позитивного и конструктивного отношения к собственной личности** – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и

желания. Эти навыки дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности.

- **Навык позитивного общения** – способность взаимодействовать с окружающими. Эти навыки помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

- **Навык самооценки и понимания других** – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознанная возможность принять людей такими, какие они есть. Эти навыки позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми.

- **Навык управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями** – осознание качества эмоций в нас самих и других, знание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

- **Навык адекватного поведения в стрессовых ситуациях** – способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

- **Навык самостоятельного принятия решений** – способность принимать конструктивные, взвешенные решения. Человек, обладающий этим навыком, умеет учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут влиять на конкретных людей и ситуацию в целом.

- **Навык решения проблемных ситуаций** – помогает справиться с проблемами. Владение этим навыком дает человеку возможность грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях, последовательно и разумно подходить к решению как сложных жизненных проблем, так и нестандартных ситуаций.

Методическое обеспечение

Для проведения занятий необходим кабинет, мебель: столы, стулья в количестве 15 штук, мультимедиа-проектор, ноутбук или компьютер.

Средства, необходимые для данной программы:

- разработки по темам занятий;
- тесты;
- карточки с заданиями;
- распечатки с притчами;
- цветные карандаши,
- материалы для изготовления коллажа (бумага формата А5, клей, ножницы, маркеры, вырезки из газет и журналов).

Ожидаемые результаты

1. У подростков сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
2. Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
3. Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.
4. Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение.

Содержание тем курса

«Как тебя зовут?»

Формирование благоприятной и доверительной атмосферы.

Принятие правил групповой работы, выработка ритуала начала и окончания занятий.

Упражнения «Представление по имени», «Презентация индивидуальности», «Цветик-семицветик».

«В человеке все должно быть прекрасно»

Формирование стремления развивать эстетический вкус, представления о комфорте как единстве здоровья, душевной чистоты и эстетики.

Упражнения «Ассоциация», «Зеркало».

«Что такое мое «Я»? Знаю ли я себя?»

Формирование представления о себе, своем внутреннем мире для того, чтобы обрести уверенность, реализовать свои способности, достичь своих целей в жизни.

Упражнения «Моя карточка», «Кто Я?».

«Люди существуют друг для друга»

Формирование представлений о правилах общения.

Обсуждение понятия «общение». Обобщение, что без умения жить в согласии с другими людьми не обойтись, а для этого необходимо учиться общению.

Проведение методики «Оцените свою общительность».

Упражнения «Ступени общения», «Люблю – не люблю».

«Каким ты выглядишь в глазах других?»

Формирование стремления понимать индивидуальные различия окружающих, привычки искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях.

Проведение методики «Каким ты выглядишь в глазах других?»

Упражнения «Печатная машинка», «Я реальный, я глазами других, я идеальный».

«С точки зрения других»

Формирование умения видеть ситуацию глазами другого человека и навыка взаимодействия в таких ситуациях.

Упражнения «Печатная машинка», «Посидите так, как сидит ...»

«О пользе критики»

Показать различия между критикой и оскорблением. Формирование умения извлекать пользу из критических замечаний в свой адрес и корректно критиковать других.

Формирование представления о критическом отношении к себе, показать пользу критического мышления.

Проведение методики «Насколько вы уверены в себе?».

Упражнение «15 слов».

«Хорошо, что мы такие разные»

Обсуждение понятий «толерантность», «инаковость», лежащих в основе многих правовых актов. Как мы судим о людях, что является главным в их оценке, как мы относимся к непривычной внешности, непонятным для нас взглядам, к другой традиции, культуре и т.п.

Упражнение «Диалектика», «...быть хорошо (плохо), потому что...»

«Дружба – это...»

Формирование представлений о дружбе как важнейшей нравственной ценности.

Выяснение представлений ребят о дружбе. Дать определение понятию «дружба».

Упражнение «Скажи мне ласковое слово».

«Я и мои друзья»

Формирование стремления к совместной деятельности, представления о правилах конструктивного взаимодействия с членами группы.

Проведение методики «Ваша уличная компания».

Упражнение «Закончи предложение».

«Мои одноклассники и одноклассницы»

Формирование стремления оказывать помощь и быть готовым ее принимать, терпимо относиться к различиям в поведении людей.

Формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения найти положительные качества в окружающих и высказать их.

Упражнение «Кто тормоз».

«Я и моя семья»

Укрепление привязанности к членам своей семьи, обучение испытывать гордость за их достижения, быть терпимыми к их недостаткам.

Формирование представления о важности семьи в жизни человека.

Упражнения «Я и взрослые», «Я хочу попросить ...»

«Неразлучные друзья взрослые и дети»

Обсуждение понятий «семья», «родительский дом – место, где нас ждут, помнят, простят».

Оформление памяток.

Конкурс «Генеалогическое дерево моей семьи».

«Мир эмоций. Мои эмоции»

Формирование представлений о позах и жестах, как выразительных средствах, несущих важную информацию.

Упражнения «Чувства без слов», «Проявление эмоций», «Картина эмоций».

«Как справиться с плохим настроением»

Формирование представления о том, что настроение человека – не только результат внешних обстоятельств, но и его собственных усилий.

Формирование привычки справляться с раздражением и плохим настроением.

Оформление памяток.

«Спокойствие, только спокойствие!»

Оптимизация своего отношения к экстремальным ситуациям как преодолеваемым, при наличии не только физической, но и психологической готовности.

Оформление памяток.

«Стресс в жизни человека»

Формирование убеждения о способности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.

Формирование представления о воздействии стресса на организм; обучение эффективно противостоять стрессу.

Игра-активатор «Море волнуется».

«Способы борьбы со стрессом»

Продолжение обучению способам борьбы со стрессом.

Закрепление представлений о состоянии стресса и способах совладения с ним, закрепление навыка конструктивного поведения в ситуации переживания стресса.

Проведение методики «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Дискуссия «Как справиться со стрессом?»

Оформление памяток.

«Как помочь человеку справиться с горем»

Формирование убеждения, что активная практическая деятельность помогает пережить ситуацию печали и горевания; выработка навыка оказания помощи человеку в ситуации печали и горя.

Оформление памяток.

«Конфликты и компромиссы»

Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей.

Формирование способности предвидеть приближение конфликта; выработка навыка решения конфликтных ситуаций путем принятия коллективного решения.

Упражнение «Испорченный телефон».

Ролевая игра «Конфликт».

«Учимся предотвращать и разрешать конфликты»

Изучение и обсуждение правил выхода из конфликтных ситуаций.

Оформление памятки «Учимся жить без конфликтов».

Групповая дискуссия «Ответственность за исход конфликта».

Упражнение «Выход из конфликта».

«Способы решения конфликтов с родителями»

Показать возможность преодоления большинства повседневных конфликтов с родителями, формирование навыка поведения в конфликте, формирование возможности договариваться в ситуации конфликта.

Упражнение «Прости меня».

Ролевая игра «Конфликт с родителями».

Оформление памятки.

«Право быть ребенком»

Выяснение знаний подростков о правах ребенка. Обсуждение текста Конвенции.

Групповая дискуссия «На что я имею право».

Упражнение «Я хочу – я могу».

«Что такое ответственность?»

Формирование представления об ответственности за свои поступки; формирование убеждения, что умеющий нести ответственность за свои поступки, достоин уважения; развитие умения прогнозировать последствия своих поступков, умения анализировать.

Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности».

Упражнение «Три криминалиста».

«Путешествие в страну «Законию»

Обсуждение текста Конституции Российской Федерации. Работа в группах, игровые ситуации.

Игра «Поругай Золушку».

Оформление памяток по правам ребенка, обязанностям и ответственности несовершеннолетних.

«Умение принимать решение»

Показать, что принятие оптимального решения возможно лишь после критического осмысления ситуации; особенности принятия персонального и коллективного решения; формирование представления о том, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

Игра «Воздушный шар».

Упражнения «Мои поступки», «Мой выбор», «Кино».

«Защита против жестокого обращения»

Формирование стремления избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия; формирование сочувствия к жертвам насилия.

Дать четкие представления о многообразии проявлений насилия. Выработка защитных навыков, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях, умения обращаться за помощью в случаях насилия.

Упражнение «Телефон доверия».

«Можно ли рисковать «по-умному»?»

Формирование позитивного отношения к человеку, избегающему неоправданного риска как не трусливому, а разумному.

Воспитание негативного отношения к неоправданному риску. Привитие способности при решении жизненных ситуаций избегать путь, связанный с минимальным риском.

Тест «Склонность к риску».

«Полезно или полезные привычки?»

Обсуждение понятия «привычка». Обращение к объяснению понятия в толковом словаре.

Упражнения «Сорняки и розы», «Вам барышня прислала сто рублей».

«Умеешь ли ты сказать «Нет»?»

Формирование представления о силе группового давления на личность, способности делать самостоятельный выбор и умения поступать в соответствии с собственными решениями.

Упражнение «Попробуй отказаться».

Оформление памяток по отказу от вредных привычек и здоровому образу жизни.

«Курить или жить?»

Информирование об опасности курения. Обмен мнениями о пагубном влиянии курения на организм подростка.

Тренинговое упражнение «Убеди друга».

«Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да»

Формирование убеждения, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения, представления о механизмах возникновения зависимости от ПАВ и возможности противостоять этому, стойкого навыка отказа от ПАВ.

Групповая дискуссия «Употребление ПАВ – дело личное».

Упражнение: «Мой щит».

«Я выбираю здоровье»

Итоговое занятие «Вокзал мечты»

Развитие знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, умения самостоятельно принимать решение за сохранение своего здоровья.

Игры «Угадай вид спорта», «Да – Нет», «Марионетка».

Упражнения «Пословицы, поговорки», «Мифы», «Зубы дареного коня».

Обобщение сформированных навыков, адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

Упражнение «Чемоданчик пожеланий».

Рефлексия «Что изменилось во мне».

Календарно-тематическое планирование

№ №	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата планируемая	Дата фактическая	Виды деятельности учащихся
1.	Как тебя зовут?	2 час	08.09.2017		выполнение игровых упражнений
2.	В человеке все должно быть прекрасно	2 час	15.09.2017		выполнение игровых упражнений
3.	Что такое мое «Я»? Знаю ли я себя?	2 час	22.09.2017		выполнение игровых упражнений
4.	Люди существуют друг для друга	2 час	29.09.2017		выполнение методики, выполнение игровых упражнений
5.	Каким ты выглядишь в глазах других?	2 час	06.10.2017		выполнение методики, игровых упражнений
6.	С точки зрения других	2 час	20.10.2017		выполнение игровых упражнений
7.	О пользе критики	2 час	27.10.2017		выполнение методики, игровых упражнений
8.	Хорошо, что мы такие разные	2 час	03.11.2017		выполнение игровых упражнений
9.	Дружба – это...	2 час	10.11.2017		выполнение игровых упражнений
10.	Я и мои друзья	2 час	17.11.2017		выполнение методики, игровых упражнений
11.	Мои одноклассники и одноклассницы	2 час	01.12.2017		выполнение игровых упражнений
12.	Я и моя семья	2 час	08.12.2017		выполнение игровых упражнений
13.	Неразлучные друзья взрослые и дети	2 час	15.12.2017		оформление памяток, конкурсные задания
14.	Мир эмоций. Мои эмоции	2 час	22.12.2017		выполнение тренинговых упражнений
15.	Как справиться с плохим настроением	2 час	29.12.2017		дискуссия, оформление памяток
16.	Спокойствие, только спокойствие!	2 час	12.01.2018		дискуссия, оформление памяток
17.	Стресс в жизни человека	2 час	19.01.2018		выполнение игровых упражнений
18.	Способы борьбы со стрессом	2 час	26.01.2018		групповая дискуссия, выполнение методик, оформление памяток
19.	Как помочь человеку справиться с горем	2 час	02.02.2018		дискуссия, оформление памяток
20.	Конфликты и компромиссы	2 час	09.02.2018		участие в ролевой игре, выполнение игровых упражнений
21.	Учимся предотвращать и разрешать конфликты	2 час	16.02.2018		групповая дискуссия, выполнение игровых

					упражнений, оформление памяток
22.	Способы решения конфликтов с родителями	2 час	02.03.2018		выполнение игровых упражнений, оформление памяток
23.	Право быть ребенком	2 час	09.03.2018		групповая дискуссия, выполнение игровых упражнений
24.	Что такое ответственность	2 час	16.03.2018		групповая дискуссия, анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений
25.	Путешествие в страну «Законою»	2 час	23.03.2018		выполнение игровых упражнений, оформление памяток
26.	Умение принимать решение	2 час	30.03.2018		выполнение игровых упражнений
27.	Защита против жестокого обращения	2 час	06.04.2018		анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений
28.	Можно ли рисковать «по-умному»?	2 час	20.04.2018		выполнение методики
29.	Полезно или полезные привычки?	2 час	27.04.2018		выполнение игровых упражнений
30.	Умеешь ли ты сказать «Нет»?	2 час	04.05.2018		анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений, оформление памяток
31.	Курить или жить?	2 час	11.05.2018		обмен мнениями, выполнение тренинговых упражнений
32.	Говоря наркотикам «нет», ты говоришь своему здоровью «да»	2 час	18.05.2018		групповая дискуссия, выполнение игровых упражнений
33.	Итоговое занятие Я выбираю здоровье	2 час	25.05.2018		анализ проблемной ситуации, выполнение игровых упражнений

Литература для учащихся

1. Административный кодекс Российской Федерации.
2. Волков А. Волшебник Изумрудного города. – М.: Детская литература, 1985.
3. Джерома Дж. Трое в лодке, не считая собаки. Как мы писали роман. Рассказы. Рига, 1987.
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Семейный кодекс Российской Федерации.
7. Твен М. Принц и нищий. – СПб.: Милета, 1992..
8. Толстой Л.Н. Рассказы и сказки. – Москва, 1991.
9. Уголовный кодекс Российской Федерации.
10. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка».
11. Шарль Перро. Золушка. – Ленинград, 1982.

Литература для руководителя

1. Алоева М.А. Классные часы в 5-7 класса / Под ред. Г.Н. Сибирцовой. Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами/ под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005.
3. Майорова Н.П., Черурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Образование - Культура, 2002.
4. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
5. Имею право... О ценности жизни. Методическое пособие для родителей, психологов, педагогов / Состав. Р.Б. Зайнашева. – Уфа, 2004.
6. Педагогика временного детского коллектива. / Под ред. Э.В. Марзоевой, С.А. Горбачева. – Владивосток, 2002.
7. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М., 1997.
8. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11-х классов. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2003.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2007.
10. Савченко С.Ф., Ивановская О.Г., Гадасина Л.Я., Барабохина В.А., Гаврилова А.Н., Земляная Н.Н., Кудрявцева В.П. Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2006.
11. Система работы администрации школы по профилактике наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур / авт.-сост. О.В. Галичкина. – Волгоград: Учитель, 2006.
12. Система работы школы по защите прав и законных интересов ребенка / авт.-сост. Н.А. Маньшина. – Волгоград: Учитель, 2007.
13. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
14. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников /Т.М. Жирова. – Волгоград: Панорама, 2006