

Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.09 2017
Председатель

 Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 09.09 2017

Директор

 Т.Ю. Щипкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.09 2017
Председатель

 Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – социально-педагогическая

Форма организации образовательной деятельности – кружок

Название кружка – Целеполагание

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 10-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

Авторы-составители программы:
педагоги дополнительного образования:
Стуловская Наталья Борисовна
Дронова Наталья Александровна
Харитоновна Юлия Сергеевна
Соколова Юлия Алексеевна
Лобанов Андрей Евгеньевич
Федорова Наталия Борисовна
Жукас Оксана Дмитриевна
Романенко Александра Федоровна
Агапова Наталия Ивановна
Циклаури Галина Владимировна
Волгина Надежда Александровна
Мадоян Седа Геворговна
Белокоскова Мария Вячеславовна
Рахманов Бахтиер Исмаилович
Пынеев Александр Владимирович
Дрючин Василий Васильевич
Вартанян Эллада Робертовна

Москва,
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все обучающиеся требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации подростков. Это может приводить к ухудшению психического здоровья молодых людей.

Вопросы жизнестойкости и жизнестойкого совладания являются предметом многочисленных исследований в психологии. Это обусловлено тем, что многие трудные жизненные ситуации, зачастую оцениваются современным человеком как ситуации невозможности, имеют пагубные последствия как для физического, так и для психологического здоровья. Такие ситуации в современном мире получили самое широкое распространение. Они встречаются практически во всех сферах жизни, включая работу, учебу, семью, межличностные отношения. В силу этого возникает необходимость снижения остроты переживаний трудных жизненных ситуаций, и превращения их в собственные ресурсы. И здесь неоценимую помощь может оказать такой мощнейший личностный ресурс как жизнестойкость. Он есть у каждого человека, однако не каждый может его обнаружить и использовать. Программа психологического клуба «Бумеранг» направлена на активизацию личностного потенциала обучающегося с целью повышения его качества жизни.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой личности, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Также понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Такой подход позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Данная программа представляет собой систему занятий с обучающимися, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни, на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями, развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Психологический курс реализуется в объеме 34 практических занятий с элементами тренинга:

1. Диагностический этап. Измерение уровня развития компонентов жизнестойкости с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности».
2. Формирующий этап. Включает в себя практические занятия с элементами тренинга, направленные на развитие компонентов жизнестойкости.
3. Диагностический этап. Повторная диагностика компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем психологического курса.

Психологический курс реализуется в объеме 34 практических занятий с элементами тренинга по 45 минут. Общий объем учебного времени составляет 136 часов.

Тематический план и содержание психологического курса «Целеполагание»

№	Тема занятия	Количество часов
1-2.	<i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i> <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности»; способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2
3.	<i>«Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	2
4.	<i>«Мозаика общения»</i> <u>Цель:</u> предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	2
5.	<i>«Мои проблемы».</i> <u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.	2
6.	<i>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</i>	2

	Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	
7.	<i>«Позитивное мироощущение».</i> Цель: способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	2
8.	<i>«Есть проблема? Нет проблем!»</i> Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	2
9.	<i>«Регуляция стресса».</i> Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	2
10.	<i>«Стрессу - нет!»</i> Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	2
11.	<i>«Я не такой как все и все мы разные»</i> Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.	2
12.	<i>«Сопrotивление давлению».</i> Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	2
13.	<i>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</i> Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	2
14.	<i>«Кризис: выход есть!».</i> Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	2
15.	<i>«Разрешение проблемных ситуаций».</i>	2

	<p><u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	
16.	<p><i>«Ценности личности».</i> <u>Цель:</u> способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.</p>	2
17.	<p><i>«Ценить настоящее»</i> Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.</p>	2
18.	<p><i>«Жить по собственному выбору».</i> <u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности».</p>	2

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАТИКУМА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия просторного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедийный проектор

**Информационное обеспечение психологического практикума.
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками, издательство Питер, 2006.
2. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. Справочник практического психолога. Москва «ЭКСМО», 2004.
3. Мастерская психолога НПО: тренинги, семинары, психологические практикумы для педагогов, учащихся и их родителей, Минск.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие. Барнаул, 2014.
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. Москва «ВАКО», 2005.
7. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия/ сост. М. Ю. Михайлина, М.А. Павлова, Я. К. Нелюбова. - Волгоград: Учитель, 2009.
8. //Справочник педагога-психолога, №9,20014.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения психологического практикума осуществляется за счёт измерения уровня развития компонентов жизнестойкости и уровня тревожности с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет) на начальном этапе и заключительном.

Сравнение результатов диагностического исследования до прохождения психологического практикума и после даст возможность увидеть изменения показателей уровня жизнестойкости и тревожности (динамику либо её отсутствие).