

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3»

ПРИКАЗ

г. Горняк

от 11.10.2014 г.

№85/3

Об утверждении Программы
обязательного курса «Учимся успешно преодолевать трудности» по
формированию навыков жизнестойкости учащихся, осваивающих программы
начального общего образования, основного общего,
среднего общего образования

С целью создания условий для формирования навыков жизнестойкости
средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий,
на основании решения педагогического совета от 10.10.2015 (протокол №4)

приказываю:

1. Утвердить прилагаемую Программу обязательного курса «Учимся успешно преодолевать трудности» по формированию навыков жизнестойкости учащихся, осваивающих программы начального общего образования, основного общего, среднего общего образования.
2. Назначить классных руководителей 1-11 классов ответственными за реализацию курса «Учимся успешно преодолевать трудности» по формированию навыков жизнестойкости учащихся.
3. Контроль реализации программы возложить на заместителя директора по учебно-воспитательной работе Гонгареву Т.Г.
4. Опубликовать данный приказ на официальном сайте учреждения в информационно-коммуникационной сети Интернет (отв.Акимова И.П.).
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор



С.У.Тютикова

Программа

обязательного курса «Учимся успешно преодолевать трудности» по формированию навыков жизнестойкости обучающихся, осваивающих программы начального общего образования, основного общего, среднего общего образования

1. Пояснительная записка

Комплекс новых требований жизни к социальному облику выпускника школы побуждает выделять жизнестойкость как ведущий компонент его личностных качеств. В современном изменяющемся мире совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью выпускника исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность и устойчивость всех своих жизненных позиций.

В отечественной литературе такую устойчивость личности к экстремальным ситуациям определяют новым в педагогике понятием «стойкость» или «жизнестойкость». Жизнестойкость востребуется в ситуациях, в которых представлена угроза для человека и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие.

У детей на этапе выхода в самостоятельную жизнь значительно возрастают риски, роль случая и вероятностей, определяющих исход жизненной ситуации, что указывает на формирование у них мобильности, гибкости мышления, коммуникативных компетенций, оперативности реагирования в условиях неопределенности.

Данная программа включает 2 блока: курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования (объем 24 часа) и курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего, среднего общего образования (объем 36 часов).

Необходимость разработки программы вызвана анализом выявленных затруднений детей, а именно: сложности в установлении межличностных отношений в учебном коллективе сверстников, подверженность манипуляциям и неумение самостоятельно принимать решения.

У детей наиболее значительно выражены трудности в эмоционально-волевой сфере и поведении, что вызывает ощущения собственной несостоятельности и неполноценности, по своей интенсивности и

психологической значимости объективно несоответствующие реальной ситуации.

Подобная ситуация связана с тем, что именно в младшем школьном и подростковом периодах нередко возникают условия, когда внутренние ресурсы психологической защиты и приспособление личности к требованиям среды оказываются недостаточными.

Цель курсов занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, и для детей, осваивающих программу основного общего образования, - создание условий для формирования навыков жизнестойкости средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:

- воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения – способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по правилам;
- развитие способности к адекватному реагированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности;
- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в группе, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего, среднего общего образования:

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- воспитание культуры поведения в обществе, способствующей их социальной успешности;
- формирование способности соизмерять свои поступки с нравственными ценностями принятыми в обществе;
- развитие готовности к поиску самостоятельных решений и действиям в ситуациях неопределенности.

Содержание каждого курса занятий направлено на формирование навыков конструктивного поведения детей в сложных жизненных ситуациях через использование интерактивных методов и психолого-педагогических технологий сопровождения.

Реализация содержания занятий курса осуществляется на основе следующих этапов работы:

Предварительный этап:

- ознакомление с историей развития ребенка;

- наблюдение за детьми в разных видах деятельности;
- беседа с ребенком (формирование мотивации на совместную работу, презентация программы курса).

Диагностический этап (организуется совместно с педагогом-психологом):

- диагностика детей, осваивающих программу начального общего образования, включает: методику определения школьной дезадаптации (Л.М.Ковалева, Н.Н.Тарасенко), диагностическую беседу Т. Ю. Андрущенко «Мой круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», социометрическую методику Т.А. Репиной «Секрет».

- диагностика детей, осваивающих программу основного общего образования, включает: карту наблюдений Т.Стотта, методику диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел), методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина, проективную методику М.З.Дукаревич «Несуществующее животное».

Формирующий этап:

Проблемно - ориентированный практикум с элементами тренинга.

Заключительный этап:

- итоговая диагностика;
- выработка рекомендаций для оказания самопомощи;
- индивидуальное психологическое консультирование подростков по их запросу;
- оформление выставки психолого-педагогической литературы и тематических буклетов.

Курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, включает 8 тем, которые раскрываются через освоение теоретических и практических вопросов, а также предусматривают диагностические и контрольные задания.

Курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования, включает 12 тематических встреч теоретической и практической направленности.

Длительность одного занятия до 40 минут.

Структура занятия включает следующие части:

Разминка.

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия. В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними. В ходе разминки возможно обсуждение домашнего задания, полученного на предыдущем занятии.

Основная часть.

Цель: эта часть занятия направлена на решение задач, заявленных в содержании тематического курса и включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствии с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной тренировки, релаксационные упражнения. задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Заключительная часть.

Цель заключительной части – подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам.

Эта часть занятия способствует проявлению рефлексивных умений.

Учебно-тематический план курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования

№	Наименование блоков, тем	Все го часов	В том числе			Примечание
			теоретические	практические	контрольные/диагностические	
1.	«Общение в моей жизни»	2	1	1		
2.	«Я и мои ресурсы»	2		2		
3.	«Я глазами других»	2	1	1		
4.	«Учимся сотрудничать»	4	1	2	1	
5.	«Основные жизненные ценности»	4	1	2	1	
6.	«Учимся преодолевать трудности»	4	1	3		
7.	«Я самостоятельно принимаю решение»	4	1	2	1	
8.	«Подводим итоги»	2		1	1	
		24	6	14	4	

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:

В результате реализации курса занятий дети будут:

- проявлять навыки произвольного поведения: способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по заданным правилам;

- уметь реагировать в изменяющихся условиях жизнедеятельности (при изменении условий проживания или учебного коллектива);

- проявлять умение работать в команде, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

Учебно-тематический план курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего, среднего общего образования

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе			Примечание
			теоретические	практические	контрольные/ диагностические	
1.	«Жизнестойкость как качество жизненного успеха»	2	1	1		
2.	«Мои сильные и слабые стороны»	2		1	1	
3.	«Мои способности и ресурсы»	2	1	1		
4.	«Мой будущий социальный статус»	2		2		
5.	«Правила поведения в современном социуме»»	4	2	2		
6.	«Мои жизненные ценности»	2	1	1		
7.	«Действуем в сложных жизненных ситуациях»	4	1	2	1	
8.	«Я делаю выбор»	4	2	1	1	
9.	«Я принимаю решение»	4	1	2	1	
10.	«Учимся общаться бесконфликтно»	4	1	2	1	
11.	«Успешно преодолеваем трудности»	4	2	2		
12.	«Подводим итоги»	2		1	1	
		36	12	18	6	

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего, среднего общего образования:

В результате реализации курса занятий дети будут:

- проявлять умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- проявлять способность контролировать свои поступки с нравственными ценностями принятыми в обществе;
- демонстрировать социальную успешность через активную жизненную позицию и самореализацию в разных видах деятельности;
- самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в ситуациях неопределенности.

Глоссарий:

Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Сопrotивляемость – это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

Устойчивость - психологический конструкт, означающий сопротивляемость болезни или способность бороться со стрессом. **Эмоциональная устойчивость** - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. **Эмоциональная устойчивость** — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. **Эмоциональная устойчивость** уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности.

Список литературы

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М., 1995.
2. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 1995.
3. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. - Екатеринбург, 1998.
4. Гаврилова Т.И. Программа психологического семинара “Стремление к успеху” для работы с детьми и подростками // Семейная психология и семейная терапия. - 2000. № 1.
5. Дорохова М.В. Исследование влияния социально-психологического тренинга на тревожность у подростков. // Журнал практического психолога. - 1996. № 6.
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург, 1997.
7. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками. // Журнал практического психолога. - 1996. № 2 – 5.
8. Лидерс А.Г. Методика проведения тренинга личностного роста для подростков.
9. Программа и методические рекомендации психологического кружка учащихся 4 – 6 классов “Учимся общению”. - Киев, 1991.
10. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
12. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
13. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/пер.с нем. 3-е изд., - М.:Генезис, 2001. – 256 с.
15. Шарапановская Е.В. В кого он такой? Воспитание и обучение детей с патологиями шейного отдела позвоночника и ММД. - Барнаул, 2000.
16. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2006. 426с.
17. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. - Спб., 1997.