

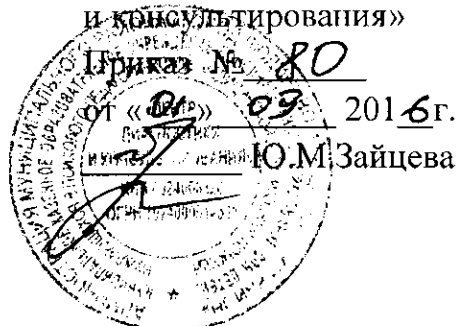


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования»

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2016 г.

Согласовано  
методистом  
от 29.08.2016 г.  
Подпись [подпись]

Утверждена  
Директором МКОУ ДО  
ППМС «Центр диагностики  
и консультирования»



Рабочая программа  
«Дорога жизни»

Соавтор: Маркелова Е.В.

Составитель: педагог-психолог  
первой квалификационной категории

Звизжулева М.А.

г. Людиново

2016-2017г.

## Пояснительная записка.

Программа "Дорога жизни", разработана для подростков, - важная составляющая психолого-педагогической программы помощь в социальной адаптации подростка в обществе. Она может выступать в качестве одной из форм внеклассной работы с учениками старших классов, и рассчитана на 21 занятие, в программу так же включены родительские собрания и индивидуальные консультации.

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации» №273-ФЗ, Конвенция о правах ребенка, Закон о защите прав ребенка.

Работа по программе проводится в несколько этапов:

1 этап — диагностический.

Проводится диагностика подростков.

2 этап — основной.

Проводится психологический тренинг, в процессе которого подростки учатся находить адекватные выходы из различных ситуаций. Подводятся итоги работы. Завершаются тренинговые занятия.

3 этап — повторная диагностика.

Проводятся те же диагностические методики, что и на втором этапе. Результаты сравнивают полученные данные в ходе диагностического обследования на первом и третьем этапах.

4 этап — завершающий.

Проводится консультативная, методическая и психолого-просветительская работа с подростками, педагогами и родителями.

Структура тренингового занятия:

I стадия — разминка. Включает в себя: обмен своим состоянием и настроением; ритуал приветствия; упражнения, направленные на снятие нервно-психического напряжения, расширение представлений подростков друг о друге.

II стадия — основная часть, она включает в себя групповую дискуссию, ролевые игры, обсуждение и обыгрывание участниками ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме.

III стадия — психологическое завершение групповой работы. Ритуал прощания.

IV стадия — рефлексия «Здесь и теперь». Подведение итогов работы. Интеграция опыта, полученного на занятии, и обратная связь. Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе тренинга.

Оптимальное количество участников — 12–15 человек. Возраст 10-18 лет. Группа формируется из подростков одного класса.

Актуальность: программа направлена на помощь социальной адаптации в обществе, способствует адекватной самооценке воспитанников своих поступков.

Новизна программы и отличительные особенности в том, что занятия проводятся не только с подростками, но и с их родителями, и преподавателями, так как только комплексный подход может дать положительный результат.

Цель программы - формирование психологической составляющей готовности ребенка к вступлению в жизнь современного общества;

Задачи:

Обучающие:

- научить адекватному поведению в различных ситуациях;
- научить подростков конструктивно решать возникающие проблемы, а также преодолевать негативные и депрессивные состояния;

Развивающие:

- развивать умение уважать человеческое достоинство и индивидуальность;
- развивать способности разрешения конфликтов ненасильственными методами;

Воспитательные:

- прививать навыки работы в коллективе;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни

Сроки реализации: программа рассчитана на учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю. Их продолжительность — 1 академический час. В рамках программы предусмотрены индивидуальные консультации по запросу, родительские собрания и семинары для педагогов.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения воспитанники будут уметь:

- предупреждать конфликт и разрешать его ненасильственным путем.
- работать в коллективе.
- формулировать свою точку зрения.
- конструктивно решать возникающие проблемы.
- преодолевать негативные и депрессивные состояния.
- обходиться в будущем без вредных привычек.

Учебно-тематический план рабочей программы: «Дорога жизни»

№ п/п	Названия тем	Количество часов
1.	Знакомство	1
2.	Диагностика учащихся перед началом программы.	1
3.	Занятие 1: «Человек свободного общества»	1
4.	Занятие 2: «Быть уверенным – это здорово!»	1
5.	Занятие 3: «Будущее»	1
6.	Занятие 4: «Какие бывают зависимости»	1
7.	Занятие 5: «Причины возникновения химических зависимостей»	1
8.	Занятие 6: «Алкоголь и алкогольная зависимость»	1
9.	Занятие 7: «Эмоции человека»	1
10.	Занятие 8: «Физические потребности человека»	1
11.	Занятие 9: «Социальные потребности человека»	1
12.	Занятие 10: «Творческие потребности»	1
13.	Занятие 11: «Интеллектуальные потребности»	1
14.	Занятие 12: «Духовные потребности»	1
15.	Занятие 13: «Смысл жизни»	1
16.	Занятие 14: «Жизненные цели»	1
17.	Занятие 15: «Жизнь прекрасна!»	1
18.	Занятие 16: «Четвертая власть»	1
19.	Занятие 17: «Сквернословие»	1
20.	Диагностика учащихся после окончания программы.	1
21.	Занятие 18: «Итоговое»	1
22.	Индивидуальное консультирование учащихся	12
23.	Родительское собрание «Как понять подростка»	1
24.	Родительское собрание «Профилактика кризисных состояний у подростков»	1
25.	Семинар для учителей «Профилактика кризисных состояний у подростков»	1

Календарно-тематический план программы «Дорога Жизни»

Цель программы: формирование психологической составляющей готовности ребенка к вступлению в жизнь современного общества

Категория обучающихся: подростки 10-18 лет

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование разделов и тем, содержание	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Знакомство	1	21.09.16	
2	Диагностика учащихся перед началом программы.	1	28.09.16	
3	Занятие 1: «Человек свободного общества»	1	05.10.16	
4	Занятие 2: «Быть уверенным – это здорово!»	1	12.10.16	
5	Занятие 3: «Будущее»	1	19.10.16	
6	Занятие 4: «Какие бывают зависимости»	1	26.10.16	
7	Занятие 5: «Причины возникновения химических зависимостей»	1	02.11.16	
8	Занятие 6: «Алкоголь и алкогольная зависимость»	1	09.11.16	
9	Занятие 7: «Эмоции человека»	1	16.11.16	
10	Занятие 8: «Физические потребности человека»	1	23.11.16	
11	Занятие 9: «Социальные потребности человека»	1	30.11.16	
12	Занятие 10: «Творческие потребности»	1	07.12.16	
13	Занятие 11: «Интеллектуальные потребности»	1	14.12.16	
14	Занятие 12: «Духовные потребности»	1	21.12.16	
15	Занятие 13: «Смысл жизни»	1	28.12.16	
16	Занятие 14: «Жизненные цели»	1	11.01.17	
17	Занятие 15: «Жизнь прекрасна!»	1	18.01.17	
18	Занятие 16: «Четвертая власть»	1	25.01.17	
19	Занятие 17: «Сквернословие»	1	01.02.17	
20	Диагностика учащихся после окончания программы.	1	08.02.17	
21	Занятие 18: «Итоговое»	1	15.02.17	

Структура и содержание дополнительной образовательной программы:

№	Темы занятий	Цель занятия	Содержание занятий
1	Знакомство	познакомиться; обсудить правила поведения в группе	конфиденциальность, здесь и теперь, 0: 0
2	Диагностика	выявление уровня самооценки, коммуникативных и организаторских склонностей	КОС-2, методика Дембо-Рубинштейн
3	«Человек свободного общества»	рассмотрение основных понятий программы: свобода, ответственность, выбор, замотивировать учащихся к изучению социальной жизни	свобода, ответственность, выбор, рефлексия
4	«Быть уверенным – это здорово!»	познакомить подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека; сформировать чувство уверенности; отработать навыки уверенного поведения	агрессивное, уверенное и неуверенное поведение
5	«Будущее»	выявить ожидания и представления участников о будущем, как они переживаются в настоящем. Осознание участниками понятия временной перспективы	будущее, планирование
6	«Какие бывают зависимости»	выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых	зависимости, Виды зависимостей, причины возникновения зависимостей
7	«Причины возникновения химических зависимостей»	знакомство с причинами возникновения зависимостей, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики зависимостей	химические зависимости, толерантность
8	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	воспитание здорового образа жизни, формирование устойчивого навыка неприятия алкоголя, умения активного противостояния пагубным привычкам; способствовать развитию творческих способностей учащихся	алкогольная зависимость, ЗОЖ
9	«Эмоции человека»	знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального	эмоции, положительные эмоции, отрицательные эмоции

		удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции	
10	«Физические потребности человека»	знакомство с физическими потребностями человека и способами их удовлетворения	потребности, виды потребностей
11	«Социальные потребности человека»	знакомство с социальными потребностями и способами их удовлетворения. Желательно поставленную цель обсудить с участниками занятия	социальные потребности
12	«Творческие потребности»	знакомство со способами удовлетворения творческих потребностей	творческие потребности
13	«Интеллектуальные потребности»	знакомство с интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения	интеллектуальные потребности
14	«Духовные потребности»	знакомство с духовными потребностями и способами их удовлетворения	духовные потребности
15	«Смысл жизни»	дать учащимся возможность задуматься о поиске смысла жизни, развить навыки ведения дискуссии, умения формулировать свою точку зрения, умения поставить себя на место другого, умения работать в группе	смысл жизни, жизненные цели, эмпатия
16	«Жизненные цели»	осознание жизненных целей и путей их достижения	жизненные цели
17	«Жизнь прекрасна!»	осмыслить понятия «жизнь», «смерть», «самоубийство», уяснить, что самоубийство – противоестественный способ уйти из жизни	жизнь, смерть, самоубийство
18	«Четвертая власть»	познакомить учащихся с возрастающей ролью информации в жизни человека и её влиянием на общество, научить учащихся видеть различные, противоположные стороны одной и той же проблемы, критически осмысливать свой выбор, сравнивать его с выбором других, анализировать, аргументировать свою позицию.	информация, СМИ, интернет ресурсы
19	«Сквернословие»	стимулировать следовать этическим правилам в речи; привести к осознанию того, что на каждом лежит ответственность контролировать свои высказывания и в определенной	этика, культура речи, правила поведения в обществе

		мере управлять своими чувствами	
20	Диагностика	выявление уровня самооценки, коммуникативных и организаторских склонностей	КОС-2, Методика Дембо-Рубинштейн.
21	«Итоговое»	подведение итогов	



Список литературы:

1. Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2002.
2. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге: каталог. СПб., 1993.
3. Мануэль Дж. Смит. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Речь, 2002.
4. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М.: Совершенство, 1998. Список литературы 361 44.
5. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2005.
6. Захаров В. П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: Методические указания: ЛГТУ, 1990.
7. Захаров В. П., Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб., 1996.
8. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 1999.
9. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. 2-е изд., доп. М.: Ось-89, 2006.
10. Вачков И. В. Метафорический тренинг. М.: Ось-89, 2006.
11. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007.
12. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. СПб.: Речь, 2004.