



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

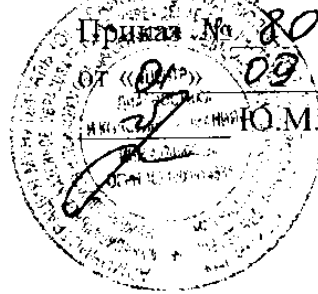
Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2016 г.

Согласовано
методистом
от 29.08.16г
Подпись

Утверждена
Директором МКОУ ДО
ППМС «Центр диагностики
и консультирования»

Приказ № 80
от « 01 » 09 2016 г.

Ю.М.Зайцева



Рабочая программа

«Жизненные трудности человека. На пороге взросления»

Автор: Расулова О.В.
Составитель: педагог-психолог
первой квалификационной категории
Звизжулева М.А.

Пояснительная записка.

Программа тренинга «Жизненные трудности человека. На пороге взросления» имеет огромное значение для нравственного воспитания учащихся.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Закон о защите прав ребенка.

Отрочество – этап онтогенеза, находящийся между детством и ранней юностью. Он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Понятие отрочество объединяет предподростковый, младший подростковый и средний подростковый возраст.

Начало отрочества характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию.

Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

Общение со сверстниками – важный фактор психического развития в подростковом возрасте, который выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной комфортностью к ценностям и нормам группы сверстников.

Подростковый возраст – это возраст, который относится к так называемым критическим периодам жизни человека. Происходит борьба за независимость, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении; у него не просто возникает чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируется способы поведения, которые позволяют ему справляться с жизненными трудностями и в дальнейшем.

Подростки пытаются продемонстрировать свою взрослость, которую проявляют зачастую только внешне. Это проявляется в манере одеваться как взрослые, разговаривать, вести себя. Однако очень часто эти манеры носят отрицательный характер. Подростки, стремясь как можно быстрее стать взрослыми, очень часто предпочитают общение с друзьями и сверстниками общению с близкими и родными людьми.

Многие подростки пытаются как можно меньше бывать с семьей, уклоняются от совместного времяпровождения, поэтому в рамках школы необходимо уделять большое внимание не только формированию интеллектуальных умений учащихся, но и формированию нравственных качеств личности ребенка, что имеет не менее важное значение.

Задача данной программы - подготовить учащихся к осознанию и пониманию сложностей мира взрослых, показать, что взрослость - это проявление твердости характера, обладание такими качествами характера и умениями, которые научат справляться с трудностями жизни; научить учащихся анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям. Основная цель программы - развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе, обсудить с учащимися проблему переживания человеком жизненных трудностей, изменить отношение к своему дому, своей роли в семье, открыть для себя значение семьи в жизни человека.

Структура тренингового занятия:
Каждое занятие состоит из 4 стадий.

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 с целью развития толерантности.

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. В конце каждого занятия обучающиеся получают творческие задания по выбору. На каждом последующем занятии происходит анализ творческих заданий.

Программа занятий осуществляется в форме активного общения психолога и обучающихся.

Ожидаемые результаты: по окончании программы: воспитанники будут уметь справляться с трудностями, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития.

Требования к составу группы - возраст 14-18 лет, количество 6-13 человек.

Данная программа рассчитана на 36 часов (один час в неделю). Темы, рассчитанные на 2 и 3 часа, проводятся в соответствующее часам количество занятий, структура занятия при этом не изменяется, каждое занятие начинается с приветствия, и заканчивается рефлексией и ритуалом прощания.

Учебно-тематический план по программе: «Жизненные трудности человека. На пороге взросления».

№ п/п	Названия тем	Количество часов
1.	Знакомство	1
2.	Каков я на самом деле?	3
3.	Мужество и трусость. Каковы их последствия.	3
4.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.	2
5.	Навыки общения.	3
6.	Общение и уважение. Общение с разными людьми.	3
7.	Компания и я.	3
8.	Помощь твоей семьи в преодолении жизненных трудностей.	2
9.	Одиночество - одна из причин жизненных затруднений. Из трудностей в одиночку не выйти.	3
10.	Я и моя семья.	3
11.	О тех, с кем я делю любовь родителей.	2
12.	Благодарная Память моей семьи.	2
13.	Воспоминания моего детства.	2
14.	Дискуссионный клуб, прощай...	2
15.	Индивидуальные консультации	2
Всего:		36

№	тема занятий	цель блока	краткое содержание занятия
1	Знакомство.	познакомиться; обсудить правила поведения в группе.	конфиденциальность, здесь и теперь, 0: 0 .
2	Каков я на самом деле?	установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям; познакомить со способами самоанализа; способствовать более глубокому раскрытию, которое ведет к изменению себя.	самоопределение, самоанализ, способы самоанализа, рефлексия.
3	Мужество и трусость человека. Каковы их последствия	помочь учащимся сформулировать активную жизненную позицию; создать условия для развития умения выбирать модель поведения; учить общению со сверстниками.	мужество, трусость, выбор, ответственность.
4	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	дать представление о психологических аспектах процесса общения; помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.	общение, нравственное общение, правовое общение, манипулирование.
5	Навыки общения	познакомить учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении.	ролевое общение, трудности возникающие в процессе общения.
6	Общение и уважение. Общение с разными людьми.	помочь учащимся осознать значимость в процессе общения такого чувства, как уважение; формировать толерантность	толерантность, уважение.
7	Компания и я	помочь осознать необходимость и важность объединения людей в группы по интересам (компании); дать представление о положительных и отрицательных компаниях; учить быть верным своей жизненной позиции	компания, круг общения, положительная компания, отрицательная компания.
8	Помощь твоей семье в преодолении жизненных трудностей	помочь учащимся осознать роль семьи в жизни каждого человека, в его успешности или не успешности; учить преодолевать трудности, возникающими в процессе общения со своими близкими.	роль семьи в жизни человека, общение с близкими.
9	Одиночество -	помочь учащимся осознать роль	личность, одиночество,

	одна из причин жизненных затруднений. Из трудностей в одиночку не выйти.	близких людей и друзей в формировании полноценной личности; формировать качества, способствующие гармоничным отношениям с окружающими.	поддержка.
10	Я и моя семья	развивать качества, необходимые для гармоничного сосуществования с родными и близкими людьми; формировать умение отстаивать свою личную позицию	семья, уважение, уважительное общение, воспитание.
11	О тех, с кем я делю любовь родителей.	продолжить формирование качеств, необходимых для гармоничного сосуществования в семье; помочь осознать важность таких черт, как уважительность, терпимость ответственность.	уважительность, терпимость, ответственность.
12	Благодарная память моей семьи.	помочь осознать значимость такого человеческого достоинства, как память; формировать уважительное и благодарное отношение к истории своей семьи.	история семьи, «память семьи», генеалогическое дерево.
13	Воспоминания моего детства	помочь осознать важность этапа детства человека; формировать способность анализировать ощущения; способствовать развитию положительного взгляда на жизнь.	детство, воспоминания.
14	Дискуссионный клуб, прощай	оценить эффективность проведенного тренинга; закрепить позитивную установку в контексте групповой работы.	рефлексия

Список литературы:

1. Х.Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2007. - С. 56, 65, 156, 158.
2. Цереклеева, П. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире / Н. И. Дереклеева. - М.: Вако, 2006.
Норкот, К. Как их воспитывать / К. Норкот. - СПб., 1992.
3. Савченко, М. Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): практ. рук-во для классных руководителей и школьных психологов / М. Ю. Савченко. - М.: Вако, 2006.