

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете школы
протокол от 30.08 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Вечерняя
школа № 4 г. Йошкар-Олы
И. А. Станциц

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Я – здоровая личность»

возраст обучающихся от 15 до 18 лет
срок реализации программы -1 год

Автор-составитель:
Лебедева Н. О.
педагог - психолог

Йошкар-Ола
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА", Станциц Ирина
Александровна, Директор

Сертификат 168A30CDE5578B9D753B5763E3E4E733

«Я - здоровая личность»

Пояснительная записка

В условиях экономической и социальной нестабильности в стране возрастает количество проблем в подростковой среде. Неуклонно растет число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Жизнь предъявляет к подросткам высокие требования, определяет приоритеты, навязывает ценности, реализовать которые молодой человек, зачастую, не может по объективным причинам: невозможность самостоятельного трудоустройства, недостаток средств у родителей для получения образования, трудности в самореализации и т.д. Современный подросток испытывает высокую тревожность в отношении будущего, остро переживает конфликты с родителями, что часто порождает чувство одиночества и агрессивное поведение. Повышенная агрессивность и тревожность подростков является одной из наиболее острых проблем для образовательных учреждений и для общества в целом.

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу или себе самому (аутоагрессия). Накопленная энергия гнева и злости часто разрушает человека изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию. Тревожность, так же является частым симптомом неврозов и функционального психоза и может стать пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Проблемы, связанные с тревожностью, особенно тяжело переживают и воспринимают подростками. Тревожный подросток может становиться «хамелеоном» по принципу: «Я - как все» или агрессивным, потому что агрессивность снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, надменностью и т. п.

Программа направлена на снижение агрессивности и тревожности, развитие навыков конструктивного поведения, формирование навыков внутреннего самоконтроля у подростков.

Цель программы: снижение тревожности и агрессивности подростков.

Задачи:

- обучение приемам выражения негативных эмоций и регуляции эмоционального состояния;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков межличностного общения.

Целевая аудитория - подростки от 15 до 18 лет.

Продолжительность занятий 40 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 недели (34 занятия)

Поэтапное планирование

1 этап – установочный.

Цель – эмоциональное объединение участников группы, сплочение группы, снятие напряжения.

1. «Знакомство»
2. «Круг эмоций»
3. «Мы с тобой одной крови»
4. «Пожелания друг другу»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА",** Станция Ирина
Александровна, Директор

Сертификат 168A30CDE5578B9D753B5763E3E4E733

II этап – коррекционно-развивающий.

Цель – снижение агрессивности, тревожности, становление адекватной самооценки.

5. «Водопад»
6. «Эмоции и чувства»
7. «О пользе и вреде эмоций»
8. «Эмоции правят мною или я ими»

9. «В поисках достойных выражений чувств»
10. «Обида»

11. «Мир глазами агрессивного человека»
12. «Мир глазами агрессивного человека» (продолжение)
13. «Конструктивно настаиваем на своей точке зрения»
14. «За» и «Против»

III этап – закрепляющий.

Цель – формирование социально-положительного поведения подростка.

15. «Я и другие»
16. «Светлые надежды, темные опасения»
17. «Похвальное слово самому себе»
18. «Моя индивидуальность»
19. «Кто я?»
20. «В чем мне повезло в жизни?»
21. «Риск. Мотивы и последствия»
22. «Договоримся?»
23. «Конфликты»
24. «Конфликты» (продолжение)

25. «Правонарушения»
26. «Правоохранительные органы»
27. «Правоохранительные органы» (продолжение)
28. «Толерантность»
29. «Толерантность» (продолжение)
30. «Устройство на работу»
31. «Устройство на работу» (продолжение)
32. Организация досуга.
33. «Заглянем в будущее»

34. «Заключение»

Тематическое планирование занятий.

1. Знакомство. Правила поведения в группе. (2 час)
2. Сплочение группы. (2 час)
3. Снятие напряжения. Саморегуляция и самоконтроль. (4 часа)
4. Снижение тревожности у подростков. (2 часа)

5. Снижение агрессивного поведения у подростков. (4 часов)
6. Развитие личности. (10 часа)
7. Формирование социально-положительного поведения подростков. (9 часов)
8. Подведение итогов (1 час)

Планируемые результаты

1. Повышение уровня развития у подростков:
 - коммуникативно-личностной сферы;
 - духовно-нравственной сферы.
2. Формирование положительных и жизнеутверждающих установок.
3. Формирование представления о последствиях совершения правонарушений, о своих правах и обязанностях.
4. Формирование чувства уверенности в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях.
5. Формирование умения эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях с повышенным риском.
6. Овладение знанием, как лучше поступить в случае давления со стороны сверстников;
7. Овладение знаниями и навыками, необходимыми для трудоустройства и организации полезного досуга.

Список литературы

1. Школьный психолог, Методический журнал для педагогов – психологов, май 2012 года – Издательский дом «Первое сентября»
2. Школьный психолог, Методический журнал для педагогов – психологов, июнь 2012 года – Издательский дом «Первое сентября»
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2010.
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М., 2016.
5. Грецов А.Г. Тренинг компетентности в общении (для подростков). - СПб., 2011.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб., 2015.
8. Истратова О.Н. Практикум по психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д., 2012.
9. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2011.
10. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. - СПб., 2008.
11. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. - СПб., 2007.
12. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. - М., 2011.
13. Фопель К. Групповая сплоченность. - М., 2011.
14. Хоменко И.Н. Психолого - педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением. – М., 2019.
15. Александров А. А. Типология делинквентного поведения при психопатиях и акцентуациях характера // Нарушения поведения у детей и подростков.- М., 1981.- С. 51-59.
16. Аликина Н. В. Особенности агрессивного поведения несовершеннолетних и основы его профилактики/Метод. рекомендации.- Киев, 1991.- 20 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА", Станция Ирина
 Александровна, Директор

Сертификат 168A30CDE5578B9D753B5763E3E4E733

17. Беличева С. А. Социально - психологические основы предупреждения де-социализации несовершеннолетних - Автореф. диссертация докт. психол. наук.- М., 1989.- 45 с.
18. Битянова Н. П. Психология личностного роста. М.: Меж. пед. академия, 1995.
19. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под. ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной.- М., Педагогика, 1972.- С. 41.
20. Бочкарева Г. Г. Психологическая характеристика мотивационной сферы подростков-правонарушителей// Изучение мотивации поведения детей и подростков/Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благоннадежиной.- М.: Педагогика, 1972.- С. 259-349.
21. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Е. С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
22. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
23. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг Л., 199.
24. Изард К. Эмоции человека.- М., Изд - во МГУ, 1980.- С. 252-334.
25. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...- Минск.: Выш. школа., 1986.- С. 157-159.
26. Мелибруда Е. Я - Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986.
27. Мильман В. Э. Метод изучения мотивационной сферы личности // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции.- М., 1990.- С.23-43.
28. Организация и проведение тренинга: Учебное пособие/Под ред. А. В. Федотова. Л.: ЛГТУ, 1991.
29. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989.
30. Петровская Л. А. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. М., 1982.
31. Практикум по социально-психологическому тренингу/Под ред. Б. Д. Парыгина. С-ПБ, 1994.
32. PRO выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее, СПб, 2005.
33. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера./Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас - СПб.: Врачи детям, 2009.- 92 с.: ил.
34. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
35. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1993.
36. Сарган Г. Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.
37. При составлении «Игротеки» использованы материалы сайтов socpedagogika.narod.ru, mirrosta.ru