

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода**  
**МАОУ «Школа № 36»**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Протокол заседания**  
**Педагогического совета**  
**от 30.08.2023 г. № 1**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом директора**  
**МАОУ «Средняя школа № 36»**  
**от 30.08.2023 г. № 05-30-08**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
«В гармонии с собой».

## **Пояснительная записка**

Ключевым вопросом проблематики социально-психологической адаптации подростков остается профилактика и коррекция их девиантного и делинквентного поведения.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинквентное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют, как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к людям, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка.

В связи с особенностями подросткового возраста необходимо создание и реализация программы работы с трудным подростком по профилактике и коррекции девиантного и делинквентного поведения, а также пропаганды здорового образа жизни, что в дальнейшем, поможет ему успешно интегрироваться в социум.

### **Возрастные особенности подростков**

Психолого-педагогические исследования позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей подростков: несформированность основных коммуникативных умений и навыков, неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым, эмоциональная неустойчивость, неумение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей, острая потребность в защите значимого взрослого человека, отсутствие системы ценностно-нравственных представлений, повышенная враждебность к окружающим взрослым, ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях, отсутствие самоанализа, рефлексии, трудности в выражении собственных чувств.

Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости» у подростка, желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гормональное развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники

или старшие дети. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих, как взрослых, так и сверстников.

Проведенное психологическое обследование подростков с девиантным поведением позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы: заниженная самооценка, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, несформированность нравственных представлений, высокий уровень тревожности, наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера, наличие внутреннего напряжения, эмоциональная неустойчивость, отсутствие чувства защищённости, «психологической безопасности», доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростка, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростка, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации.

### **Цель программы:**

Содействие социально-психологической адаптации подростка, профилактика суицидального и саморазрушающего поведения учащихся общеобразовательного учреждения.

### **Основные задачи программы:**

1. Разработка и проведение психологических мероприятий и проектов, направленных на профилактику суицидального и саморазрушающего поведения учащихся общеобразовательного учреждения;
2. Проведение комплекса мероприятий для выявления обучающихся группы лиц, склонных к суицидальному и саморазрушающему поведению и их комплексное психолого-педагогическое сопровождение (выявление причины склонности, психокоррекция поведения);
3. Осуществление психологического просвещения учащихся, педагогов, родителей (законных представителей) в области профилактики, причин, признаков и опасностей суицидального и саморазрушающего поведения;
4. Коррекция агрессивного поведения;
5. Формирование положительной нравственной направленности личности;
6. Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
7. Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
8. Обучение способам саморегуляции, релаксации;
9. Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.
10. Повышение уровня самооценки, уровня социально – психологической адаптации подростков.
11. Формирование осознанного и ответственного отношения к своей жизни и здоровью у учащихся общеобразовательного учреждения.

### **Формы и методы работы:**

- диагностические методики;
- ролевые игры;
- мини-лекции;
- дискуссии;
- релаксационные методы;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики.

### **Формы работы:**

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

### **Ожидаемые результаты:**

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростком следующими *знаниями*:

- о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;

- о приёмах саморегуляции, релаксации;
- об индивидуально-личностных особенностях;
- о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
- о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и *умениями*:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации;
- овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
- осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
- овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
- сформированное отношение к жизни как к ценности;
- уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
- правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

### **Календарно-тематическое планирование:**

Программа состоит из входного и итогового психологического тестирования, направленного на исследование эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей подростков (2 академических часа). Основная часть (теоретическая, практическая) рассчитана на 32 академических часа.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие, знакомство	1	0,5	0,5
2	Входная диагностика: исследование эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей подростков	1	0	1
3	«Эмоции и чувства»	1	0,5	0,5
4	«Типы эмоционального реагирования»	1	0,5	0,5
5	«Что такое радость?»	1	0,5	0,5
6	«Что такое агрессия?»	1	0,5	0,5
7	«Освобождение от гнева»	1	0	1
8	«Мой страх»	1	0,5	0,5
9	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	1	0	1
10	«Одиночество: за и против»	1	0,5	0,5
11	«Встречают по одежке..»	1	0,5	0,5
12	«Уверенность, неуверенность, грубость»	1	0,5	0,5
13	«Я и мир»	1	0,5	0,5
14	«Я и мои привычки»	1	0,5	0,5
15	«Язык тела»	1	0,5	0,5
16	«Свобода и ответственность»	1	0,5	0,5
17	«Что такое стресс?»	1	0,5	0,5
18	«Стрессовые ситуации: в школе, дома и на улице»	1	0,5	0,5
19	«Как сказать нет»	1	0,5	0,5
20	«Как стать успешным»	1	0,5	0,5
21	«Я - это мое прошлое, настоящее и будущее»	1	0,5	0,5
22	«Линия жизни»	1	0,5	0,5
23	«Чего требует дружба»	1	0,5	0,5

24	«Моя компания»	1	0,5	0,5
25	«Конфликты и пути их решения»	1	0,5	0,5
26	«Проблемы общения»	1	0,5	0,5
27	«Отцы и дети»	1	0,5	0,5
28	«Границы мои и чужие»	1	0,5	0,5
29	«Мои права и мои обязанности»	1	0,5	0,5
30	«Мои способности»	1	0,5	0,5
31	«Мои добрые дела»	1	0	1
32	«Я – стоящий человек»	1	0,5	0,5
33	Итоговая диагностика	1	0	1
34	Пора прощаться	1	0,5	0,5
Всего часов:		34	14,5	19,5

#### **Список использованных источников:**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Бодалёв, А. А., Столин, В. В. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.
5. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
7. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
8. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
9. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.
10. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
11. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.

12. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175с.
13. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно- методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
15. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112с.