

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Нижегородской области  
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

Протокол от «7» 09 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО НО ЦППМСП

  
Т.Н.Шиголина

«7» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Мое завтра»

направленность: социально-гуманитарная

возраст обучающихся: 14 - 18 лет

срок реализации программы: 10 часов

Составитель:

Щепоткина С.А.

педагог-психолог,

первой квалификационной категории

г. Нижний Новгород

2022г.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее – формируются личностные смыслы жизни. В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка.

Проявление жизнестойкости имеет актуальность для человека любого возраста, поскольку на протяжении своей жизни он сталкивается с разными проблемами, трудностями, которые требуют от него соответствующего ресурса. В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, «как интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.),

Программа «Мое завтра» направлена на поиск ответов на главные вопросы, которые подростки задают о самом себе (кто я?, какой я?, каким меня видят другие?), на развитие навыков планирования на ближайшую и отдаленную перспективу с учетом своих возможностей, минимизацию риска в трудных жизненных ситуациях. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ решения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001)

**Направленность программы** – социально-гуманитарная. Психолого-педагогическое сопровождение в ней направлено на раннее выявление и разрешение кризисных ситуаций у подростков.

### **Отличительные особенности программы**

Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму. По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка, от которой в более позднем возрасте зависит процесс формирования образа мира.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей психолого-педагогического сопровождения детей.

Необходимо отметить, что данная программа охватывает развитие ценностного отношения к себе и миру, коммуникативной и социальной компетентности, навыков самоконтроля, позволяющих сопротивляться

негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, формированию правильной социальной ориентации; созданию благоприятных условий для максимального развития и эффективности жизненного пути.

**Адресат программы:** программа предназначена для старших школьников и студентов первых курсов организаций высшего и профессионального образования (14-18 лет).

**Цель:** создание условий по формированию навыков жизнестойкости подростков.

**Задачи:**

- формирование навыков преодоления жизненных трудностей, трансформируя их в ситуации развития;
- развитие умений и навыков конструктивного взаимодействия; формирование позитивного самосознания собственной личности и других людей.

**Объем и срок освоения программы:** общее время ведения программы 10 часов. Программа рассчитана на 5 занятий по 2 часа.

**Формы обучения:**

Основная форма работы – групповая, очная, но также может быть использована и дистанционная форма с применением дистанционных технологий и электронного обучения;

Занятия проводятся в тренинговом зале и включают: теоретические занятия, выполнение практических заданий и тестов, просмотр видеороликов и фильмов, практические занятия.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Планируемые (ожидаемые) результаты:**

В результате освоения данной программы учащиеся:

- расширят знания о приемах эффективного сотрудничества;
- приобретут навыки рефлексии;
- овладеют способами разрешения конфликтов;
- будут ориентироваться в приемах здоровьесбережения;
- повысят уровень общей культуры поведения.

### Учебно-тематический план

№	Наименование	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Сотрудничество	2	0.3	1.7	наблюдение
2.	Истоки здоровья	2	0.3	1.7	рефлексия
3.	Конфликт	2	0.3	1.7	рефлексия
4.	Смысл жизни	2	0.3	1.7	рефлексия
5.	Метод СДР (смотри, думай, решай)	2	0.3	1.7	рефлексия
	Итого	10	2,5	7,5	

### Содержание учебного плана

№	Наименование блоков	Теория	Практика
1.	Сотрудничество	Правила и виды сотрудничества. Притча о сотрудничестве.	Входящая диагностика, тест «Квадрат, зигзаг, круг, прямоугольник, треугольник», Мозговой штурм «Препятствия на пути к сотрудничеству»,
2.	Истоки здоровья	Физическое, социальное, интеллектуальное, эмоциональное,	Тест «САН» , круглый стол по теме занятия, просмотр видеоролика.
3.	Конфликт	Виды и признаки конфликта	Тест К.Томаса, отработка способов бесконфликтного поведения, просмотр видеоролика.
4.	Смысл жизни	Беседа «Цель оправдывает средства?»	Тест «Хочу, могу, надо», дискуссия по теме занятия, просмотр притчи.
5.	Метод СДР (смотри, думай, решай)	Беседа «Кто чертит линию нашей жизни»	Тест «Ценности», мозговой штурм по теме занятия, просмотр видеоролика притчи. Итоговая диагностика.

### Формы аттестации.

Программа включает в себя входную и выходную диагностики и текущий контроль (устный опрос и продуктивные результаты деятельности в конце каждой темы).

### Оценочные материалы

Целевой ориентир	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов	Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева_скрининговый (12 вопросов)	- вовлеченность - контроль - принятие риска	<b>низкий уровень</b> освоения программы (низкий уровень жизнестойкости 0-14 баллов); <b>средний уровень</b> освоения программы (средний уровень жизнестойкости 15-24 балла); <b>высокий уровень</b> освоения программы (высокий уровень жизнестойкости 25-36 баллов).

### Условия реализации программы

1. Кабинет для тренинговой работы с оборудованными посадочными местами по количеству обучающихся;
2. Мультимедийная доска или мультимедиа проектор, экран для просмотра видеоматериалов;
3. Записи аудио и видео материалов;
4. Метафорические карты «Дороги», «Деревья», набор психологических открыток «Все грани гармонии»;
5. Набор диагностических методик.

### Список литературы

1. М.Алиева, Т.Гришанович, Тренинг развития жизненных целей- С-Пб; Речь, 2006
2. В. К. Бабайцева. Личностно-ориентированный тренинг. — М., 2019.
3. В.Волков., Тренинг социальной активности- С-Пб; Речь ,2010

4. Н. Гусева Тренинг предотвращения вредных привычек у детей- С-Пб; Речь, 2013
5. Т. Колошина, Арт-терапевтические техники в тренинге - С-Пб; Речь 2017
6. А.Микляева, Я-подросток- С-Пб; Речь, 2011
7. Е. Сидоренко, И. Дерманова, Психологический практикум - С-Пб; Речь, 2000
8. Е. Сидоренко, Мотивационный тренинг, С-Пб; Речь, 2018
9. М.Дж.Смит, Тренинг уверенности в себе, С-Пб; Речь, 2019
10. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., ШамардинаМ.В. Барнаул, 2014г.
11. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2017.