

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №66»

Л.С. Магомадова



## ПРОГРАММА

### «Профилактика деструктивного поведения»

## Введение

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 5 - 11 классах. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

### ***Цель курса:***

Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

### **Задачи курса:**

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

### **Методические приемы:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;

- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.
- Работа за партами и в кругу.
- Проверки работ.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.
4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.

5. Ритуал завершения занятия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

#### Учебно-тематическое планирование для учащихся 5-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Что изучает психология? Где живет наша психика?	1
2	Строение и функционирование мозга и центральной нервной системы	1
3	Направленность нашей психики	1
4	Психический познавательный процесс – внимание	1
5	Исследование особенностей внимания личности	1
6	Психологический тренинг познания	1
7	Мостики познания	1
8	Психический познавательный процесс - ощущение	1
9	Исследование особенностей ощущения	1
10	Психологический тренинг самопознания	1
11	Создаем картину окружающего мира	1
12	Психический познавательный процесс – восприятие	1
13	Исследование особенностей восприятия	1
14	Откуда берутся наши мысли?	1
15	Психический познавательный процесс – мышление	1
16	Исследование особенностей мышления личности	1
17	Психологический тренинг самопознания	1
18	Так ли плохо быть фантазером?	1
19	Психический познавательный процесс – воображение	1
20	Исследование особенностей воображения личности	1
21	Как мы храним то, что знаем?	1
22	Психический познавательный процесс – память	1
23	Исследование особенностей памяти личности	1
24	Психологический тренинг познания	1
25	Знаешь ли ты свое тело?	1
26	Я расту и меняюсь!	1
27	Физиологические и психические процессы в периоды взросления	1
28	Проявление эмоций через мимику, жесты и позы	1
29	Самоконтроль и саморегуляция в общении и взаимодействии	1
30	Гендерные различия в поведении людей	1
31	Правила групповой деятельности: уважение чужого мнения, отзывчивость, честность и справедливость в общении	1
32	Оптимизация отношений в группе между мальчиками и девочками	1
33	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга	1
34-35	Психологический тренинг общения и взаимодействия	2
	Итого:	35

### Учебно-тематическое планирование для учащихся 6-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Характеристика чувств	1
2	Особенности чувственной сферы	1
3	Нужны ли нам переживания?	1
4	Внешнее проявление чувств	1
5	Внутренние компоненты эмоций	1
6	Индивидуальные особенности чувств человека	1
7	Исследование эмоционального состояния	1
8	Виды чувств. Чувственный тон	1
9	Настроение	1
10	Фундаментальные эмоции	1
11	Аффект	1
12	Стресс	1
13	Фрустрация	1
14	Страсть	1
15	Высшие чувства	1
16	Исследование особенностей чувственной сферы	1
17	Психологический тренинг познания	1
18	Воля. Для чего нужна воля?	1
19	Исторический взгляд на волю	1
20	Внутренняя основа воли	1
21	Структура волевого акта	1
22	Развитие волевых качеств личности	1
23	Исследование особенностей воли	1
24	Психологический тренинг познания	1
25	Как справиться с эмоциями?	1
26	Система самоуправления индийских йогов	1
27	Метод самовнушения	1
28	Аутогенная тренировка	1
29	Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ	1
30	Саморегуляция и музыка	1
31	Логика разума и эмоциональные состояния	1
32	Волевое усилие как основа саморегуляции	1
33	Многообразие приемов самовоздействия	1
34-35	Психологический тренинг. Исследование резервов психики	2
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

### Учебно-тематическое планирование для учащихся 7-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Что значит – «я подросток»	1
2	Как узнать эмоцию?	1
3	Я – наблюдатель	1
4	Мои эмоции	1
5	Эмоциональный словарь	1
6	Чувства «полезные» и «вредные»	1

7	Казка «Страна Чувств»	1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
9	Что такое «запретные чувства»?	1
10	Какие чувства мы скрываем?	1
11	Маска	1
12	Я в «бумажном зеркале»	1
13	Бумажное отражение	1
14	Что такое страх?	1
15	Страхи и страшилки	1
16	Страшная-страшная сказка	1
17	Побеждаем все тревоги	1
18	А что они обо мне подумают	1
19	Страх оценки	1
20	Злость и агрессия	1
21	Как справиться со злостью?	1
22	Лист гнева	1
23	Обида	1
24	Как простить обиду	1
25	Ах, в чем я виноват	1
26	Что такое эмпатия?	1
27	Зачем мне нужна эмпатия?	1
28	Развиваем эмпатию	1
29	Еще раз про эмпатию	1
30	Эмпатия в действии	1
31	Способы выражения чувств	1
32	Тренировка «Я – высказываний»	1
33	Комплименты	1
34	Подведение итогов	1
	Итого:	34

#### Учебно-тематическое планирование для учащихся 8-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Общее понятие личности. Соотношение биологического и социального в личности	1
2	Теории личности	1
3	Представления о личности в отечественной психологии	1
4	Самосознание личности	1
5	Психологическая защита личности	1
6	Методы исследования особенностей личности	1
7	Психологический тренинг самопознания личности	1
8	Источники активности человека. Потребности фундамент активности личности	1
9	Мотивы и мотивация	1
10	Неосознанные побуждения	1
11	Направленность личности	1
12	Методы исследования особенностей мотивации	1
13	Психологический тренинг познания	1
14	Темперамент. Общее понятие о темпераменте	1
15	Из истории учений о темпераменте	1

16	Типы темперамента	1
17	Темперамент и деятельность человека	1
18	Методы исследования темперамента	1
19	Психологический тренинг познания	1
20	Характер. Общее понятие характера	1
21	Характер и привычки человека. Основные свойства характера	1
22	Структура характера. Характер и воля	1
23	Характер и чувства. Характер и интеллект	1
24	Типы характера. Развитие характера	1
25	Методы исследования характера	1
26	Психологический тренинг познания	1
27	Способности человека. Откуда берутся способности?	1
28	Задатки и способности. Структура способностей	1
29	Компенсация способностей. Способности и выбор профессии	1
30	Качественная и количественная характеристика способностей	1
31	Уровни способностей. Талант и мастерство. Что такое гениальность?	1
32	Особенности творческих способностей	1
33	Способности и одаренность в детские годы	1
34-35	Методы исследования способностей. Психологический тренинг познания	2
	Итого:	35

#### Учебно-тематическое планирование для учащихся 9-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Формирование команды	1
2	Диагностика уровня притязаний и самооценки и обработка результатов	1
3	Беседа об уровне притязаний, обсуждение результатов, обратная связь	1
4	Активизирующий опросник «Как поживаешь?»	1
5	Ценности профессионала	1
6	Я - профессионал	1
7	Интересы и склонности в выборе профессии	1
8	Опросник Климова ДДО, обсуждение результатов	1
9	Классификация профессий по Климову, игра классифицируй профессии.	1
10	Что такое профессиограмма ?	1
11	Игра «Профессия-специальность»	1
12	Профессиональные качества личности, игра соотнесение профессии со школьными предметами	1
13	Опросник Голланда «Определение профессионального типа личности»	1
14	Лидерские качества	1
15	Правила выбора профессии	1
16	Ошибки и затруднения при выборе профессии: как их преодолеть	1

17	Семинар «Учебные заведения» (дневное, вечернее, заочное обучение; государственные и коммерческие учреждения; перспективы карьерного роста после получения образования и т.д.)	1
18	Игра «А вот и я» (как вести себя на собеседовании у приёмной комиссии)	1
19	Я учусь принимать решение	1
20	Современный рынок труда, профессии 21 века.	1
21	Здоровье и карьера	1
22	Активизирующая методика Пряжниковой Н.С. «Будь готов!»	1
23	Профориентационная игра «Спящий город»	1
24	Активизирующий опросник Пряжниковой Н.С. «Моды-1»	1
25	Упражнение «Знаешь ли ты свою будущую профессию?»	1
26	Мотивы выбора профессии	1
27	Упражнение «План моего будущего»	1
28	Коллаж «Моя будущая профессия»	1
29	Устраиваемся на работу	1
30	Искусство самопрезентации: язык телодвижений	1
31	Искусство самопрезентации: совершенствование вербальных возможностей	1
32	Искусство самопрезентации: взаимодействие с людьми	1
33	Искусство самопрезентации: деловая этика	1
34	Обратная связь	1
	Итого:	34

#### Учебно-тематическое планирование для учащихся 10-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	Что такое общение?	1
2	Общение как обмен информацией	1
3	Коммуникаторы и реципиенты. Вербальная коммуникация	1
4	Помощники и враги коммуникации. Слово + слово = речь	1
5	Методы исследования особенностей вербального общения	1
6	Психологический тренинг общения и взаимодействия	1
7	Невербальная коммуникация. Визуальное общение	1
8	Мимика лица. Нос, рот, голова	1
9	Жесты и позы. Звуки и запахи. Дистанция вне дороги	1
10	Жесты – иностранцы	1
11	Методы исследования особенностей невербального общения	1
12	Психологический тренинг общения и взаимодействия	1
13	Общение как взаимодействие	1
14	От практики к теории взаимодействия. Взаимодействовать общаясь	1
15	Нормальное взаимодействие	1

16	Социальный контроль. На страже нормы	1
17	Рольное взаимодействие театр или наука?	1
18	Методы исследования умения взаимодействовать	1
19	Психологический тренинг общения и взаимодействия	1
20	Общение как восприятие людьми друг друга	1
21	Сложности социальной перцепции	1
22	Посмотри на меня внимательно. Стереотип помогает или мешает?	1
23	Как мы понимаем других людей	1
24	Как мы объясняем поведение окружающих	1
25	Методы исследования общения	1
26	Психологический тренинг общения	1
27	Конфликт – неэффективное общение	1
28	Начало бури. Семь раз отмерь. Кто кого?	1
29	Подведи баланс. Конфликт преодолеть!	1
30	Лекарство от конфликта посредничество	1
31	Оцените уровень конфликта	1
32	Можно ли оптимизировать общение. Общение изнутри	1
33	Уважение партнера по общению. Преграды не страшат	1
34-35	Психологический тренинг «Победа над трудностями»	2
	Итого:	35

#### Учебно-тематическое планирование для учащихся 11-х классов

№	Название темы	Количество часов
1	<b>Вводное. Структура, функции и средства общения:</b> Психология общения.	1
2	Перцептивная сторона общения	1
3	Коммуникация. Интеракция	1
4	Невербальные средства общения	1
5	Влияние характера человека на общение	1
6	Речевые средства общения	1
7	Позиции в общении. Виды общения	1
8	Этикет. Манипулирование	1
9	Дискуссия «что мешает открытому общению»	1
10	<b>Условия и технологии эффективной коммуникации:</b> Механизмы межличностного восприятия	1
11	Психологические защиты	1
12	Барьеры в общении	1
13	Конструктивное общение	1
14	Контроль эмоций	1
15	Активное слушание	1
16	Пассивное слушание	1
17	Приемы расположения к себе	1
18	Самопрезентация	1
19	<b>Конструктивное преодоление конфликтов:</b> Конфликт	1
20	Стили разрешения конфликтов	1
21	Управление конфликтом	1

22	<b>Психология семейных отношений:</b> Психологические аспекты семейных отношений	1
23	Функции семьи. Стили семейного воспитания	1
24	<b>Психология малых групп и коллективов:</b> Коллектив и личность. Лидерство	1
25	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе	1
26	Конформизм. Навыки уверенного отказа	1
27	<b>Деловое общение:</b> Деловая беседа	1
28	«Золотая формула общения»	1
29	Психологические особенности публичного выступления	1
30	Психологические аспекты сдачи экзамена	1
31	<b>Профориентация:</b> Профессиональное самоопределения	1
32	Профориентационные игры	1
33	Выбор профессии	1
34	Возможные затруднения при выборе профессии	1
35	Итоговое занятие. Обобщение.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

