

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрено и принято

На заседании МО

Протокол № 1

От «29» августа

Руководитель МО Байназарова И.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

В.П. Цёма

«30» августа 2016



Рабочая программа
«Поверь в себя»

Социальный педагог
Байназарова И.В.

ЯЛТА, 2016

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрено и принято
На заседании МО
Протокол № _____
От « ___ » _____
Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ В.П. Цёма
« ___ » _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.И. Дорогина
Приказ № _____
От « ___ » _____

Рабочая программа «Поверь в себя»

Социальный педагог
Байназарова И.В.

ЯЛТА, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Конвенции о правах ребенка: Конвенция ООН. – РИОР, 2001.- 24 с.;
2. Конституции Российской Федерации. – М., «Издательство ЭЛИТ», 2007 г. – 40 с.;
3. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 208 с.;
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
5. Положения о психологической службе в системе народного образования (приказ № 636 Министерства образования Российской Федерации от 22.10. 1999);
6. Должностной инструкции педагога-психолога ГБОУ РК «Ливадийская санаторная школа-интернат»;
7. Положения о рабочей программе ГБОУ РК «Ливадийская санаторная школа-интернат»;
8. Программа Т.А. Корепановой «Поверь в себя»: социальная адаптация учащихся. 5-9 классы: программы планирование, тематические занятия / авт.-сост. С.А. Родионова, Т.А. Корепанова. – Волгоград : Учитель : ИП Гринин Л.Е., 2014. -265с.

Многие люди сами для себя загадка. Они не понимают своих поступков, высказываний, а иногда и собственных мыслей. Они могут часами разговаривать о своих родителях, братьях и сёстрах, или о своих друзьях, но если им необходимо, что-то рассказать о себе, начинают спотыкаться на каждом слове.

Если вы узнаете себя, вы сможете быть честным с собой. Тогда вы будете способны сделать выбор и принять решение, которые подходят именно вам. Вы сможете строить планы – на сегодня, на завтра, на всю жизнь – сообразно собственным представлениям о себе. Когда кто – либо предложит вам вступить в какое – либо общество и выбрать профессию, несоответствующую вашему складу личности, вы будете знать, что это не для вас.

Нередко люди позволяют другим решать за себя, что делать и как думать. Зачастую им приходится идти наперекор собственной природе и это порождает проблемы. Если вы всю жизнь проведёте вопреки вашему складу личности, то, скорее всего, будете несчастливы.

Знание себя поможет вам выбрать дорогу в жизни, принимать решения и следовать за своей мечтой.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Общение детей со взрослыми имеет судьбоносное значение. Однако, как показывает анализ современного педагогического процесса, потребность учащихся в доверительном общении в школе не всегда получает удовлетворение. Одно из возможных решений – данная программа, способная помочь подросткам и старшеклассникам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать вкус успеха.

Данная программа составлена с использованием авторского тренинга уверенности в себе Т.А.Корепанова, программы ранней профилактики химической зависимости «Навыки жизни» А.В.Соловова, программы профилактики злоупотребления наркотиками и

другими психоактивными веществами среди подростков и молодёжи Н.А.Сирота, В.М. Ялтонского и др.

Программа рассчитана на работу с подростками среднего (12 – 14 лет) и старшего (15 – 17 лет) школьного возраста. Занятия проводятся в малых группах по 10 человек, продолжительностью 1-2 академических часа.

При работе с подростками (12-14 лет) упор делается на пробуждение интереса и развитие доверия к самому себе, на постепенном понимании осознании собственных возможностей, способностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для развития и укрепления у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

При работе со старшей группой основной акцент делается на развитие доверия к окружающим людям, на анализе мотивов общения, межличностных отношений.

Основная идея любого из занятий заключается в том, чтобы не навязывать ребёнку чужое мнение, а помочь ему стать самим собой, принять и полюбить себя, преодолеть стереотипы, мешающие ему жить радостно и счастливо.

Программа «Поверь в себя» может быть использована учителями, психологами, социальными педагогами.

Цели программы:

Развитие личностных качеств: самооценки, уверенности в себе и в своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную позицию по отношению к жизненным событиям и проблемам, коммуникативной компетентности, умений получать и оказывать поддержку окружающим.

Задачи:

- ✿ Обогащать формы общения со сверстниками;
- ✿ Сформировать потребность в самореализации;
- ✿ Научить отстаивать и защищать свою точку зрения
- ✿ Развить чувство ответственности и уверенности в себе.

Методы работы:

- ✿ Упражнения,
- ✿ Рассказ,
- ✿ Беседа,
- ✿ Демонстрация,
- ✿ Психогимнастика и другие.

Формы работы:

Групповые занятия. Содержание групповых занятий можно дополнять новыми темами, более интересными новыми упражнениями, которые будут востребованы детьми (с учётом индивидуальных особенностей, специфики района, профессиональной подготовки педагога).

Средства:

Часть занятий нужно проводить, используя схемы-конспекты. Во-первых, это позволяет сделать ознакомление с материалом более эффективным, т.к. не всегда материал, излагаемый устно, понимается и усваивается по ходу объяснения. Во-вторых, наиболее важные моменты подросток сможет ещё раз вспомнить дома, что также улучшит закрепление материала.

Прогнозируемые результаты: формирование устойчивой жизненной позиции.

Оценку эффективности программы возможно проводить сравнивая данные диагностики до и после реализации программы.

Тематический план 1 модуля « Это я!» (12-14 лет.)

Цель: Создание условий для самопознания и самопринятия

№ темы	Тема занятий.	Цель занятия.	всего	Теор	Практ.
1	Здравствуйте!	Вводное занятие: Знакомство с курсом	1	0,5	0,5
2	Знакомство.	Развитие навыков правильного знакомства.	2	1	1
3	Самопознание.	Учиться умению адекватной самооценке и умению видеть себя глазами окружающих.	2	1	1
4	Агрессивность, неуверенное поведение и уверенное поведение.	Обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности.	2	1	1
5	Уверенность и уверенное поведение.	Развитие навыков уверенного поведения	2	-	2
6	Урок-тренинг «Как сказать «Нет!»	Развитие навыков уверенного и конструктивного поведения в различных жизненных ситуациях.	2	-	2
7	Стресс. Способы борьбы с ним.	Выработка навыков поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.	2	1	1
8	Характер и воля.	Обучение навыкам выработки волевых черт характера.	2	1	1
		Итого:	15	5,5	9,5

Тематический план 2 модуля « Искусство общения!»

(12-14 лет)

Цель: Развитие навыков эффективного общения.

№	Темы занятий.	Цель занятия.	Количество часов		
			всего	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	Развитие навыков правильного знакомства.	1	0,5	0,5
2	Основные нормы взаимоотношений в группе.	Установление норм поведения в группах.	1	0,5	0,5
3	Умение слушать.	Формирование способности выслушивать друг друга.	2	0,5	1,5
4	Виды и формы общения.	Формирование навыков правильного повседневного общения.	2	0,5	1,5
5	Слова – паразиты.	Формирование негативного отношения к использованию в речи сквернословия и нецензурных выражений.	1	0,5	0,5
6	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.	Формирование навыков ведения диалога	2	1	1
7	Взаимоотношения с родителями и другими взрослыми	Формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и другими взрослыми	2	1	1
		Итого:	11	4,5	6,5

Тематический план 3 модуля «Общественные отношения»

(12-14 лет)

Цель: Формирование способности жить и общаться с людьми.

№	Темы занятий.	Цели.	Количество часов		
			всего	Теор.	Практ.
1	Я особенный и себя уважаю.	Формирование устойчивой самооценки	1	0,5	0,5
2	Как подружиться.	Формирование умения завязывать дружеские отношения	2	1	1
3	Как поддерживать дружбу.	Обучение навыкам поддержания дружеских отношений	2	0,5	1,5
4	Как пережить потерю друга.	Формирование умения переживать потерю друзей (разрыв дружеских отношений)	2	0,5	1,5

5	Как прервать нежелательную дружбу.	Формирование умения отличать дружбу от нежелательных взаимоотношений	1	0,5	0,5
6	Перед тобой незнакомец.	Развитие у ребёнка навыков критического восприятия незнакомых взрослых.	2	1	1
7	Соппротивление давлению со стороны.	Обучение навыкам сопротивления давлению со стороны кого-либо.	2	1	1
8	Умение отвечать за себя.	Формирование умения отвечать за свои поступки.	2	1	1
9	Умения принимать решения.	Выработка навыка умения принимать правильные решения.	2	1	1
		Итого:	16	7	9

Тематический план 1 модуля «Я –личность»

(15-17 лет)

Цель: Формирование самооценки,, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам.

№	Темы занятий.	Цели.	Количество часов		
			всего	Теор.	Практ.
1	Представление программы, знакомство.	Ознакомление с задачами и правилами группы.	2	1	1
2	Понятие личности. Структура моей и твоей личности.	Формирование понятия личности и её структуры. Устойчивость и изменчивость личности.	2	1	1
3	Кто я? Кто ты? Что во мне и тебе есть?	Выявление направленности и способности личности (потребности, склонности, способности, темперамент).	2	1	1
4	Чувства. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения.	Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное эмоциональное состояние.	2	1	1
5	Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности.	Способствовать умению давать себе и окружающим адекватную оценку и развивать себя как личность.	2	1	1
6	Способы решения проблем, личностных сложностей. Понятие	Способствовать умению решать проблемы, выхода из сложных жизненных	2	1	1

	личностных кризисов.	ситуаций.			
7	Понятие морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.	Рассмотреть основные понятия нравственности (добро, зло, справедливость и честь, достоинство и верность, долг, ответственность, милосердие)	2	1	1
		Итого:	14	7	7

Тематический план 2 модуля «Искусство общения»

(15-17 лет)

Цель: Развитие навыков эффективного общения.

№	Темы занятий.	Цели.	Количество часов		
			всего	Теор.	Практ.
1	Человек как социальное существо. Общение.	Формирование умений общения	2	1	1
2	Самооценка и отношение к другому. Принятие себя и другого как личности.	Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций.	2	1	1
3	Умение говорить «Нет!»	Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я	2	1	1
4	Понятие группового давления и принятие собственного решения.	Навыки выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению. Понятие насилия и права защищать свои границы.	2	0,5	1,5
5	Человек как сексуальное существо	Проблемы межполового общения.	2	1	1
6	Семья как единый организм.	Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.	2	1	1
7	Понятие стресса и проблеморазрешающее поведение.	Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.	2	1	1
8	Краткосрочные и перспективные цели.	Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.	2	1	1

		Итого:	16	7,5	8,5
--	--	---------------	-----------	------------	------------

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий потребуется стандартный набор средств: стулья, бейджи, ватман, листы бумаги, маркеры, карандаши, ручки.

Литература:

1. А.В. Микляева, Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003
2. Г. Айзенк Новые I Q тесты.-М.: издательство Эксмо, 2002
3. Р.Римская, С.Римский. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других.-М.:АСТ – ПРЕС КНИГА, 2001
4. Л.В. Баль, С.В. Барканов, Н.Я.Белобородова и др. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учеб. – метод. пособие.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДЛОС, 2002.
5. К. Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. – М.: Генезис,2003
6. В.А. Родионов Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-х классов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002