

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

СОГЛАСОВАНО

«18» июня 2018 года  
зам. директора МБОУ «СОШ № 7»  
А.Р. Пермякова А.Р.  
(подпись, Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО НА ПС

Протокол № 7  
от «11» июня 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «СОШ № 7»

А.В. Муллина А.В.

приказ № 121/1

от «20» 08 2018 года

**Рабочая учебная программа**

**курс «Я выбираю себя»**

для 7 класса

основное общее образование

(уровень образования)

Власюк Елена Николаевна,  
учитель начальных классов,  
первая категория

с. Сосновка, 2018 г

## Пояснительная записка

В связи со сложившейся социально-экономической ситуацией в России дети, подростки и молодежь оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утрачивается связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения. Нарастающая напряженность, стрессовые ситуации, неопределенность положения, нестабильность, безработица, сложности в трудоустройстве несовершеннолетних, конфликты с законом — вызывают у молодого поколения асоциальные формы поведения, саморазрушающие характер, одна из которых — злоупотребление наркотическими и психотропными веществами. Таких ребят называют «трудными подростками».

Термин «трудный ребенок» не является удачным, так как в педагогической практике он обозначает ребёнка с устойчивыми проявлениями лишь отрицательных свойств и отклонений в поведении. Ярлык «трудный» ассоциируется у детей, родителей и учителей с негативной личностью в целом. В зарубежной литературе для трудных детей применяется название «дети с проблемами», что более соответствует сути.

В зависимости от характера проблем под «трудным» ребёнком может пониматься:

- 1) трудновоспитуемый ребёнок, т.е. проявляющий невосприимчивость и сопротивляемость воспитательным воздействиям;
- 2) педагогически запущенный ребёнок, обучение, воспитание и развитие которого представляет трудную педагогическую задачу;
- 3) ребёнок с непатологическими отклонениями психики, которые нелегко исправить, корригировать.

Существенное условие успешности коррекции трудных детей — включение подростков в процесс самовоспитания (самоперевоспитания, самокоррекции), без которого невозможно восстановить взрослые нормы взаимоотношений личности с обществом. Важнейшее средство при этом — продуктивные технологии, предоставляющие подросткам возможность проявить себя, убедиться в своих способностях к какой-либо деятельности.

Перевоспитание (как и воспитание), а также формирование здорового образа жизни достигает цели, если оно вызывает у педагогически запущенных подростков потребность в самоисправлении, улучшении себя, если достигнут определённый уровень в самопознании, выработана способность к самоанализу, осознаётся необходимость соответствия своей личности и своего поведения требованиям общества.

Трудность организации самовоспитания и самоперевоспитания подростков объясняется трудностью контроля за ними, т.к. они часто бывают скрытными, двуличными, нередко сознательно вводят учителя в заблуждение, приписывая себе несуществующие качества личности и поступки.

Для самоперевоспитания трудновоспитуемых подростков огромное значение имеет наличие личностно значимых перспектив жизнедеятельности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать систему целевых ориентаций подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более далёкие перспективы. По А. С. Макаренко, «чем богаче жизненная перспектива личности, чем богаче её внутренний мир и культура, тем меньше её зависимость от непосредственного окружения».

Начинать надо с сегодняшней, доступной перспективы близко ожидаемой радости. Испытание радости при достижении ближайшей перспективы рождает у подростка потребность пережить подобные радости и успех ещё раз. Тогда можно ставить перед ним и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдалённому по времени.

В курсе «Я выбираю себя» подростку предлагается минимум необходимых сведений в области человеческой культуры, разъясняются опасности одностороннего некритического восприятия её ценностей, ухода от действительности и от своего социального окружения. Также в нем предоставляется помощь подростку с наименьшими потерями, связанными с жизненными ошибками неудачного личного опыта, совершить переход из детства во взрослую жизнь.

Возраст 13-14 лет характеризуется «взрывом изменений во всех физиологических системах, что объясняется половым развитием. Возникает так называемая гормональная сексуальная буря. Правда, биологические изменения создают лишь предпосылки для возникновения соответствующих социальных чувств и поведения.

Современные восьмиклассники, раньше созревая физически, раньше ощущают и необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Это возраст первых «взрослых» проб и ошибок. В то же время возраст вступления в самостоятельную социальную деятельность ещё не наступил. Образующийся разрыв резко обостряет многие процессы, приводит к более активным поискам путей и средств самоутверждения.

Самоутверждение — это процесс управляемого самой личностью осознания и завоевания места в группе (обществе), соответствующего представлениям личности о самой себе.

Самоутверждение личности имеет разнообразные формы. Они могут быть социально ценными, социально полезными, социально приемлемыми или асоциальными (антисоциальными). Если расположить все возможные формы самоутверждения личности по прямой, то на одном её конце (положительном) оказался бы подвиг как высший вид социально ценного самоутверждения личности, а на другом (отрицательном) — преступление, как крайняя форма антисоциального самоутверждения.

Личность полноценно самоутверждается в процессе общественно ценной и личностно значимой деятельности. У одних это происходит путём признания их интеллектуальных способностей, у других — хороших физических данных, у третьих — активной общественной деятельности и т.д. Однако рамки деятельности объективно ограничены возрастными

возможностями и теми условиями, в которых происходит жизнедеятельность школьников. Деятельность, которую им предлагают и которая для них основная, — это учеба. Но даже в лучшем варианте сама по себе учебная деятельность не в состоянии полностью удовлетворить стремление к самосознанию и самоутверждению.

Любая организованная деятельность несёт в себе определённый элемент регламентации, заданной взрослыми, а самоутверждение в юности мыслится, в первую очередь, как достижение самостоятельности, которая ассоциируется с взрослостью.

Усвоение внешних признаков мужской или женской «взрослости» возвышает подростка в собственных глазах и, как ему кажется, в глазах окружающих. Такая «взрослость» приобретается путём подражания.

Доступность продукции средств массовой информации в большинстве случаев с ярко выраженным негативным воздействием на подростка выдвигает на первое место задачу нравственно ориентированного воспитания.

Возрастное противоречие состоит в том, что те или иные «взрослые» качества идентифицируются с взрослыми образцами, а утверждаются в среде сверстников. Половая идентификация определяет многие позитивные достижения в развитии личности — это углубление самосознания, развитие интересов, ориентация на будущее, обогащение опыта общения со сверстниками. У старших подростков отношения между мальчиками и девочками приобретают новые оттенки: они хотят нравиться друг другу не как партнёры по играм, а как представители другого пола. Секс и сексуальные отношения входят в их жизнь не как запрет, а как реальность, к которой они готовятся приобщиться. *Однако половая идентификация может определить и негативные образования — грубость, агрессивность, интерес к алкоголю, курению, наркотикам, беспорядочным половым контактам.*

В ходе взросления у восьмиклассников меняется отношение к семье. Созревание когнитивных и эмоциональных функций может вести к тому, что подростки используют свои новые способности в форме критики, сомнений и противодействия ценностям, установкам и образу жизни взрослых. Часто это ведёт к конфликту с родителями, особенно, если в семье господствует авторитарный стиль воспитания.

В процессе социализации референтная группа ровесников в значительной степени заменяет родителей. Особую роль играют здесь обстоятельства, связанные с внешним видом и производимым впечатлением (одежда, причёска и т.д.). Но, несмотря на то, что влияние семьи в период взросления уменьшается, она остаётся важной референтной группой.

Общение — процесс удовлетворения своих духовных и физических потребностей за счёт обмена информацией и эмоциями, построения межличностных отношений подростков. Общение — основной способ самоутверждения: в нём сравниваются качества друг друга, результаты деятельности, выражаются притязания на место и роль среди сверстников, выясняются «отношения».

Потребность в общении настолько сильна, что подростки находятся в постоянном ожидании общения, активно ищут общения с окружающими. Каждый новый человек рассматривается как возможный партнер для общения. Общение в отрочестве и юности отличается особой доверительностью, интенсивностью, исповедальностью. Поэтому подростки так остро переживают неудачи в общении.

Через общение реализуется потребность самоутвердиться в коллективе, занять достойное место в нём, Общество сверстников позволяет наглядно ощутить свою принадлежность к большей группе людей, причастность к её нормам, ценностям и, таким образом, утвердить себя через эту похожесть на сверстников, похожесть во всём, вплоть до мелочей. В то же время общество сверстников даёт индивидам возможность почувствовать своё отличие от других возрастных групп, свою непохожесть, особенность, утвердить себя через эту особенность в своей автономности.

Итак, в восьмом классе под влиянием биологических и социальных факторов в образе «Я» подростка приоритетное развитие получают следующие грани самоутверждения:

- потребность в признании своего «Я», своего имени, своей внутренней психологической сущности и внешних физических данных;
- утверждение своего «Я» в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми;
- потребность в признании в своей группе, коллективе (в определённых социальных ролях);
- потребность в признании своей сущности как представителя пола (половая идентификация);
- самостоятельность личности, реализация своих прав среди людей, претензия на взрослость, проба различных ролей.

*Если же какая-либо грань самоутверждения не получает должного развития, или же не созданы условия для ее реализации, ребенок автоматически попадает в «группу риска», пополняя ряды асоциальных подростков, в это время и происходит первая проба наркотиков.*

# Глава 1. Программа латентной профилактики наркотизма «Я выбираю себя»

## 1.1. Содержание профилактики наркотизма в образовательной организации

За время работы в школе мы изучили и апробировали многие программы профилактики асоциального поведения, наркотизма. Но чаще всего методический материал в них сводится к рассказу о наркотиках, их вреде для организма, примерах противоправного поведения. Всем специалистам давно известно, что, если ребенку постоянно говорят о том, что нельзя делать или пробовать, закономерно возникает интерес по принципу: «Запретный плод сладок». В результате мы пришли к выводу: большинство из этих методик профилактики наркотизма несут в себе скрытую рекламу наркотиков!

Курс «Я выбираю себя» поможет правильному, положительному самоутверждению личности в различных сферах: социальной, половой, деловой, творческой, духовно-нравственной; даст возможность развить у подростков защитные способности, чтобы противостоять безнравственности и аморальности в нашем обществе.

**Цель курса:** скрытая профилактика отклоняющегося поведения.

**Задачи:**

- формирование оптимальной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства;
- формирование эмоционально положительной Я-концепции: Я нравлюсь, способен, значу;
- составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в различных сферах;
- формирование способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям.

### Содержание курса «Я выбираю себя»

I. Потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самозащищенности, возрастные и индивидуальные особенности. Я-концепция личности и механизм самоутверждения.

Основные сферы самоутверждения личности: социальная, деловая, творческая, духовно-нравственная.

II. Социальное самоутверждение личности. Потребность в общественном признании. Авторитет. Диалектика «Я» и «Мы». Способы самоутверждения в коллективе: активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость.

Потребность в общении и её проявления. Коммуникативный контакт со сверстниками и взрослыми. Структура общения, его средства.

Законы общения: доминанта на лицо другого, принцип заслуженного собеседника, круг общения.

Правила общения по Карнеги. Правила поведения в компании. Три способа достижения хорошего отношения к вам.

III. Отношения с другим полом. Любовь. Семья. Счастье. Дети.

IV. Самоутверждение и творчество. Творчество с точки зрения психологии, науки, религии, практики. Задатки, способности, талант, условия их развития. Способности — основной инструмент самовыражения и самоутверждения личности. Талант и труд. Правила жизни и творческой деятельности (из биографий великих людей). Честолюбие и тщеславие.

V. Нравственная сфера. Честность, порядочность, обязательность, ответственность, самостоятельность и независимость как черты личности, способствующие самоутверждению в обществе и своём собственном мнении. Самооценка своих нравственных качеств, самоутверждение в себе Человека. Гуманистическое самоутверждение: добро и доброта, правда и справедливость, любовь к ближнему, прощение, служение людям.

VI. Формирование жизненных навыков (практикум)

Конечно, жизненные навыки формируются самой жизнью. Но этот процесс идет активно и целеустремленно, если его контролируют педагоги и родители. Более того, в него можно вносить организующее начало, в том числе в процессе группового общения. Ведь навыки могут быть полезными, бесполезными и вредными. От последних учащихся надо уберечь, вырабатывать у них соответствующие психологические реакции и умения. Основные из них.

- Умение отказываться от рискованных предложений.
- Видеть положительные и отрицательные стороны явлений.
- Взаимодействие со сверстниками.
- Выражать правильно свои чувства.
- Обучение эффективному общению.
- Развивать уверенность в себе.
- Управлять своими чувствами.
- Укрепление связи с семьей.
- Развивать критическое мышление.
- Навык принятия решения.
- Осознание негативных влияний, давлений и манипуляций со стороны других.

Сюда входит способность распознавать, правильно квалифицировать, пресекать, защищать, разоблачать такие всевозможные воздействия и на основании этого корректно вести себя с теми, кто хочет манипулировать учащимися.

Самый общий принцип «педагогике трудных» — гуманно-личностный подход к ребёнку. Он разработан в трудах крупнейших педагогов и психологов мира (Ш. А. Амонашвили, Я. Корчак, В. А. Сухомлинский, К. Роджерс, С. Френе, Р. Штейнер и др.) и провозглашает ребёнка центром всей образовательной системы, личностное равенство ученика с учителем, педагогику любви, радости, успеха, сотрудничества и сотворчества.

Однако социализация, как усвоение личностью норм социального поведения, невозможна без применения методов отрицательного

стимулирования, а в отношении отклоняющегося поведения последние часто являются основными (педагогика требований, запретов, принуждения). Поэтому в коррекционной работе с подростками необходим оптимально-личностный подход, который представляет собой целесообразное сочетание методов положительного и отрицательного стимулирования, «золотую середину». Нахождение этого сочетания требует от всех, кто общается с подростком, причастен к его воспитанию, высокого профессионализма. Алгоритма или трафарета коррекционной работы нет и не может быть: перевоспитание «трудного» подростка — это «штучная» работа. В технологии саморазвития педагогу предлагается большой набор возможных методик, воздействий, решений; от педагога требуется вдумчивый, педагогически обоснованный и творческий подход к их применению.

Учебно-воспитательный процесс курса направлен к тому, чтобы формировать у учащихся доминантную установку на улучшение себя, самовоспитание — от исправления своих поступков и поведения; самовоспитания воли и характера, к ответственности и принципиальности.

**Методы.** Особенность преподавания курса «Я выбираю себя» — работа с внутренним миром подростка, с его переживаниями, интеллектуальными проявлениями, интересами, отношениями.

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Часто применяются (в особенности при рефлексии) высказывания по кругу.

Широко применяются письменные работы учащихся (продолжи предложение, творческий рассказ, мой выбор и др.), в которых они излагают свои переживания и мнения очень откровенно (при этом учитель должен помнить о тайне исповеди, соблюдать профессиональную этику психологов).

Игра — эффективнейшее средство социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества. Играя ту или другую роль, подросток не только мысленно перевоплощается в другого человека, а расширяет, обогащает, углубляет свою личность, свое «Я».

Во время занятий применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеofilмов, магнитофонные записи, компьютерные презентации и мультимедийные средства. К некоторым занятиям рекомендованы аудио-, видео- или литературные задания. Они не всегда напрямую связаны с содержанием занятия, но всегда служат экскурсом к урокам.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.



Методика социально-педагогических ситуаций – проб. Одна из важнейших задач курса — подготовка школьников к вхождению в реальную жизнь, к решению жизненных проблем, управление процессом школьного периода социализации и, *как следствие, снижение риска девиантного и деликвентного поведения.* Социальные ситуации-пробы также стимулируют у учащихся доминантную установку на самосовершенствование, вселяют веру в собственное «Я», формируют убеждение, что причины неудач человека кроются, прежде всего, в нём самом, а не в тех обстоятельствах, которые окружают человека. Социализация означает процесс и результат включения человека в целостную систему социальных отношений: с одной стороны, это социальная адаптация личности к социальным условиям, а с другой — её социальная автономизация.

**Структура занятия.** В плане каждого занятия предусмотрены следующие части: разминка, завязка - проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию для занятий, основная часть, где рассматриваются в теоретическом и практическом плане вопросы основного материала, упражнения, практические работы на закрепление и применение, подведение итогов, рефлексия — для подростков это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своём внутреннем состоянии и его причинах. Для педагога организация рефлексии — основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся. Релаксация — расслабление, выход из интеллектуальной сферы. Один из приемов такой релаксации состоит в переключении на эмоциональное восприятие произведений искусства.

## **1.2. Взаимодействие специалистов и этапы проведения подготовительных, основных и заключительных занятий по программе**

Эффективность курса «Я выбираю себя» значительно повысится, если удастся наладить взаимодействие с классными руководителями и учителями-предметниками. Оно может быть выражено в различных формах.

•Учителям предоставляется, не нарушая правила психологической этики, информация, характеризующая класс или личность учащихся, для построения конструктивных педагогических взаимодействий.

*Система психолого-педагогического сопровождения воспитательного процесса по профилактике употребления ПАВ среди учащихся*

На методических объединениях и психолого-педагогических семинарах все классные руководители проходят обучение по работе с классами по программе «Я выбираю себя». Все блоки программы распределены по возрастным группам в соответствии с возрастными особенностями и личностным взрослением учащихся.

Анализ работ учащихся позволяет понять, какая иерархия ценностей формируется у отдельных учащихся, построить индивидуальный подход к ним. С 5-х по 11-е классы проводится ежегодный мониторинг для выявления группы риска, а также для изучения эффективности профилактической работы.

*5-е классы:*

На этом возрастном этапе происходит адаптация учащихся в среднем звене, поэтому приоритет отдается работе классного руководителя, который проводит индивидуальные и групповые беседы и отдельные блоки из профилактической программы («Представление о себе», «Овладение способами невербального общения»).

*6-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе классного руководителя, который проводит индивидуальные и групповые беседы и отдельные блоки из профилактической программы («Развитие умения слушать другого (барьеры общения)», «Развитие навыков точной передачи информации»).

*7-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе классного руководителя, который проводит индивидуальные и групповые беседы и отдельные блоки из профилактической программы («Мои права и права других людей», «Тренинг коммуникативной компетентности»).

*8-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе психолога, который проводит тренинги и основные блоки из профилактической программы (тренинг «Эмоциональной и поведенческой гибкости», тренинг «На тропе доверия», тренинг скрытой профилактики наркотизма). Тестирование подростков для изучения эффективности основных блоков программы по методикам Орла «Склонность к отклоняющемуся поведению» и Левитина «Склонность к риску» (до воздействия и после).

*9-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе классного руководителя, который продолжает работу по профилактической программе («Вечные вопросы жизни», «Счастье»).

*10-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе классного руководителя, который продолжает работу по профилактической программе («Каждый — сам кузнец судьбы», «У начал семьи»).

*11-е классы:*

На этом возрастном этапе приоритет отдается работе классного руководителя, который завершает работу по профилактической программе («Законы сохранения счастья», «Будущим родителям о будущих детях»).

**Учебно-методическое обеспечение курса.**

Учебные пособия. Учебно-методическое обеспечение курса «Я выбираю себя» включает следующие материалы:

- Методическое пособие по преподаванию курса для учителей, психологов, социальных педагогов, которое содержит программу, тематическое планирование, списки доступной литературы.
- Серия диагностических методик, приведённых в программе и указанных в ссылках на литературу.

- Набор упражнений, тренингов, дидактических игр, также приведённых в программе и указанных в ссылках на литературу.
- Наглядные рисованные материалы, представленные в пособиях и настенных плакатах.
- Наглядные пособия в виде компьютерных презентаций.
- Рекомендательные списки литературы отдельно для учащихся и учителей.

Еж  
его  
дн  
ый  
мо  
ни  
то  
ри  
нг  
вы  
яв  
ле  
ни  
я  
гру  
пп  
ы  
ри  
ска

**5-7 классы** Работа классного руководителя по темам: «Знакомство», «Представление о себе», «Овладение способами невербального общения», «Развитие умения слушать другого (барьеры общения)», «Развитие навыков точной передачи информации» «Мои права и права других людей», «Тренинг коммуникативной компетентности»

**8 класс** Работа психолога по темам: тренинг «Эмоциональной и поведенческой гибкости», тренинг «На тропе доверия», тренинг скрытой профилактики наркотизма.  
По специализированному тесту «Склонности к риску» (К. Левитин) по методике «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н.Орел) определяется склонность к деструктивному поведению до и после психокоррекционной работы.

**9-11 классы** Работа классного руководителя по темам: «Вечные вопросы жизни», «Счастье», «Каждый — сам кузнец судьбы», «У начал семьи», «Законы сохранения счастья», «Будущим родителям о будущих детях»

**Рисунок 15.** Схема системы психолого-педагогического сопровождения воспитательного процесса по профилактике употребления ПАВ среди учащихся.

**Диагностическая база.** Средства психолого-педагогической диагностики (анкеты, опросники, тесты, игры) подобраны и адаптированы к возрастным особенностям учащихся, условиям места и отведённого времени. Значение их для учебного процесса состоит в том, что они дают материал для анализа, самоанализа и обсуждения вопросов, а также для создания должной мотивации и эмоционального тонуса занятий.

Широко применяются проективные методики: тематические рисунки (форма и цвет), минисочинения, фантазирование и др.

**Формы работы:** индивидуальная, групповая.

Латентное воздействие на личность подростка. Судьба человека во многом зависит от того, что он думал, чувствовал, делал в подростковом возрасте, особенно в 14-17 лет, иногда этот период называют «возрастом принятия решений». Подхватилин Н. В. пишет, что «переход из школы во взрослую жизнь – один из ключевых моментов жизни человека, поэтому именно этому периоду родители, психологи и педагоги должны уделять особенно пристальное внимание. Насколько старшеклассники готовы к ожидающей их «социализации», к вхождению в мир взрослых? Готовы ли подростки самостоятельно принимать решения, достаточно ли у них навыков, знаний и желания стать хозяевами собственной жизни, самим строить свою судьбу?»

Мы согласны с автором, который считает, что подростковый период развития ребенка – последняя возможность повлиять на формирование его личности, характера. Интерес ребят в этом возрасте к психологии, философии, религии не случаен – он связан с формированием лобных долей мозга, с возникшей потребностью подростка контролировать себя.

А чтобы контролировать себя, надо знать себя – кто я? Вот почему подросткам так важно понять, кто они в этом мире. Поэтому навыкам саморефлексии и самопознания в нашей программе уделяется большое внимание.

Также Подхватилин Н. В. думает, что подросток – маленький философ, который познает не только себя, но и свое место в среде обитания, он эмпирически исследует жизнь – «трогает» одно, потом другое. Это – «колется», то – «жжется», и он заново открывает для себя мир человеческих отношений... Мы полностью согласны с автором, который утверждает, что любое «асоциальное» (с точки зрения взрослых) поведение сам подросток рассматривает как исследовательское.

Божович Л. И. в книге «Личность и ее формирование в детском возрасте» пишет, что развитие в 11-17 лет идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность. Кон И. С. полагает, что противоположные черты, стремления, тенденции

существуют, борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что для подростков необходимы специальные занятия, направленные на удовлетворение познавательной потребности и способствующие самоанализу.

В этом периоде взросления учащихся более эффективно действуют не директивные методы воздействия (мягкое, скрытое воздействие), поэтому практически все занятия нами построены не на проблемно-ориентированной, а на личностно-ориентированной коррекции, которая развивая личность дает и косвенный эффект снижения склонности к отклоняющемуся поведению. Некоторые блоки программы рассчитаны и на кумулятивный (долгосрочный) эффект, результаты которого можно диагностировать только по прошествии долгого времени после воздействия.

Преподавание следует рассматривать не как насаждение «незыблемых» психологических знаний, а как психокоррекционный процесс, в котором предполагается такое отношение к проблеме учащегося как к недостатку психических навыков разрешить ее. И вся «терапия» сводится к тому, чтобы развить необходимые навыки путем обучения управлению своими психическими процессами для создания нового эффективного поведения.

Априори мы работаем с подростком так, чтобы он мог справиться не с одной задачей, относящейся к определенному случаю, которую мы решаем на занятии, а имел возможность перенести навык ее решения на другие проблемные ситуации, чтобы был готов справиться с вновь возникшими трудностями.

Таким образом, старшеклассник на занятиях нашего курса получает навыки системного решения проблем, чтобы противостоять постоянно меняющимся жизненным трудностям. То есть действие нашей программы шире, чем те задачи, решение которых мы перед собой ставим в настоящее время.

Таблица 1

**Латентное воздействие на отдельные стороны личности взрослеющего подростка:**

№ п/п	Блоки программы «Я выбираю себя»	Цель проведения	Воздействие на отдельные стороны личности взрослеющего подростка
1.	Блок коммуникативной компетенции	Профилактика отклоняющегося поведения (аддиктивной и агрессивной его формы)	1. Формирование уважения к себе, чувства собственного достоинства. 2. Развитие умения свободно выражать свои чувства, поступать в соответствии со своими желаниями, быть таким, каков есть
2.	Блок «Эмоциональной и	Профилактика отклоняющегося поведения	1. Расширение со-сознания и самосознания учащихся в аффективной сфере, что является

	поведенческой гибкости»	(склонности к нарушению норм и правил, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению). Повышение волевого уровня контроля эмоциональных реакций	<p>основным условием развития эмоциональной гибкости учащихся и оптимизации их поведения и деятельности.</p> <p>2. Исследование психологических проблем участников тренинговой группы и оказание помощи в их решении.</p> <p>2. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья участников тренинга.</p> <p>3. Изучение участниками тренинга психологических закономерностей, механизмов, эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения.</p> <p>4. Развитие самосознания и самоисследование участников тренинга с целью изменения и коррекции поведения.</p> <p>5. Формирование способностей к активному самопроявлению и самовыражению сообразно своим личностным особенностям.</p> <p>6. Содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизненной удовлетворенности</p>
3.	Блок «На тропе доверия»	Профилактика отклоняющегося поведения (склонности к делинквентному поведению, склонность к агрессии и насилию). Снижение склонности к риску	<p>1. Оптимизация и поддержка процесса становления эго-идентичности.</p> <p>2. Обучение подростков приемам общения, стимулируя развитие их коммуникативной культуры. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.</p> <p>3. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечение личности подростка необходимыми психологическими</p>

			ресурсами и средствами для развития волевого контроля эмоциональных реакций
4.	Блок скрытой профилактики наркотизма	Профилактика девиантного поведения через формирование разумности и самоконтроля участников тренинга, развитие эмоциональной устойчивости, снижение склонности к риску, снижение склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Формирование асертивного поведения	Создание условий для снижения личностной нестабильности, формирования самоидентичности подростков через: 1) умение осознавать ответственность; 2) умение осознавать источник телесного напряжения, выявление сходств и различий себя и других участников, умение распознавать собственные потребности, умение распознавать насущные потребности, умение распознавать реальные потребности; 3) умение находить оптимальные пути удовлетворения потребностей; 4) умение правильно выражать свои чувства, критически мыслить и принимать решения
5.	Блок «Жизнь, счастье»	Развитие самосознания подростков как личностный ресурс для самоактуализации личности	1. Создание условий для самосознания – осознание ценностей, смысла, понимание, ради чего жить. 2. Формирование готовности к самостоятельному принятию решений и развитие умения принять на себя ответственность за совершенные поступки, развитие волевого контроля эмоциональных реакций. 3. Составление индивидуальной программы коррекции своих качеств в различных сферах – развитие целеполагания
6.	Блок «Семья»	Формирование адекватного принятия социальной роли у подростков. Формирование мотивации к здоровому образу	1. Осознание и укрепление связи с семьей, осознание образа семьи. 2. Помощь в преодолении склонности к непринятию социальной роли женщины, снижение агрессивного поведения по отношению к родным.

		жизни	2. Осознание образа семьи, которую хотел бы создать подросток, развитие навыков целеполагания, разумности, практичности и способности осознавать и правильно квалифицировать свои ожидания
7.	Заключение	Профилактика саморазрушающего поведения через формирование эмоционально положительной «Я» - концепции: я способен, значу	1. Ответы на вопросы: Над чем стали задумываться? Какие важные решения для себя приняли? Какие перспективы на будущее? Какие чувства сейчас? – оценка глубины коррекционно-профилактического воздействия. 2. Закрепление положительного образа «Я» - повышение эмоционального благополучия подростков, снижение тем самым склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

#### **Ожидаемый результат:**

- Подростки научатся свободно выражать свои чувства, поступать в соответствии со своими желаниями, быть таким, каков есть, — это залог психологического комфорта.
- Учащиеся привыкнут к взаимодействию со сверстниками, научатся ценить его, станут более коммуникативными, откровенными, в том числе и в общении с педагогом.
- Ребята научатся понимать человека, смогут говорить на доступном языке, на языке понятий собеседника.
- Они научатся информацию воспринимать критически, а не на веру.
- Участники курса убедятся в своих положительных качествах и преимуществах благодаря мнению группы.
- Ребята познакомятся с психологическим уровнем стресса: умением переключаться на другую деятельность, осознавать причину беспокойств и неадекватных реакций, находить источник возможного стресса и нейтрализовывать его.
- Во время занятий будет развиваться способность распознавать, правильно квалифицировать, пресекать, защищать, разоблачать такие всевозможные воздействия и на основании этого корректно вести себя с теми, кто хочет манипулировать вами. Учащиеся научатся распознавать истинные намерения манипуляторов.



Уяснят для себя, что истинный друг тот, кто не давит, не манипулирует тобой, говорит о своих чувствах, доверяет тебе.

### Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Образовательный продукт
1		Осуществи себя	1	Беседа, диагностика «Готовы ли вы к самореализации?»	Пирамида потребностей Маслоу. Ситуация - проба «Утраченные возможности»
<b>Блок коммуникативной компетентности – 7 часов</b>					
2		Знакомство	1	Тренинг	Биография
3		Представление о себе	1	Тренинг	Рисунок «Радость», надпись для футболки
4		Развитие наблюдательности в общении	1	Тренинг	Умение увидеть незначительные изменения в поведении
5		Развитие умения слушать другого (барьеры общения)	1	Тренинг	Умение увидеть и преодолеть барьеры в общении
6		Мысль изреченная	1	Тренинг	Коллективная «Картина путешествия», «Текст для другого»
7		Мои права и права других людей	1	Тренинг	Декларация прав человека
8		Завершение работы по теме «Тренинг коммуникативной компетентности»	1	Тренинг	Новогодняя елка
<b>Блок «Эмоциональной и поведенческой гибкости» - 7 часов</b>					
9		Эмоциональные состояния	1	Тренинг	Схема – изображение эмоции
10		Отрицательные	1	Тренинг	Доводы «за» и

		(негативные) эмоции (работа с отрицательными эмоциями)			«против» отрицательных эмоций, способ борьбы с гневом
12		Положительные (позитивные) эмоции (работа с положительными эмоциями)	1	Тренинг	Способы создания хорошего настроения
13		Средства экспрессии	1	Тренинг	Развитие навыков рефлексии, изменение эмоциональных состояний
14		Аутогенная тренировка	1	Тренинг	Умение снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.
15		Тренировка поведения	1	Тренинг	Умение выявить манипуляцию
<b>Блок «На тропе доверия» - 6 часов</b>					
16		«Тропа доверия»	1	Тренинг	Сплочение коллектива
17		«Я среди людей»	1	Тренинг	Декларация о правах подростка
18		«Мои ожидания. Моя ценность»	1	Тренинг	Умение договариваться
19		Как справляться со своими недостатками	1	Тренинг	«Контракт с самим собой о добрых делах»
20		Лидерские качества	1	Тренинг	Собирательный портрет лидера
21		Открытка от одиночества	1	Тренинг	Рисунок «Одиночество»,

					открытка другу
<b>Блок скрытой профилактики наркотизма - 13 часов</b>					
22		Самосознание	1	Тренинг	«Кто я?»
23		Ответственность. «В ответе за тех, кого приручил»	1	Тренинг	Определение понятия ответственность
24		Развитие самооценки	1	Тренинг	Описание сходств и различий себя и других участников
25		Формирование направленности личности на распознавание собственных потребностей	1	Ток-шоу «Пусть говорят» - дискуссия	Умение распознавать собственные потребности
26		Осознание своих естественных насущных потребностей	1	Ток-шоу «Пусть говорят» - дискуссия	Умение распознавать насущные потребности
27		Формирование жизненных навыков	1	Тренинг	Умение правильно выражать свои чувства, критически мыслить и принимать решения
28		Вечные вопросы жизни	1	Дискуссия	Ситуация - проба «Монах»
29		Счастье	1	Беседа	Ситуация-проба «Брак по-итальянски»
30		Каждый — сам кузнец судьбы	1	Круглый стол	Ситуация-проба «Брак по расчёту»
31		У начал семьи	1	Дискуссия	Ситуация-проба «Поиски настоящего»
32		Будущим родителям о будущих детях	1	Беседа	<i>Сочинения и рефераты:</i> «Семья, в которой я

					живу». «Семья, которую хотел бы создать». «Как я буду воспитывать своего ребёнка» (моё «Почтение детям»)
33-34		Заключение	2	Тренинг	Телеграммы участникам
		Итого:	34		