

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

**« Личностные ресурсы современного подростка как основа
психологической безопасности»**

Возраст: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

г. Комсомольск-на-Амуре, 2025 г.

Пояснительная записка:

Приоритетное внимание в системе образования уделяется созданию здоровьесформирующей и безопасной среды. Целенаправленная и комплексная работа с обучающимися по формированию культуры здоровья способствует становлению осознанного отношения к нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, обеспечению психологической безопасности образовательной среды в детско-подростковых коллективах. Одним из факторов психологической безопасности является сформированность у всех субъектов: обучающихся, педагогов и родителей — социально-коммуникативных компетенций в сфере общения и группового взаимодействия.

В рамках решения данных проблем предлагается профилактическая психолого-педагогическая программа, которую педагоги-психологи могут реализовывать с обучающимися в основной школе.

В содержании понятия «культура здорового и безопасного образа жизни» можно выделить компоненты, которые стали базовыми для разработки программы. Выделим основные:

-Ценностно-мотивационный компонент. Его ядро составляют потребности, ценности и мотивы безопасного и здоровьесберегающего поведения. Этот компонент включает систему ценностных установок на постоянное развитие и образование в области культуры здоровья.

- Когнитивный компонент формируется за счет знаний о человеке, его организме, окружающей среде и представлений о здоровье, факторах риска, профилактике социально-психологического неблагополучия. Этот компонент характеризуется степенью владения и умением оперировать основными понятиями и категориями.

-Деятельностный компонент оценивается по реализации элементов ответственного и безопасного поведения на практике.

-Рефлексивный компонент характеризуется способностью оценивать себя как субъекта здоровья сбережения, владеть методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни.

Ключевой фигурой в реализации профилактической программы является педагог-психолог, который решает задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, снижения рисков их дезадаптации, негативной социализации.

Предлагаемая программа также может быть рекомендована педагогам, выполняющим функции классного руководителя. Разработки занятий можно использовать при реализации программ курсов внеурочной деятельности социально-педагогической направленности, тематических классных часов. Основная цель деятельности классного руководителя направлена на создание условий для саморазвития и самореализации личности школьника, его успешной социализации в обществе на основе принятых правил и норм поведения. В приоритетные функции классного руководителя наряду с воспитательными задачами входит организация коллективной деятельности школьников по созданию условий для сплочения группы как ученического сообщества.

Программа направлена на организацию занятий с потенциальными участниками — обучающимися подросткового возраста 8-9 классов (14-16 лет). Как известно, подростковый возраст - период повышенной уязвимости к нарушениям психологического здоровья. В пубертатный период с подростком происходят значительные психофизиологические изменения. Интенсивный рост и половое созревание сопровождаются поиском идентичности и потребностью в социализации, что выражается в попытках самоутверждения и самоопределения. Взросление сопровождается появлением новых возможностей, которые подросток пытается реализовать через изменение своего внешнего вида, переживание нового, необычного опыта, экспериментирование с разными видами риска, в том числе путем

деструктивного поведения (например, агрессивного или самоповреждающего, суицидальных попыток).

Основные задачи программы:

- самопознание личностных особенностей подросткового возраста;
- развитие коммуникативной, в том числе конфликтологической компетентности обучающихся во взаимодействии с окружающими;
- освоение конструктивных стратегий в преодолении психологического насилия (буллинга) в школе;
- овладение способами уверенного поведения в ситуациях противодействия давлению среды;
- развитие у обучающихся лидерских качеств;
- осознание подростками личных возможностей и ресурсов по достижению целей.

Программа рассчитана на 30 академических часов. Ее реализация возможна как в полном объеме, так и по отдельным актуальным темам в ходе классных часов. Занятия по темам программы могут проводиться в течение одного учебного года в режиме 1 часа в неделю и более интенсивно. Время одного занятия составляет 40-45 минут.

При проведении занятий оптимальное количество участников - 12-15 человек. Допускается проведение отдельных занятий с целым классом. Целесообразно включать в группу детей примерно одинакового возраста. Возрастной диапазон не должен превышать двух лет.

Организация занятий предполагает разработку и принятие норм эффективного взаимодействия обучающихся в группе, анализ и совместное обсуждение итогов работы группы (рефлексию). Целесообразно ведение обучающимися записей в своих рабочих тетрадях.

Материалы программы включают учебно-тематический план и конспекты занятий.

Основные методы обучения:

- на проблемной и диалоговой основе;

- наглядные (использование мультимедийных презентаций, дидактических материалов);

- практические (групповая дискуссия, мозговой штурм, ролевое моделирование, психогимнастика, беседы, упражнения с использованием видеоматериалов).

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению практических навыков самопознания и саморегуляции, выбора и принятия конструктивных решений, укреплению волевых качеств и освоению способов уверенного поведения в трудных ситуациях.

Основные формы организации деятельности индивидуальные, групповые.

Принципы реализации программы:

- Демократичность общения. При объяснении заданий, правил психолог ориентируется на потребности и мотивы подростков, избегая принуждения.

- Неконкурентный характер отношений. Принцип реализуется при создании в группе психологической безопасности, доверительной атмосферы.

- Дистанцирование и идентификация. В процессе работы возможны ситуации неуспешное™, которые могут включать развивающий аспект, побуждая подростка отказываться от стереотипов и принимать опыт других. В то же время такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в отдельном упражнении или в занятиях вообще. В таких случаях обучающемуся необходимо помочь дистанцироваться от переживания ситуации неудачи,

- Самодиагностика, ориентированная на самопознание личностных качеств, самораскрытие, осознание личностно значимых проблем.

- Обратная связь. Как правило, обучающиеся нуждаются в поддержке и ориентации на одобрение окружающих в группе, поэтому необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным

средством помощи ребенку в преодолении затруднений и повышении самооценки.

•Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. При этом во время ответов обучающихся на проблемные вопросы, высказываний при обсуждении, выполнении упражнений применение оценочных суждений со стороны психолога нецелесообразно. Психологу, отмечающему активность обучающихся, оригинальность их ответов, рекомендуется использовать высказывания в форме «Я-сообщений».

Требования к педагогу-психологу, реализующему программу

Педагог-психолог, реализующий программу курса, должен обладать определенными знаниями в сфере психологического и социального здоровья, социальной и коммуникативной компетентности, иметь определенные умения:

- знать психологические особенности и интересы подросткового возраста;
- ориентироваться в способах овладения материалом с учетом подросткового возраста;
- создавать безопасную психологическую среду и поддерживающую обстановку;
- обладать коммуникативными навыками для взаимодействия с подростками.

Психолог, реализующий программу, руководствуется «Этическим кодексом педагога-психолога», который определяет:

- принцип конфиденциальности;
- принцип компетентности;
- принцип ответственности;
- принцип этической и юридической правомочности;
- принцип благополучия клиента.

Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за свои профессиональные действия, применять методы и средства обучения, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психологического благополучия участников программы.

Для установления конструктивных отношений с группой педагог-психологу рекомендуется активно проявлять собственную открытую позицию, профессиональную творческую активность, выражать свои чувства и мысли.

Участники программы - обучающиеся - имеют право на добровольное участие в программе и могут отказаться от выполнения того или иного упражнения или задания программы по личным мотивам. Участники программы обязаны не совершать действий, наносящих вред другим обучающимся.

Требования к материально-технической оснащенности для реализации программы

Для проведения занятий необходимы просторное помещение, канцелярские принадлежности, используемые обучающимися во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т. д.).

Результаты освоения программы.

Итогом реализации программы являются приобретенные знания, развитие личностных качеств, освоение умений и навыков, соответствующих компетенций, необходимых для успешной будущей самореализации обучающихся.

Основными результатами освоения курса становятся следующие:

Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самопознанию.
- Освоенность социальных норм, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Развитие ценностей здорового и безопасного образа жизни, в том числе в сфере социального взаимодействия.

- Сформированность компетенций анализа проблемных ситуаций и конфликтов, стратегий конструктивного разрешения.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- Умение анализировать проблемные ситуации в общении, находить их конструктивное решение.

- Развитие мотивации к самопознанию своих индивидуальных способностей и личностных свойств, определяющих особенности общения и социального взаимодействия* к овладению знаниями о способах конструктивного общения, разрешения проблемных ситуаций.

Регулятивные УУД:

- Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении учебных заданий, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией.

- Владение приемами самоконтроля эмоциональных состояний в общении и социальном взаимодействии.

- Развитие навыков регуляции поведения, направленного на защиту от манипуляции и различных форм агрессии.

- Умение анализировать и прогнозировать результаты и последствия собственных действий и решений в общении, разрешении конфликтных ситуаций.

Коммуникативные УУД:

- Умение работать в группе, находить эффективные способы решения в проблемных ситуациях, аргументировать свою позицию.

- Умение определять ключевые цели и конструктивные способы их достижения в процессе социального взаимодействия.

- Владение способами использования речевых средств для выражения своей позиции в решении проблемы.

Каждое занятие включает информационный и практический блоки с заданиями и упражнениями, направленными на самодиагностику, отработку и закрепление навыков самопознания и взаимодействия, решение ситуационных задач индивидуально и в микро-группах.

Тематическое планирование программы для 9 класса, 34 часа

Номер темы	Содержание программы	Количество часов
1	Самопознание личности подростка	3
2	Я и другие	2
3	Виды и средства общения. Психологические барьеры общения	3
4	Эффективные коммуникации как основа конструктивных отношений	3
5	Понятие и причины конфликтов в социальном взаимодействии	3
6	Конфликты в группе. Конструктивное поведение в конflikте	2
7	Как противостоять манипуляции в подростковой среде	2
8	Навыки уверенного поведения	3
9	Деструктивное поведение: что мы знаем об агрессии	3
10	Буллинг и его проявления	2
11	Лидерство и доминирование: развиваем конструктивные навыки	3
12	Планирование и реализация цели	3
13	Внутренние и внешние ресурсы достижения цели	2
	Всего	34

Список литературы

1. Крылова, Т.А. Как предупредить буллинг в классе: сценарий практикума для педагогов / Т.А. Крылова // Управление начальной школы.-2020.- № 4.- С. 53-60.- Текст : непосредственный.
2. Крылова Т.А. Классный час за 30 минут: как не стать жертвой манипулятора/ Т.А. Крылова // Справочник классного руководителя.- 2021.- № 6.-С.78-77.- Текст: непосредственный.
3. Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / под научной редакцией Л.А Обуховой.- Москва: Вако, 2005.- Текст : непосредственный.
4. Родионов, В.А. Развитие навыков делового общения: тренинговые занятия для учащихся старших классов / В.А. Родионов, Е.А. Лангеува.- Ярославль, 2005.- Текст: непосредственный.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147286

Владелец Маслова Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026