

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский торгово-экономический техникум»

Рассмотрена
Предметно- цикловой комиссией
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин.
А.Ю. /Куроптева А.Ю./

Утверждаю
Зам. директора по ВР
Е.А. / Бабенцева Е. А./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Дорога в жизнь»

Уровень освоения: Базовый
Возраст учащихся: 16-18
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:

Садовская Т.А., педагог-
психолог КГБУ «Хабаровского
центра психолого-
педагогической, медицинской
и социальной помощи»

г. Хабаровск
2023

Пояснительная записка

Подростковый возраст не случайно называют переходным. Именно в эти годы происходит наиболее сложный этап перехода от детства к взрослости - этап, который предполагает не только физическое созревание, но и созревание нравственное, социальное, приобретение определенной системы знаний, норм, навыков, благодаря чему индивид становится личностью. Для подросткового периода характерно становление нового уровня самосознания, изменение Я – концепции, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. С этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки.

Социально психологическая адаптация это – приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, и интересами. Адаптация осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества. Своевременное обучение и поддержка подростков, позволит раскрытию внутренних возможностей и приобретению опыта самореализации в детско-подростковой и взрослой социальной среде.

Данная психологической программы направлена: на повышение социальной адаптации обучающихся техникума, улучшение их коммуникативных навыков, формирование ассертивного поведения, развитие социально-приемлемых ценностных ориентаций.

Цель: развитие социально-личностной компетентности обучающихся.

Задачи:

- Формировать социальные умения и навыки обучающихся;
- Развивать способность адекватно понимать себя и других;
- Формировать позитивное отношение подростка к самому себе и окружающему миру;

- Обучать приемам межличностного общения.

В результате программы участники:

- Научатся эффективно взаимодействовать с разными людьми;
- Осознают свои личные ресурсы и возможности в различных ситуациях общения;
- Разовьют уверенность в ситуациях общения;
- Освоят навыки совладения с негативными эмоциями и переживаниями;
- Научатся осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.

Методы обучения: Имитационные игры, самоанализ и структурирование опыта, элементы групповой дискуссии, практические упражнения, работа в парах и мини-группах, мини-лекции, презентации, коллаж

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 учебный год.

Организация занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года. Программа включает в себя 72 занятия, продолжительностью 2 часа.

Материалы: Бумага для рисования формата А 4 И А 3, цветная бумага, тетради, набор фломастеров, гуашевые краски, кисти, ножницы, клей, скотч.

Содержание социально-психологической программы: программа состоит из 3 блоков: «Познание себя и окружающего мира», «Мир эмоций», «Общение».

1 Блок «Познание себя и окружающего мира»

Цель блока: Способствовать развитию процессов познания и самопознания.

Задачи блока:

1. Повышение самооценки, укрепление личной идентичности.

2. Создание атмосферы доверия и принятия.
3. Развитие и отработка навыков межличностного общения в социальном коллективе.

2 Блок «Мир эмоций»

Цель блока: Развивать способность анализировать свои эмоции и управлять ими.

Задачи блока:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение приемам эмоционального сдерживания.
3. Обучение снятию эмоционального напряжения.

3 Блок «Общение»

Цель блока: Выработка социально - приемлемых навыков межличностного общения

Задачи блока:

1. Развитие адаптивных форм поведения в конфликтных ситуациях.
2. Развитие умения анализировать свое и чужое поведение в процессе общения.
3. Осваивание новых ролей.
4. Выработка мотивации к активной продуктивной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название блока	Наименование тем занятий	Количество часов
1. Познание себя и окружающего мира	1.Знакомство. Письмо самому себе.	2
	2.Самопознание	2
	3.Взаимовосприятие	2
	4.Система ценностей	2
	5.Психологическое время, психологический возраст	2
	6.Управление своим временем	2
	7.Жизненные планы	2
	8.Значимые люди в нашей жизни	2
	9.Психологическая платформа или я в чудесном мире	2
2. Мир эмоций	10. Эмоции и чувства	2
	11. Эмоции и взаимоотношения	2
3. Общение	12. Общение-введение в курс	2
	13. Общение как восприятие людьми друг друга	2
	14. Невербальное общение	2
	15. Развитие выразительности жестов	2
	16. Вербальное общение	2
	17. Установление контакта с	2

	незнакомыми людьми	
18.	Методы воздействия на собеседника	2
19.	Уверенное поведение и неуверенное поведение	2
20.	Конфликты	2
21.	Я – в коллективе. Психология групп.	2
22.	Взаимодействие и сотрудничество	2
23.	Выработка желаемых качеств поведения	2
24.	Ораторское искусство	2
25.	Толерантность	2
26.	Психическое напряжение, стресс.	2
27.	Саморегуляция и ресурсы	2
28.	Позитивное мышление	2
29.	Он и она взаимоотношения полов	2
30.	Любовь и дружба	2
31.	Семья	2
32.	Уметь принять	2
33.	Мы такие разные	2
34.	Моя индивидуальность	2
35.	Взаимопомощь	2
36.	Линия жизни	2
Итого:		72

Литература

1. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
2. Дубинская В.В., Баскакова З.Л. Мой мир. Курс социальной поддержки учащихся старших классов. М., 1997.
3. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев, 1997.
4. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
5. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995.
6. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. М., 1994.
7. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1–4 ч.) М., 1998.
9. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.

г. Хабаровск ул. Карла Маркса 136