УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №36»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Х.И.Шамилова

**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 распознание 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 психолого – 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 надтемой;
* 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 — домашнихзаданий), 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 формулированиеосновных 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 оговариваетсядо 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** |
|  | Итого: | **35** |

**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 ПряжниковаН.С.«Будь готов!» | **1** |
| 23  | Профориентационная игра «Спящий город» | **1** |
| 24 | Активизирующий опросник Пряжникова 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 | Ролевое 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 | **Вводное. Структура, функции и средства общения:**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 | **Условия и технологии эффективной коммуникации:**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 | **Конструктивное преодоление конфликтов:** Конфликт | **1** |
| 20 | Стили разрешения конфликтов | **1** |
| 21 | Управление конфликтом | **1** |
| 22 | **Психология семейных отношений:** Психологические аспекты семейных отношений | **1** |
| 23 | Функции семьи. Стили семейного воспитания | **1** |
| 24 | **Психология малых групп и коллективов:** Коллектив и личность. Лидерство | **1** |
| 25 | Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе | **1** |
| 26 | Конформизм. Навыки уверенного отказа | **1** |
| 27 | **Деловое общение**: Деловая беседа | **1** |
| 28 | «Золотая формула общения» | **1** |
| 29 | Психологические особенности публичного выступления | **1** |
| 30 | Психологические аспекты сдачи экзамена | **1** |
| 31 | **Профориентация:**Профессиональное самоопределения | **1** |
| 32 | Профориентационные игры | **1** |
| 33 | Выбор профессии | **1** |
| 34 | Возможные затруднения при выборе профессии | **1** |
| 35 | Итоговое занятие. Обобщение. | **1** |
|  | Итого: | **35** |