

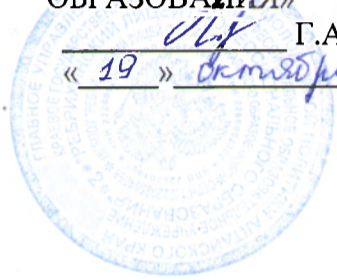


ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕБРИХИНСКИЙ ЛИЦЕЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО:  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР  
 Е.Н.БУДРИС  
« 19 » октября 2014г.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР КГБПОУ  
«РЕБРИХИНСКИЙ ЛИЦЕЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
 Г.А.ЧИКИЛЬДИК  
« 19 » октября 2014г.

РАССМОТРЕНО  
НА ЗАСЕДАНИИ  
МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМИССИИ  
ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ПРОТОКОЛ № 11  
« 30 » октября 2014г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА  
«ЦЕЛЕИОЛАГАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ»

с.Ребриха  
2014

Программа психологического курса разработана в целях профилактики антивиталяного поведения среди обучающихся на основе приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края №4882 от 17.09.2014 г. «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» и методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ребрихинский лицей профессионального образования».

Разработчик: Осипова Т.Н. - педагог – психолог первой квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все обучающиеся требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации подростков. Это может приводить к ухудшению психического здоровья молодых людей.

Вопросы жизнестойкости и жизнестойкого совладания являются предметом многочисленных исследований в психологии. Это обусловлено тем, что многие трудные жизненные ситуации, зачастую оцениваются современным человеком как ситуации невозможности, имеют пагубные последствия как для физического, так и для психологического здоровья. Такие ситуации в современном мире получили самое широкое распространение. Они встречаются практически во всех сферах жизни, включая работу, учебу, семью, межличностные отношения. В силу этого возникает необходимость снижения остроты переживаний трудных жизненных ситуаций, и превращения их в собственные ресурсы. И здесь неоценимую помощь может оказать такой мощнейший личностный ресурс как жизнестойкость. Он есть у каждого человека, однако не каждый может его обнаружить и использовать. Программа психологического клуба «Бумеранг» направлена на активизацию личностного потенциала обучающегося с целью повышения его качества жизни.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой личности, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Также понятие жизнестойкость отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Такой подход позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Данная программа представляет собой систему занятий с обучающимися, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни, на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями, развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Психологический курс реализуется в объёме 18 практических занятий с элементами тренинга в группах 1 и 2 курсов в несколько этапов:

1. Диагностический этап. Измерение уровня развития компонентов жизнестойкости с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).
2. Формирующий этап. Включает в себя практические занятия с элементами тренинга, направленные на развитие компонентов жизнестойкости.
3. Диагностический этап. Повторная диагностика компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

### Паспорт программы

<p><b>Полное наименование программы</b></p>	<p>Рабочая программа психологического курса «Целеполагание и построение жизненной перспективы» КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования»</p>
<p><b>Основания для разработки</b></p>	<p>Приказ Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края №4882 от 17.09.2014 г. «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» и методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».</p>
<p><b>Цель программы</b></p>	<p>Профилактика авиального поведения.</p>
<p><b>Основные задачи</b></p>	<p>Организация психолого-педагогического сопровождения формирования социально успешной личности, умеющей противостоять жизненным трудностям</p> <p>Помощь юному человеку в понимании и раскрытии себя, формирование уверенности в себе, развитие волевых качеств.</p> <p>Формирование ценности жизни и здоровья, пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности.</p> <p>Расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных</p>

	жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.
<b>Этапы реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностический этап.</li> <li>2. Формирующий этап.</li> <li>3. Диагностический этап.</li> </ol>
<b>Требования к результатам освоения курса</b>	<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие и значимость в жизни человека жизнестойкости;</li> <li>- особенности межличностного взаимодействия;</li> <li>- способы решения проблем;</li> <li>- жизнеутверждающие установки;</li> <li>- ценности личности;</li> <li>- понятие социального давления;</li> <li>- кризис – как возможность саморазвития;</li> <li>- стратегии поведения в кризисной ситуации;</li> <li>- активная жизненная позиция.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно принимать в свой адрес, как положительной информации, так и отрицательной;</li> <li>- конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- понимать и принимать точки зрения другого человека;</li> <li>- выражать позитивную оценку окружающим;</li> <li>- сопротивляться давлению;</li> <li>- находить конструктивный выход из трудной ситуации;</li> <li>- преодолевать тревожность и волнение;</li> <li>- разрабатывать собственную стратегию успеха;</li> <li>- планировать собственное будущее.</li> </ul>

<b>ФИО, должность, телефон руководителя программы</b>	Осипова Татьяна Николаевна, педагог- психолог, 8385(82)21150
---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем психологического курса.

Психологический курс реализуется в объёме 18 практических занятий с элементами тренинга по 45 минут.

### 2.2. Тематический план и содержание психологического курса «Целеполагание и построение жизненной перспективы».

№	Тема занятия	Количество часов
1-2.	« <i>Жизнестойкий человек. Как им стать?</i> ». <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2
3.	« <i>Как успешно общаться и налаживать контакты</i> ». <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	1
4.	« <i>Мозаика общения</i> » Цель: предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	1
5.	« <i>Мои проблемы</i> ».	1



	<p><u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личные ресурсы.</p>	
6.	<p><i>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</i>  <u>Цель:</u> проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.</p>	1
7.	<p><i>«Позитивное мироощущение».</i>  <u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.</p>	1
8.	<p><i>«Есть проблема? Нет проблем!»</i>  <u>Цель:</u> способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.</p>	1
9.	<p><i>«Регуляция стресса».</i>  <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.</p>	1
10.	<p><i>«Стрессу - нет!»</i>  <u>Цель:</u> обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.</p>	1
11.	<p><i>«Я не такой как все и все мы разные»</i>  <u>Цель:</u> укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.</p>	1
12.	<p><i>«Спротивление давлению».</i>  <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.</p>	1
13	<p><i>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</i>  <u>Цель:</u> создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями;</p>	1

	повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	
14.	«Кризис: выход есть!». <u>Цель:</u> организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	1
15.	«Разрешение проблемных ситуаций». <u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.	1
16.	«Ценности личности». <u>Цель:</u> способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.	1
17.	«Ценить настоящее» Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	1
18.	«Жить по собственному выбору». <u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).	1

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРАТИКУМА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия просторного кабинета.

##### Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедийный проектор

**3.2. Информационное обеспечение психологического практикума.  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками, издательство Питер, 2006.
2. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. Справочник практического психолога. Москва «ЭКСМО», 2004.
3. Мастерская психолога НПО: тренинги, семинары, психологические практикумы для педагогов, учащихся и их родителей, Минск.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие. Барнаул, 2014.
5. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Савченко М.Ю. Профорientация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. Москва «ВАКО», 2005.
7. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия/ сост. М. Ю. Михайлина, М.А. Павлова, Я. К. Нелюбова. - Волгоград: Учитель, 2009.
8. //Справочник педагога-психолога, №9,20014.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения психологического практикума осуществляется за счёт измерения уровня развития компонентов жизнестойкости и уровня тревожности с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет) на начальном этапе и заключительном.

Сравнение результатов диагностического исследования до прохождения психологического практикума и после даст возможность увидеть изменения показателей уровня жизнестойкости и тревожности (динамику либо её отсутствие).

