

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Развитие жизнестойкости обучающихся»
срок освоения 1 год

Составитель:

Баранова Е. Н., педагог - психолог

Новосибирск
2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе нормативных и информационно-методических документов:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.

2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ). 3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).

5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (редакция от 01 марта 2025 года).

10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования;

9. Федеральная образовательная программа начального, основного, среднего общего образования;

10. Основная образовательная программа начального, основного, среднего общего образования МБОУ СОШ № 8.

Общая характеристика курса

Данная программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся школы, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся — не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

Взаимосвязь с программой воспитания

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Формы занятий: Классные часы, психологический практикум, походы, родительские собрания. Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Место курса в учебном плане:

Курс рассчитан на 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность;
6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.
8. Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.
9. Формирование культуры здоровья школьников.
10. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.
5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).
6. Саморегуляция поведения и эмоций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

Количественные:

- повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

В ходе психологических занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Пругченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002), так и модифицированные автором.

Диагностические методики:

1. 4-7 классы. Индивидуально-типологический опросник (ИТО), рекомендованный Министерством образования Новосибирской области ГБУ НСО «ОЦДК» («Организация социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление «группы повышенного внимания» среди обучающихся»).

По итогам тестирования выделяется группа «повышенного внимания», с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- Методика диагностики школьной тревожности Филлипса.
- Тест витальности.

Осуществляется изучение уровня психологической безопасности образовательной среды на основе опросника И. А. Баевой «Социально-педагогический опрос родителей, обучающихся, педагогического коллектива (электронный вариант, платформа Армбос).

2. 8-11классы. Единая методика социально- психологического тестирования, разработанная Министерством просвещения Российской Федерации. По итогам тестирования выделяется группа повышенного внимания, с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- Тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева.
- Способы совладающего поведения. Копинг-стратегии Лазаруса.
- Тест витальности.

Осуществляется изучение уровня психологической безопасности образовательной среды на основе опросника И. А. Баевой «Социально-педагогический опрос родителей, обучающихся, педагогического коллектива (электронный вариант, платформа Армбос).

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство);
- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России; ценностное отношение к

русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке;
- сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования;
- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его

- свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;
 - умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
 - воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
 - оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
 - формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;
 - быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории.

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать универсальными учебными познавательными действиями, универсальными учебными коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.

Универсальные познавательные учебные действия

Овладение универсальными учебными познавательными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать

- вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
 - проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой.
 - оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования
 - (эксперимента);
 - самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
 - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Универсальные коммуникативные учебные действия

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных
- знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога,

- обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
 - самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные учебные действия

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта *Самоорганизация:*

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное,
- принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать

оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

— вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

— оценивать соответствие результата цели и условиям;

Эмоциональный интеллект:

— различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

— выявлять и анализировать причины эмоций;

— ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций; *Принятие себя и других:*

— осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

— открытость себе и другим;

— осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения)

Предметные результаты:

В результате освоения курса внеурочной деятельности:

Выпускник научится:

знать

— О психологических механизмах развития способностей.

— О роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.

— Об формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.

— Представление о психологической культуре как части общей культуры.

— Понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей.

— Понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману.

— Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях

— Формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.

Тематическое планирование

№ п /п	Название темы	Реализуемые цели	Содержание	Кол-во часов
--------	---------------	------------------	------------	--------------

1	Тема 1. Трудные ситуации повседневной жизни.	Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки	• Разминка «Доброе животное» • Самопрезентация группы Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться и предлагает качества, которые ему помогают и мешают в общении (можно заменить ответами на вопросы «за что Вас ценят близкие», «что вам больше всего в себе нравится»). Каждый следующий называет соседей, а затем себя. Обсуждение задач тренинга. В кругу высказываются свои ожидания и опасения, сомнения по поводу тренинга. • Упражнение «Мои проблемы» • Методика «Список Робинзона» • Рефлексия	3
2	Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	• Разминка «Приветствие» • Дискуссия «Стресс в нашей жизни» • Мозговой штурм «Проявления стресса» • Упражнение на двигательную активность • Работа по подгруппам «Правила антистрессового поведения» • Рефлексия	3
3	Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить	• Разминка «Его сильная сторона» • Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное» • Беседа «Как мы зависим от мнения окружающих?» • Упражнение «Ваш личный зоопарк»	3

		поведенческий репертуар и жизненный опыт.	• Упражнение "Аукцион" Продай себя! • Упражнение «Решение проблемы через образ» • Рефлексия	
4	Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».	Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях	• Разминка «Все хорошее за неделю» • Упражнение «Рыба для размышления» • Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!» • Упражнение «Передвижение с закрытыми глазами в комнате» • Коллаж «Мой герб» • Рефлексия	3
5	Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.	Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»	• Разминка «Модное приветствие» • Беседа «Психология жертвы» • Упражнение «Сказочные примеры жертв» • Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой) • Работа в подгруппах «Потенциально опасные ситуации – как там себя лучше вести?» • Упражнение «Безусловное достоинство» • Знакомство с памятками «Установки «АНТИЖЕРТВЫ» • Рефлексия	3
6	Тема 6. Неуверенность,	Цели: формирование устойчивости к	• Разминка «Печатная машинка»	3

	уверенность и агрессивность	фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.	• Упражнение «Если бы..., я стал бы...» • Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» • Упражнение «Контраргументы» • Упражнение «Сигнал» • Рефлексия	
7	Тема 7. Я и Мой выбор	Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации	• Разминка «Мы похожи?...» • Упражнение «Чувства» • Упражнение «Зависимость» («Незаконченные предложения») • Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» • Работа в микрогруппах «10 заповедей» • Мини-дискуссия «Да», «Нет», «Может быть». • Рефлексия	7
8	Тема 8. Жизнестойкая личность	Цели: развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	• Разминка «Секрет» • Групповое обсуждение «Жизненный успех» (по Э.И. Штейнберг) • Упражнение «Три на три» (по Е.В. Емельяновой) • Упражнение «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой) • Упражнение «Колесо жизни» • Рефлексия	3
9	Тема 9. Оказание психологической поддержки человеку	Цели: обучить навыкам оказания психологической	• Разминка «Комплимент»	3

	в трудной жизненной ситуации и самоподдержка	поддержки человеку, который находится в кризисной ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку.	• Упражнение «Критика и поддержка» • Мини-Дискуссия • Упражнение «Красный карандаш» • Упражнение «Как лучше поддерживать?» • Упражнение «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить» • Рефлексия	
10	Тема 10. Стратегии достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий.	Цели: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.	• Разминка на выбор «Повороты» или «Выброс пальцев, не договариваясь», или «Встань с места, не договариваясь» • Упражнение «Да - диалог» • Игра «Толкни меня» • Мини-дискуссия «Дискуссионные качели» • Упражнение «Осознание своих целей, ресурсов и препятствий» • Визуализация «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях» • Упражнение «Коллективный рисунок»	3

Материально – техническое обеспечение

1. Кривцова С.В. «Жизненные навыки» (уроки психологии в средней школе 5-6). - М.: «Генезис», 2012 г., 336 с.
2. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
3. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
4. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по

преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.

5. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».

6. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.

7. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.

8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.

9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

10. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.

Электронные образовательные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>

5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>

6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>

7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>

8. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>

9. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

10. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>

11. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>