

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Кротково  
муниципального района Похвистневский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ СОШ с.Кротково Ключина Т. В.  
« 31 » 2023 г.



**Программа**  
работы по результатам  
социально-психологического тестирования  
«Я-творец своей жизни»

**Педагог-психолог:** Рогожникова Н.А.

## Пояснительная записка

Современная школа является важнейшим звеном формирования личности, обеспечивает защиту ребёнка от воздействия негативных проявлений социальной среды, поскольку подростки сегодня — это самая уязвимая часть общества, открытая для всех опасностей и угроз.

Проблема здорового образа жизни и профилактика негативных явлений в подростково - молодежной среде на сегодняшний день очень актуальна.

На государственном уровне определена необходимость создания системы профилактики с приоритетом мероприятий первичной профилактики среди обучающихся образовательных организаций Российской Федерации.

В Федеральном законе от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений», регламентирующем вопросы помощи и поддержки детей, фактически формирующем общегосударственную технологию работы с детьми «группы риска» рассматриваются модель и технология профилактической работы с несовершеннолетними.

Согласно Федеральному закону определен Порядок проведения социально-психологического тестирования (далее СПТ), и что СПТ является неотъемлемой частью элементом воспитательной работы.

По результатам проведения СПТ разрабатываются мероприятия по оказанию психолого-педагогической помощи и сопровождению обучающихся, попавших в «группу риска», группу «особого внимания, с учетом порядка проектирования профилактической работы, представленного в Методических рекомендациях по использованию результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися.

Актуальность профилактической программы очевидна, так как основным содержанием деятельности в области первичной профилактики по результатам единой методики СПТ выступает уменьшение до полного упразднения психологических «факторов риска» возможного вовлечения школьников в зависимое поведение и повышение «факторов защиты».

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения. Целенаправленная и систематическая спланированная профилактическая работа с обучающимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ пункт 15.1 часть 3 статьи 28;
2. Федеральный закон от 24.06.1999 У2 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ МОиН от 17.12.2010 №1897, с изменениями и дополнениями);



4. Приказ Министерства Просвещения ПФ "Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях";

5. Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении информации»;

6. Методические рекомендации «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации.

Приказ МОиНСО «Об организации проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях в 2023-2024 уч. году»

7. Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ .

**Цель программы:**

- формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения, снижающих риск формирования разного рода зависимостей;

- профилактика проявления рискованного поведения.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с понятиями: самосознание, «Я-концепция»,

Я - образ, самооценка, раскрыть смысл понятий «уникальность личности»:

- способствовать формированию гармоничной Я-концепции, адекватной самооценки, развитию навыков самоанализа и укрепление факторов защиты у обучающихся;

- развивать личностные ресурсы у обучающихся в области коммуникативных умений и навыков, укрепления общественно полезных коммуникаций; - дать представление о ценностях, жизненных, нравственных ценностях и др.; - способствовать формированию у обучающихся системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к различным видам зависимости через расширение теоретических и практических знаний;

- способствовать формированию навыка принятия решения, умению сказать «нет», определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

**Методы:** беседа, упражнения, метод мозгового штурма, метод ассоциативного ряда, моделирование ситуации, просмотр презентаций, видеороликов, игровые методы, сочетание индивидуальных и групповых методов профилактической работы, методы прямого и косвенного воздействия и др.

Применение форм наглядно-текстовой информации: буклеты, памятки, рекомендации, стенды, которые выполняют преимущественно информационно-просветительную функцию.

**Формы работы:** индивидуальная, групповая

Согласно методическим рекомендациям (автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П.), психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании обучающихся, их родителей (законных представителей).

Возрастная категория: 7 классы с 13 лет - 11-е классы.



**Планируемые результаты:** формирование понимания у подростков ценностного отношения к своему здоровью, к семье, дружбе, к собственной жизни, развитие личностных качеств, поведенческих навыков, укрепление факторов защиты, снижающих риск формирования разного рода зависимостей.

Программа обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

понимание ценности жизни, здоровья; ответственное отношение к жизни, здоровью, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию; коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебной деятельности;

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

уметь сохранять заданную цель; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; уметь контролировать свою деятельность по результату;

учиться прогнозировать последствия своих поступков; **Познавательные УУД:**

делать выводы в результате совместной работы в группе;

моделировать различные ситуации;

усваивать разные способы запоминания информации.

**Коммуникативные УУД:**

учиться позитивно проявлять себя в общении, учиться договариваться и приходить к общему решению;

учиться понимать эмоции и поступки других людей;

овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

**Предметные результаты:**

знать о ЗОЖ, о полезных и вредных привычках, о негативных явлениях, их последствиях, влияние на здоровье;

иметь представления о понятиях: самосознание, «Я-концепция», Я-образ, самооценка:

знать о конфликтах и способах их разрешения;

уметь оценивать ситуацию, адекватно вести себя в различных ситуациях;

уметь отстаивать свою позицию, уметь сказать «нет», делать правильный выбор;

уметь справляться с негативными эмоциями;

Реализация программы решается комплексно при взаимодействии администрации ГБОУ СОШ с.Кротково, педагога-психолога, классных руководителей.

Программа предполагает комплекс взаимосвязанных профилактических мероприятий, которые сводятся к работе как с обучающимися, так и с их родителями (законными представителями), педагогами.

Основные **направления** профилактической работы по реализации программы:

Консультативная работа.



Информационно-просветительская (психологическое просвещение) или развивающая работа.

К индивидуальным формам профилактической работы относится индивидуальное консультирование, беседы.

Консультативная работа проводится по итогам социальнопсихологического тестирования. Психологическое консультирование для обучающихся, их родителей (законных представителей) направлено на оказание помощи в вопросах развития, воспитания, обучения, отношений в семье, отношений со сверстниками, школьной среды.

Консультирование может проходить в форме собственно психологического консультирования, а также консультирования, которое может носить или просветительный характер (ответы на вопросы), или превентивный характер (тематические беседы), в индивидуальной, групповой форме.

С родителями (законными представителями) проводятся беседы о психологических особенностях подросткового возраста и ранней юности, о стилях воспитания, о доверительных взаимоотношениях в семье, роли семьи в нравственном воспитании детей, о профилактике негативных явлений и др.

Психологическое просвещение — основной способ и одновременно один из активных форм реализации задач профилактической программы. В работе будут использованы следующие виды бесед: тематическая, информационно-разъяснительная, беседа — обзор, беседа — практикум, беседа — размышление и др.

В данной рабочей программе представлены 7 тем по 1 занятию в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

По своей структуре занятия делится на вводную часть, основную и заключительную. Задача вводной части создание у обучающихся определенного положительного настроения. Основная часть, которая видоизменяется в зависимости от конкретной темы занятия и направлена на реализацию поставленной цели. Заключительная часть занятия состоит из подведения итогов, обсуждения результатов, рефлексии.

Особенность программы заключается в том, что каждое занятие может быть использовано и отдельно, на классных часах. Количество часов и последовательность тем в программе можно менять в зависимости проблемы и поставленной цели.

### **Содержание программы**

Тема 1. «Я - уникальный человек» Личность. Индивид. Индивидуальность.

Структура личности.

Цель: познакомить с понятиями личность, индивидуальность, стимулировать осознание своих индивидуальных личностных черт.

Тема 2. «Кто Я, что я знаю о себе»

Я - концепция, самосознание, Я- образ, «Я — реальный, Я — идеальный», самооценка, виды самооценки.

Цель: развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества.

Тема 3. «Проблема на ладошке»

Психологические особенности подросткового возраста: проблемы и пути решения. Информирование о негативных явлениях, о последствиях.

Цель: сформировать у обучающихся способности адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой.

Тема 4. «Я учусь владеть собой»

Эмоции, эмоциональные состояния. Тревожность. Стресс.

Навыки саморегуляции.

Цель: Дать представления о положительных и отрицательных эмоциях, тревожности, стрессе, формирование навыков преодоления тревожности, стресса.

Тема 5. «Конфликт и способы разрешения»

Конфликты. Уточнение понятия «конфликт», «конфликтная ситуация»  
Осознание причин конфликтов. Способы преодоления конфликтов.

Цель: содействие осознание обучающимися своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Тема 6. «Жизненные ценности»

Понятие «ценности». Ценности, убеждения и установки личности. Их виды, структура и влияние на развитие человека. Иерархия ценностей.

Цель: Сформировать представления о видах ценностей, нравственных ценностях и ответственное отношение к собственной жизни, сформировать социально значимые знания, укреплять факторы защиты.

Тема 7. «Я— среди людей»

Общение. Виды и средства общения. Семья, друзья. Дружба.

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков, формирование представления о значении общения, о правилах культурного общения.

Тема 8. «Учимся говорить нет!»

Вредные привычки, негативные явления. Здоровый образ жизни.

Учимся говорить «нет!». Способы, приема отказа. Воля, как развивать силу воли.

Цель: сформировать умение противостоять давлению среды, умение принимать ответственность за свою жизнь, формировать навыки ЗОЖ.

Тема 9. «Я - творец своей жизни» Сильные стороны человека.

Цели. Краткосрочные и перспективные цели. Как поставить цель.

Цель: развитие умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их, формировать представление о нравственных качеств.



## Тематический план

№	Тема профилактического мероприятия	Методы и приёмы	кол-во часов
1.	«Я — уникальный человек»	1. Упражнение «Я подарок для человечества. 2. Беседа по теме 3. Упражнение «Снежинка» 4. Упражнение «Волшебный круг» 5. Упражнение «Я - уникальный» 6. Упражнение «Профиль» 7. Коллаж "Я" Рефлексия	1-2 часа
2.	«Кто Я, что я знаю о себе»	1 Упражнение «Никто не знает, что я...» 2. Беседа по теме 3. Игра «Закончи предложение» 4. Упражнение «Кто Я», «Я — реальный, Я идеальный, Я — глазами других людей» 5. Упражнение «Автопортрет» 6. Упражнение «Моя вселенная» 7. Упражнение «Китайская рулетка» Рефлексия	1-2 часа
3.	«Проблема на ладошке»	1. Упражнение «Пожелания самому себе» 2. Беседа по теме. 3. Упражнение «Ладонка», «Проблема ладошке» 4. «Четыре рисунка» 5. Упражнение «Комиссионный магазин» 6. Упражнение «Мусорная корзина» 7. Психологическая сказка «Светлячок» Рефлексия.	1-2 часа
4.	«Я учусь владеть собой»	1. Упражнение «Знакомство на языках мира» 2. Беседа по теме 3. Упражнение «Обсуждение эмоций, чувств» 4. Упражнение «Я волнуюсь в ситуациях, когда.. .», «Если я тревожусь, я обычно...» 5. Упражнение «Даже если...» — «В любом случае...» 6. Упражнение «Что делать в ситуации напряжения», навыки регуляции, работа в группах 7. Рисунок «Мое стрессовое состояние» 8. Психогимнастика «Вверх по радуге»,	

		визуализация Рефлексия	
5.	«Конфликт и пути его разрешения»	1. Упражнение «Я в лучах солнца» 2. Метод мозгового штурма «Конфликт-это..» 4. Беседа по теме 5. Упражнение «Хорошо -плохо» 6.Игра - практикум «Способы решения конфликтов и проблем», работа в группах 7.Упражнение «Стиль поведения в конфликтной ситуации», работа в парах 8. Рисунок «Вулкан», обсуждение 9.Сочинение сказки Рефлексия	1-2 часа
6.	«Жизненные ценности»	1. Беседа по теме, метод мозгового штурма 2. Упражнение «Ромашка ценностей» 3. Игра «Аукцион жизненных ценностей», «Карта ценностей», работа в группах 4. Упражнение «Займи позицию» 5.Упражнение «Мой личный герб» 6.Техника «Ларец счастья, мои ресурсы» Сказка, обсуждение. Рефлексия	1-2 часа
7.	«Я — среди людей»	1.Психогимнастика «Поделись Улыбкой» 2.Беседа по теме 3.Упражнение «А что даёт человеку семья?» 4.Упражнение «Я и мои друзья» 5.Игра «Ищу друг <sup>а</sup> » 6. Упражнение «Испорченный телефон» 7. Упражнение «Зажги свет в душе» Рефлексия	1-2 часа
8.	«Учимся говорить нет!»	1. Упражнение «Визитка» 2. Беседа по теме, памятка «Правила уверенного отказа» 3.Метод мозгового штурма «Какие качества помогают сказать «нет»?» 4.Упражнение «Откажись по-разному», способы отказа 5.Упражнение «Да или нет» 6.Упражнение «Круги воли» 7.Работа в группах «Как развивать силу воли» Рефлексия	1-2 часа



9.	«Я - творец своей жизни»	1. Упражнение «Мои сильные стороны» 2. Беседа по теме 3. Упражнение «Мои достижения» 4. Упражнение «У меня есть мечта» 5. Упражнение «Десять шагов к успеху» 6. Упражнение «Футболка с надписью послание себе самому» 7. Рисунок «Через пять лет..» 8. Притча «Все в твоих руках», обсуждение Рефлексия	1 час
			<b>Итого: 9 часов</b>

Литература:

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» —СПб: Питер, 2007. - 271 с.
2. Грецов А.Г. Тренинги развития подростков: творчество, общение, саморазвитие —СПб: Питер, 2011.—31 с.
3. Стишенок ИВ. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей. — СПб.: Речь, 2006. — 240с.
4. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М.: Академия, 2001.- 208с.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2001.- 240с.
6. Шевцова ИВ. Тренинг личностного роста. — СПб.: Речь, 2003. -144с.
7. О.В. Хухлаева, О. Е. Хухлаева, Лабиринт души. Терапевтические сказки.— Академический Проект, 2007. -176 с.