

Рассмотрена
на заседании педсовета

Протокол № 4 от 22.10.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Россошанской ООШ
Я.В. Волоцкова
Приказ № 85 от 22.10.2021 г.

Программа «Я выбираю жизнь!»

Программа составлена на основе авторской программы Брагиной И.А.

«Я выбираю жизнь в гармонии с собой»

(психологическое здоровье подростков)

х.Севостьянов.

1. Актуальность программы.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, практически, жизненно необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025г.», «Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности. Очень важно сформировать у учащихся

культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни.

Целенаправленная и систематически спланированная работа с учащимися по формированию культуры здоровья, способствует становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.

2. Аннотация психолого-педагогической программы.

Программа «Я выбираю жизнь!» составлена для учащихся 5-9 классов.

Ее целевой аудиторией являются подростки 10-15 лет. Реализация осуществляется в форме работы с разновозрастным отрядом. В самом названии программы заложена главная идея и цель: дать ребёнку понять, что жизнь и здоровье – главные ценности человека. С помощью наглядного материала и практических заданий происходит формирование осознанного отношения подростков к своему физическому и психическому здоровью. Программа включает тематику в составе занятий, призванных поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность.

Программа представляет собой синтез трех современных подходов к здоровьесбережению подростков:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.

Содержание программы имеет форму поэтапного погружения в информационное поле, которые можно использовать для учащихся.

Отвечая современным требованиям, данная программа является профилактической, проблема решается через систему просветительских и профилактических мероприятий.

3. Описание целей и задач программы

Основные цели данной программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.
- Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;

А так же всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

4. Методы проведения занятий

Кооперативное обучение – это метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.

Мозговой штурм используется для стимуляции высказывания детей по теме или вопросу.

Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

Групповая дискуссия – это способ организации совместной деятельности учеников с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ролевое моделирование осуществляется в форме драматических представлений, ролевых игр, передач, телевизионных шоу и др. в этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение под руководством учителя.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Упражнения - энергизаторы или подвижные физические групповые игры, оживляющие активность группы.

Активные методы проведения занятий способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

5. Описание основных прав и обязанностей участников программы

В ходе реализации программы при необходимости могут быть задействованы следующие участники учебно-воспитательного процесса: педагог-психолог, учителя, родители учащихся.

Основные права и обязанности психолога:

Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.

Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

Уважительное отношение к себе.

Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

Соблюдать режим посещения занятий.

6. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

В ходе проведения занятий, лекций необходимо соблюдать права участников. В начале проведения занятий, участники знакомятся с правилами работы в группе, основанными на принципах: «здесь и сейчас», взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности высказываний и др.

Помимо этого психолог, реализующий программу, действует, руководствуясь «**Этическим кодексом педагога-психолога**»:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип ответственности.
4. Принцип этической и юридической правомочности.
5. Принцип квалификационной пропаганды психологии.
6. Принцип благополучия клиента.
7. Принцип профессиональной кооперации.

8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования. Соблюдают правила взаимодействия педагога-психолога с участниками образовательного процесса. В своей работе психологи проявляют уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику воспитательно-образовательного процесса, а также способствуют тому, чтобы решения принимались клиентами на основании своих собственных убеждений, ценностей и контекста. Психолог работает с участниками воспитательно-образовательного процесса таким образом, чтобы подтвердить уникальность каждого индивида. Он учитывает культурный контекст и жизненные установки клиентов.

Педагог-психолог должен:

- согласовывать время проведения развивающих занятий ;
- выбирать методы и средства обучения детей;
- излагать учебный материал с учетом своего методического опыта;
- подбор и использование учебно-методической литературы на свое усмотрение;
- занятия в установленном порядке;
- осуществлять планирование, организацию и контроль учебно-познавательной деятельности детей во время занятий;
- быть профессионально грамотным в выборе и реализации образовательных методик и технологий;
- предоставлять администрации отчетную документацию;
- своевременно оповещать администрацию о невозможности проведения учебных развивающих занятий;
- соблюдать права и обязанности других участников учебно-воспитательного процесса;

7. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Программу реализует педагог-психолог. Он относится к педагогическому работнику, в рамках профессиональной компетентности которого имеется проведение специально-организованных развивающих занятий. Для этого педагогу-психологу необходимо иметь:

- высшее психолого-педагогическое образование или диплом переподготовки в области психологии;
- иметь психолого-педагогический стаж работы не менее одного года;
- умения и навыки разработки учебных программ;
- коммуникативную компетентность;
- знание возрастных особенностей подростков;
- опыт проведения развивающих занятий;
- развитые морально-нравственные качества.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Занятия проводятся в комнате психологической разгрузки или в кабинете педагога-психолога. Можно проводить занятия в обыкновенном школьном кабинете, при условии его подготовки перед началом занятия. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, наличие музыкальной аппаратуры и всех канцелярских изделий, используемых подростками во время занятий (бумага, фломастеры, ватманы, ручки, цветные карандаши и т.д.).

На занятиях применяются активные методы групповой работы – занятия с элементами тренинга, дискуссия, мозговой штурм, ролевые игры. Они имеют широкие развивающие возможности.

Принципы реализации программы:

Ненасильственность общения. При объяснения правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

Неконкурентный характер отношений. Этот принцип будет соблюден в том случае, если удалось создать в группе атмосферу доверия, психологической безопасности.

Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.

Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях. В случае ответов учащихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность учащихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

8. Критерии оценки достижения планируемых результатов:качественные и количественные.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- анализировать социальные ситуации;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
 - высказывания своих мыслей;
- ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ,
- преодоления жизненных трудностей в целом,
- самовыражения через увлечения, развивающие личность.

9. Контроль за реализацией программы

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются после реализации программы. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете.

Показатели результативности программы.

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности ребенка, сформированность у него стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

- высоким развитием личных качеств учащихся;
- умением принимать решения в разных условиях;
- успешностью обучающегося;
- физическим и психическим здоровьем.

Качественный анализ эффективности программы осуществляется мониторингом успешности воспитательной работы, уровнем воспитанности школьников.

10. Структура программы.

Программа позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях общения, взаимодействия с окружающими людьми, помогает выработать навыки сотрудничества.

В целом программа состоит из 10 тем, которые следует изучать последовательно. Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

Примерная структура занятий

- 1 этап – подготовительный: мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.
- 2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.
- 3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование;

различные упражнения.

4 э т а п – применение полученного опыта на практике: проекты;
упражнения; дискуссия.

Примерный план занятий

Темы занятий	Количество учебных часов
Часть 1	
Занятие 1. Я — уникальный человек	1
Занятие 2. Самоуважение.	1
Занятие 3. О чем говорят чувства	1
Занятие 4. Что ты знаешь о себе	1
Занятие 5. Стресс. Или как исправить настроение.	1
Занятие 6. Я учусь принимать решения.	1
Занятие 7. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	1
Занятие 8. Общение. Взаимодействие с окружающими.	1
Занятие 9. Мои ценности.	1
Занятие 10. Итоговое занятие	1
Всего по программе:	10

Литература.

1. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2003 г.
2. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
3. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.
4. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДА и рискованного поведения для детей подросткового возраста Ладья (в ладу с собой)
5. Людмила Анн «Психологический тренинг с подростками».
6. О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.-с174,с. 251
7. Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. 342
8. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.
9. Г. А. Басуева, И. Г. Сухогузова, И. А. Устюгова ПРОГРАММА «ПЕРЕКРЕСТОК» (профилактика приобщения подростков к психоактивным веществам)
10. Полезный выбор. Учебное пособие для учителя по предупреждению употребления наркотиков. Под ред. О.Л. Романовой. – М.: Полимед, 2003.

Интернет- ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. ped-kopilka.ru
3. <http://uchebnikfree.com>