

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново – Ямская средняя общеобразовательная школа
имени адмирала Ф.С. Октябрьского»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ««Ново-Ямская СОШ

им.адмирала Ф.С.Октябрьского» »

М.В.Степанова / _____ /



Психопрофилактическая программа

**«Я в мире, мир во мне» (психологическая безопасность подростков,
оказавшихся в сложной жизненной ситуации и детей-мигрантов)**

Составила:
Педагог-психолог
Степанова Т.В.

2022 г.

В свете сложившейся социально-экономической и политической ситуации не только в России, но и приграничных государствах, отмечается рост количества детей, которые по различным причинам оказались в трудных жизненных условиях. По нашим наблюдениям, а также по заключению ряда других специалистов, подростки, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, испытывают серьезный стресс, не имеют достаточных навыков совладания с собственными эмоциональными переживаниями, испытывают затруднения в общении, склонны проявлять агрессивное поведение, затрудняются в выстраивании сколько-нибудь определенной жизненной позиции, не умеют сотрудничать с представителями других культур. Это актуализировало необходимость разработки специальной программы занятий по обеспечению психологической безопасности подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации и детей-мигрантов "Я в мире, мир во мне".

Программа реализуется в течение года в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся. Работа в рамках данной программы направлена, прежде всего, на развитие элементарных навыков общения, умений сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в систему работы включено обучение детей приемлемым способам избавления от гнева и других негативных эмоций. Важным в работе с детьми является развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование чувства эмпатии и других положительных качеств (толерантности, ответственности за свои поступки и др.). Эта работа создает условия для оптимальной социальной и психолого-педагогической адаптации ребенка путем развития его личности.

Цель программы: создание условий для личностного роста подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, и детей-мигрантов.

Задачи:

- развитие навыков восприятия невербальной информации;
- тренировка навыков выражения эмоций;
- обсуждение ситуаций переживания горя, потери близких;
- формирование навыков борьбы со стрессом;
- формирование навыков умения активно слушать;
- формирование навыков использования невербальных элементов общения;
- формирование навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор;
- тренировка уверенного в себе поведения;
- отработка навыка сказать "нет";
- выработка стратегии поведения при встрече с новой культурой.

В соответствии с целью и задачами программа работы состоит из четырех блоков:

I. Как справиться с эмоциями. Горе и потеря. Стресс (4 занятия).

II. Развитие навыков общения (3 занятия).

III. Тренировка уверенного поведения (2 занятия).

IV. Столкновение культур: толерантность и сотрудничество (1 занятие).

Программа рассчитана на детей-подростков 12-16 лет (обучающихся в 6-9 классах средней школы). Включает в себя 11 занятий по 2 академических часа, проводимых с периодичностью один раз в неделю. Таким образом, программа может быть реализована в условиях массовой школы в течение учебной четверти. Число детей в группе: 9-12 человек. Помещение для занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу. Проведение ряда занятий требует специальной подготовки (квалификации) ведущего, поэтому в качестве ведущего будет выступать психолог.

Все занятия проводятся в форме практических занятий частично содержащих информационные блоки.

Групповые методы и методические средства, используемые при реализации программы:

- информирование;
- мини-лекции;
- психогимнастические упражнения;
- групповая дискуссия;
- анализ ситуаций;
- мозговой штурм;
- дебрифинг.

Планируемые результаты реализации программы:

- гармонизация внутреннего эмоционального состояния;
- повышение самооценки;
- повышение стрессоустойчивости;
- снижения уровня агрессивности
- развития навыков общения.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Знакомство.	Знакомство ведущего с участниками группы, знакомство участников между собой, с целями и программой занятий, выработка правил работы в группе.	2
2	Эмоции. Виды эмоций.	Знакомство с видами эмоций; достижение понимания того, что испытывать любые эмоции – это нормально; развитие навыков восприятия невербальной информации, отражающей эмоциональные состояния человека.	2
3	Учимся управлять своими эмоциями.	Знакомство со способами овладения своими эмоциями, тренировка навыка выражения эмоций.	2
4	Горе и потеря.	Обсуждение вопросов, касающихся конечности жизни человека, ситуаций переживания горя, потери близких.	2
5	Стресс. Способы борьбы со стрессом.	Изучение понятия стресса и его стадий, способов борьбы со стрессом, отработка навыков борьбы со стрессом.	2
6	Умение слушать.	Исследование приемов эффективного и неэффективного слушания; отработка навыков умения активно слушать.	2
7	Виды и формы общения.	Исследование разных видов общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения, отработка навыков использования невербальных элементов общения.	2
8	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.	Знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор; отработка навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор.	2
9	Поведение уверенное,	Исследование понятий уверенности в себе,	2

	неуверенное и агрессивное.	неуверенности и агрессивности, обучение различению агрессивного, неуверенного и уверенного поведения, выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Тренировка уверенного в себе поведения.	
10	Умение постоять за себя, отстаивать свои права (умение сказать "НЕТ!").	Изучение разных способов отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать "нет", знакомство с правами человека на уверенность в себе, отработка умения анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение ведущее к неуверенности.	2
11	Встреча с новой культурой: стратегия поведения.	Ознакомление участников с особенностями "восточной" и "западной" культур, выработка рекомендаций человеку, вынужденному сменить страну проживания и столкнувшемуся с незнакомой культурой.	2

Для оценки эффективности реализации программы необходимо проведение психологической диагностики с учащимися с последующей фиксацией ее результатов до и после проведения занятий. Психологическую диагностику следует проводить по следующим методикам:

1. Проективная методика "Несуществующее животное" [4].
2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан [6].
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса [9].