

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол №1 от 29.08.2019

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Рабочая программа
курса внеурочной
деятельности
«Цени свою жизнь»
5 – 11 класс**

Курган
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Цени свою жизнь» для обучающихся 5-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе тематического плана программы для обучающихся 4-11 классов «Цени свою жизнь»

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования беспрекословного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения. Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе). Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма

значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Цель данной программы – первичная профилактика суицидального поведения подростков.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как к ценности
2. Сформировать позитивное мироощущение и жизнестойкое поведение.
3. Развивать позитивную «Я-концепцию», навыки эффективного поведения и взаимодействия с окружающими, решения собственных проблем, саморегуляции.
4. Повысить социальную адаптированность подростков.

Вести данный курс может классный руководитель. Предложенный материал доступен для специалистов, не имеющих психологического (профессионального) образования. Общая продолжительность программы составляет 28 часов, по 4 часа каждый год с 5 по 11 класс. Каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Метапредметные универсальные учебные действия:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, зловьесберегающей деятельности.

Предметные результаты:

- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями;

- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;

- уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- знание традиций своей семьи, бережное отношение к ним;

- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, и психического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

- первоначальные умения видеть красоту в окружающем мире, в поведении, поступках людей;

- первоначальный опыт эстетических переживаний, наблюдений эстетических объектов в природе и социуме, эстетического отношения к окружающему миру и самому себе.

Ожидаемый результат: работа по данной программе позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Снижение агрессивности и тревожности у детей в период адаптации к школе и в процессе учебной деятельности. Формирование у детей следующих навыков: сдерживание негативных эмоций, социально приемлемому выходу их конфликтных ситуаций; саморегуляция; отыгрывание страхов; снятия напряжения, рефлексии. Развития навыков доброжелательного общения.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Учебный план

№ п/п	Класс	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	5	4	1	3
2	6	4	2	2
3	7	4	2	2
4	8	4	1	3
5	9	4	1,5	2,5
6	10	4	0,5	3,5
7	11	4	1	3
итого		28	9	19

Содержание программы

5 класс (4 ч.)

Психологическая лаборатория(1 ч)

Теория: Мини-лекция «Понятие «лабораторная работа».

Практика: Работа с карточками «качества личности» чтение и анализ сказки о ленивой звездочке.

Начинаем меняться (1 ч.)

Теория: мини-лекция «Внутренняя сила человека и как ее развить».

Практика: упражнение «Самое главное», чтение и анализ сказки «Желтый цветок».

Колючка (1 ч.)

Практика: чтение и анализ сказки «Колючка», Упражнение в парах «Какого цвета...», упражнение на снятие напряжения.

Учимся договариваться и уступать (1 ч.)

Практика: Упражнение «Договариваемся в паре», упражнение «Договариваемся в мини-группе», упражнение «Договариваемся в большой группе», упражнение «Про себя самого».

6 класс (4 ч.)

Встреча с самим собой (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Самооценка как важнейшая составляющая личности».

Практика: Тест-игра «Самооценка», упражнение «Кто Я?», упражнение «Самый-самый», дискуссия «Как мы повышаем самооценку». Чтение и анализ отрывка из романа Д.Дефо.

Упражнение «Безусловное принятие себя».

Доброе общение (1 ч.)

Теория: Лекция-диалог «Позитивное общение».

Практика: Упражнение «Я приветствую...», «Слон, пальма, крокодил», практикум «Негатив – позитив», «Качество соседа», чтение и обсуждение притчи «Пророк и длинные ложки».

Жизнестойкий человек и как им стать (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Жизнестойкость человека».

Практика: Просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек и Кролень». Упражнение «Это не очень хорошо, но...». Чтение и обсуждение притчи о жизнестойкости.

Голубоглазые и кареглазые (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Теория способностей».

Практика: Упражнение «Свод правил», «Моя рабочая профессия». Дискуссия «Кто главнее?».

7 класс (4 ч.)

Учитесь властвовать собой (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Стресс в жизни человека»

Практика: Тест «Состояние нервной системы», «Конфликтный ли вы человек». Беседа «Выход из сложной ситуации». Упражнение «Взгляд».

Мой неповторимый мир (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Самооценка. Пути повышения». Практика: Упражнение «Тонкая бумага», «Я в лучах солнца». Тест «Уровень самооценки».

Успешный человек: какой он? (1 ч.)

Теория: Цитаты и афоризмы о достижении успеха.

Практика: Упражнение «Два числа», обсуждение понятия «успешный человек».

В мире с собой и другими (1 ч.)

Теория: Памятка «Как справиться с агрессией». Мини-лекция «Значение имени».

Практика: Упражнение «Стакан», «Газета», «Мое имя», «Дерево жизни», «Спокойствие», «Узел», «Путаница», «Доброе животное», «Гусеница», «Караван». «В десяточку», «Машина-водитель».

8 класс (4 ч.)

Жизнь – главная ценность (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Жизненные ценности»

Практика: Просмотр и обсуждение видеоролика «Ник Вуйчич». Чтение и обсуждение притчи про сосуд.

Ценности и символы (1 ч.)

Практика: Работа в малых группах с рабочим листком «Ценности и символы», обсуждение.

Мои кумиры (1 ч.)

Практика: Индивидуальная работа и работа в малых группах с рабочим листком «Мои кумиры».

Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Эмоции в жизни человека», памятка «Помощь при эмоциональном напряжении».

Практика: Тест «Эмоции», обсуждение.

9 класс (4 ч.)

Путь к себе (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Что необходимо знать о самооценке», рекомендации «Как себя оценивать».

Практика: Чтение и обсуждение притчи «Капля и море». Работа с таблицей, решение проблемных ситуаций. Составление самохарактеристики по алгоритму. Игра «Карнавал».

Нужные мне люди (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Нужные люди».

Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне люди».

Нужные мне вещи (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Отношение к вещам».

Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне вещи».

Последний подарок (1 ч.)

Практика: Просмотр и обсуждение фильма «Последний подарок».

10 класс (4 ч.)

Навстречу друг другу (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Сплоченность – это...».

Практика: Упражнение «О себе в трех словах», «Кто быстрее», «Счет до 10», «Руки», «Герб».

Поход в горы (1 ч.)

Практика: Упражнение «Визитка», «Поход в горы», «Сила цели», «Лестница достижений».

Распределение времени (1 ч.)

Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени».

Организация досуга (1 ч.)

Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени».

11 класс (4 ч.)

Чай вдвоем (1 ч.)

Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Чай вдвоем».

Переоценка ценностей (1 ч.)

Теория: Мини-лекция «Переоценка ценностей». Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Переоценка ценностей».

16 ассоциаций (1 ч.)

Теория: Мини-лекция о пользе дивергентного и творческого мышления.

Практика: Упражнение «Апельсин», «16 ассоциаций», «Коридор успеха».

Карта жизни (1 ч.)

Практика: Проектирование «Карты жизни».

Тематическое планирование занятий

5 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Психологическая лаборатория	Обучающиеся познакомятся с новым понятием. Исследуют собственные личные качества. Получат представление о планировании путей саморазвития.	
2.	Начинаем меняться	Осознание обучающимися значимости знания своих сильных и слабых	

		сторон. Упражнение в оказании поддержки однокласснику.	
3.	Колючка	Обучающиеся смогут потренироваться в умении избавляться от гнетущего напряжения, оказании поддержки однокласснику.	
4.	Учимся договариваться и уступать	Осознание обучающимися влияния модели поведения на эффективность коллективной работы	

6 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Встреча с самим собой	Обучающиеся расширят представления о возможности самопознания, познакомятся со способами повышения самооценки и приемами позитивной психотерапии.	
2.	Доброе общение	Обучающиеся приобретут навыки эффективного общения.	
3.	Жизнестойкий человек и как им стать	Обучающиеся получают представление о понятии «жизнестойкость» и путях ее развития	
4.	Голубоглазые и кареглазые	Обучающиеся выработают основные правила эффективного взаимодействия в социуме.	

7 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Учитесь властвовать собой	Обучающиеся познакомятся со способами преодоления стресса.	
2.	Мой неповторимый мир	Обучающиеся получают советы о путях повышения самооценки; получают опыт получения и оказания эмоциональной поддержки.	
3.	Успешный человек: какой он?	Обучающиеся сформулируют собственные жизненные ориентиры и соотнесут их с общечеловеческими ценностями	
4.	В мире с собой и другими	Развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения	

8 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Жизнь – главная ценность	Обучающиеся сформулируют жизнеутверждающие установки и	

		ценностные ориентиры	
2.	Ценности и символы	Развитие системы ценностей и умения работать в команде, договариваться.	
3.	Мои кумиры	Самопознание, развитие способности целеполагания и коммуникативных умений	
4.	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Обучающиеся познакомятся с приемами саморегуляции от педагога и одноклассников.	

9 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Путь к себе	Побуждение к анализу своих поступков, мыслей, чувств. Осознание собственных ресурсов.	
2.	Нужные мне люди	Развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.	
3.	Нужные мне вещи	Развитие системы ценностей, расстановка приоритетов в отношении материальных вещей.	
4.	«Последний подарок»	Развитие системы жизненных ценностей.	

10 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Навстречу друг другу	Развитие коммуникативных способностей	
2.	Поход в горы	Мотивация на личностное и профессиональное развитие	
3.	Распределение времени	Осознание собственных приоритетов, необходимости тайм-менеджмента	
4.	Организация досуга	Развитие способности эффективно отдыхать, избавляться от напряжения, стресса	

11 класс

№ п/п	Тема	Содержание деятельности	Дата проведения
1.	Чай вдвоем	Развитие коммуникативных навыков. Осознание целей общения.	
2.	Переоценка ценностей	Осознание собственных целей. Развитие критического мышления.	
3.	16 ассоциаций	Обучение психотехнике, способствующей снятию эмоционального напряжения, преодолению стрессовой ситуации	
4.	Карта жизни	Развитие личностного и профессионального самоопределения.	

Материально-техническое обеспечение программы

Наглядный материал: набор карточек с качествами характера, список качеств личности для работы со школьниками, ребусы, тесты, список качеств, необходимых человеку для позитивного общения; мультфильм «Кролень и Барашек»; набор ситуаций; памятки; массажный комплекс «Караван»; видеоролик «Ник Вуйчич»; фото, плакаты, рабочие листки; фильм «Последний подарок»; таблица «Вершина успеха»; список ценностей и др.

Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгаффон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера).

Список литературы:

1. Битянова, М.Р. Учимся решать проблемы: программа развития проектного мышления у младших подростков / М. Р. Битянова, Т. В. Беглова. - М.: Генезис, 2005. — 96 с.
2. Дьячкова, С. Ролевая игра «Голубоглазые и кареглазые» / С. Дьячкова // Школьный психолог. – 2004. - № 39.
3. Лепешова, Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств / Е. М. Лепешова. - М., Генезис, 2007.
4. Методическое пособие «Живи как мы» по формированию и развитию нравственных качеств личности подростка. / Н.В. Новичихина, А.В. Степурко, Е.Тушкова. – Барнаул, 2010. – 136 с.
5. Молчанова, З.М. Личностное портфолио старшеклассника : учеб-метод. пособие / З. М. Молчанова, А. А. Тимченко, Т. В. Черникова. - Москва : Глобус, 2006.
6. Огнева, Н. Р. Психология успеха и планирования карьеры. Методические рекомендации для педагогов и психологов / Н.Р. Огнева. – Томск, 2003.
7. Селевко, Г.К. Методика изучения курса «Найди свой путь»: технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки / Г. К. Селевко. – М., 2007. – 288 с.
8. Тюшев, Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю. В. Тюшев — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
9. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и Досу́г / пер. с нем / К. Фопель. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.
10. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы). / О. В. Хухлаева. — М.: Генезис, 2006. — 207 с.