

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Специальное учебно-воспитательное учреждение для детей с девиантным
поведением (общественно опасным) основная общеобразовательная
школа № 14 «Подросток»

**Программа
социальных часов
«Навыки жизни»**

разработчик:
Черепанова Н.Р.
социальный педагог
высшей квалификационной категории

Чусовой 2015 г.

Пояснительная записка

Для данного возраста (8 класс) характерна маргинальность статуса подростка: он уже не ребёнок, но ещё не взрослый. С одной стороны, он претендует на статус взрослого, с другой – его поступки не зрелы и зависимы от группы. Очевидным становится сдвиг интересов с семьи на группу сверстников, которая становится источником моделей для самоидентификации. Наблюдается интенсивная концентрация подростков на себе, интерпретируемая окружающими как эгоизм. Возрастает агрессия к однополым. В этом возрасте подростки постоянно сомневаются в себе, своей эффективности, у них появляется беспокойство о будущем.

Актуальность программы обусловлена тем, что необходимо комплексно и незамедлительно реагировать на вышеизложенные характерологические и поведенческие изменения в поведении подростков.

Цель программы:

развитие и модификация поведенческих стратегий, способствующих совладанию с требованиями среды. Развитие ресурсов личности, позволяющих подросткам делать осознанный правильный выбор. Обучение навыкам совладания с негативными переживаниями и стрессом.

Предполагаемый результат:

будет наблюдаться принятие подростками своих индивидуальных отличий от других; коррекция самооценочного уровня; закрепятся тренированные навыки, перечисленные в заявленных темах; наличие активной позиции неприятия ПАВ.

Программа составлена на основе программа «Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний», - Н.В. Лядова, Ю.А. Аносова, В.Н. Ослон: ПОИПКРО, 2002.

ПРИНЯТО
 на заседание педагогического совета
 МБОУ «СУВУ № 14 «Подросток»
 протокол № 1
 от « 29 » 08 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО
 приказом директора
 МБОУ «СУВУ № 14 «Подросток»
 приказ № 101
 от « 29 » 08 2015 г.



Календарно-тематическое планирование 8б класс

№ п/п	Тема	Цель	Рассматриваемый материал	Часы
1	Тренинг навыков самоосознания и самооценки.	Научить участников программы лучше разбираться в себе, понимать свои сильные и слабые стороны.	Знакомство с понятиями «самооценка», «самоуважение», «саморазвитие». Осознание различных сторон собственной личности. Навыки адекватной самооценки.	1
2	Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности.	Ознакомить участников программы с понятиями самоконтроля, и самоэффективности.	Понятия: «самоконтроль» и «самоэффективность». Формирование навыков самоконтроля. Формула «Скажи себе «Стоп!». Формирование навыков самоэффективности. Навыки внутреннего диалога в сложных ситуациях.	1
3	Тренинг коммуникативных навыков.	Научиться идентифицировать и разделять эмоциональные состояния других людей, развивать способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли», понимать людей и смысл общения.	Формирование навыков идентификации и разделения эмоционального состояния другого человека, развитие способности вставать на позицию другого, принимать его роль. Отработка навыков эффективного общения. Навыки задавания вопросов, навык «начало беседы», «принятие критики», «аргументации своей точки зрения», «преодоления обвинения» и т.д..	1
4	Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.	Получить представление о жизненных навыках, событиях и проблемах. Практическая отработка навыков преодоления	Жизненные события как причины стресса. Основные способы совладания с	1

		проблем.	проблемами: изменение ситуации, изменение восприятия проблемы, совладание со стрессом, который порожден проблемой. Составление банка жизненных проблем. Разные типы поведения в стрессе. Эффективное и неэффективное поведение. Наркотик как неэффективный способ решения проблем и преодоления стресса.	
5	Тренинг навыков разрешения проблем.	Ознакомление участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработка первого и второго этапа проблемо разрешающего поведения. Осознание и отработка третьего и четвертого этапов разрешения проблем (генерация альтернатив, принятие решения).	Этапы разрешения проблемы. Ориентация в проблеме. Определение и формулирование проблемы. Генерация альтернатив. Принятие решения. Выполнение решения и проверка. Отработка навыка решения проблем в малых группах. Развитие способности к выдвижению альтернатив в разрешении типичных сложных ситуаций. Анализ эффективного и неэффективного разрешения проблем. Методы самоконтроля выполнения собственных решений	3
6	Тренинг навыков принятия решений.	Тренировка навыков принятия решения.	Навыки дифференциации повседневных и жизненно важных решений. Модель принятия решений «Шаг за шагом». Модель принятия решений «Остановись и подумай»	1
7	Тренинг поиска социальной поддержки.	Познакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки, а также с понятием социально - поддерживающей системы.	Диагностика ресурсов социального окружения подростка. Понятие социально-поддерживающей системы. Поведенческие	1

			стратегии поиска и оказания социальной поддержки. Принципы развития социально-поддерживающей системы. Обучение методам поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях. Отработка навыков «просьба о помощи», «выражение благодарности».	
8	Портрет наркомана. Моя позиция – «Нет!».	<p>Формировать навыки безопасного поведения (противостояния контактам с употребляющими наркотики);</p> <p>показать особенности одежды и внешности лиц, употребляющих наркотики;</p> <p>показать особенности поведения людей, употребляющих наркотики;</p> <p>ознакомить с приемами, к которым прибегают наркоманы для вовлечения в наркотизацию, объяснить, для чего им это нужно;</p> <p>обучить навыкам поведения, исключающим предложение попробовать наркотическое вещество.</p>	<p>Знакомство с особенностями поведения, чертами личности тех, кто употребляет наркотики.</p> <p>Приемы вовлечения в наркотизацию. Навыки отказа от первой пробы.</p> <p>Выработка внутренней позиции против наркотиков.</p>	1
Итого				10