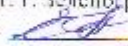


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.П.   
" 15 " мая 2018 г.


«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.В.   
" 22 " мая 2018 г.



**Дополнительная образовательная программа**  
**«Путь к успеху»**  
(психолого-педагогическое сопровождение)

**Направление:** социальное  
**Возраст:** 16 - 17 лет (10 - 11 классы)  
1 год обучения (70 часов)

Составитель: Антонова А.В.  
школьный психолог  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
 Арефюкшина Е.А.  
Протокол № 6  
от " 15 " мая 2018

## Программа по формированию «психологии достижений»

В молодёжной среде в МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

**Цель программы** – формирование у обучающихся психологии достижений, развитие навыков здорового поведения, осознания своих индивидуальных особенностей профилактика асоциального поведения.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Повышение информированности по осознанию своих индивидуальных особенностей;

#### **Развивающие:**

- Развитие навыков и поведенческих стратегии разрешения конфликтов;
- Формирование мотивации на изменение стереотипов поведения «из страха наказания» на модели «стремления к успеху»;
- Развитие коммуникативных способностей;
- Развитие навыков эмоциональной регуляции;
- Формирование или закрепление ценностных ориентаций;
- формирование осознания и принятия ответственности за свою жизнь, своё поведение и его последствия;
- Формирование психологической защиты к стрессам, негативному влиянию окружающей среды;

### **Целевая аудитория**

Программа рассчитана на обучающихся **старшего школьного возраста.**

### **Формы и методы организации работы**

Большинство занятий по программе могут проводиться в классе, однако некоторые темы уместно выносить на индивидуальные консультации и тренинги.

Для достижения поставленных целей и реализации задач в программе используются разнообразные методы профилактической работы, прежде всего тренинговые занятия. Обсуждение тематических материалов также активно используется в программе.

Разработка образовательной программы для данной целевой группы произведена в соответствии с Федеральным законом от 9 декабря 2010 г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011 г. №МД-1197/06.

Программа состоит из 34 занятий, общий объем – 68 часов.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В 2017 – 2018 учебном году по данной программе занимались 10 обучающихся из 8-10 классов. Из них двое стали победителями, двое – призёрами, шесть человек – лауреатами в личном зачёте, а пять человек – призёрами группового тура VI Всероссийской олимпиады по психологии «Психология без границ».

В качестве **ожидаемого результата** программы 2018 – 2019 учебного года рассматривается формирование у подростков системы нравственных ценностей, снижение уровня тревожности (по сравнению с прошлым годом), работа над индивидуальными жизненными планами, определение собственного продуктивного времени, своего типа темперамента, соответствия индивидуальных качеств выбранной системе профессиональной деятельности.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Путь к успеху» в МОУ «СОШ г. Зеленоградска» отнесены:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- возможность получения знаний о причинах, характере, особенностях возникновения и развития психологического стресса различного типа, преобладающих поведенческих стилей во время переживания стресса.
- снижение тревоги школьников перед итоговой аттестацией.
- коррекция внимания обучающихся;
- развитие познавательной активности обучающихся;
- обучение школьников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу.
- обучение волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приёмам активного запоминания.

Метапредметные:

- создание положительного эмоционального настроения учебной мотивации как важного фактора повышения качества знаний и формирования профессиональных навыков;
- овладение навыками различных релаксационных техник.

Педагогам и родителям школьников важно понимать и всегда помнить, что экзамен по любой дисциплине является не только проверкой знаний, приобретенных обучающимися во время его обучения, и проверкой умения их использовать, но важным звеном во всей цепи обучения ребенка, составляя существенную часть учебного и воспитательного процесса.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Соответственно **актуальностью** данной проблемы является то, что экзамен является источником стресса, как и любое переживание.

На сегодняшний день достаточно хорошо решена проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЕГЭ. Существует огромное количество сборников и пособий по данной тематике. Наличие грамотно организованной психологической поддержки обучающихся увеличивает шансы ребенка на получение более адекватной оценки за ЕГЭ.

### **Пояснительная записка.**

Возраст с 12 до 18 лет называют «переходным» от детства к взрослому состоянию, и этот переход не бывает гладким. Это время постоянного поиска и экспериментов, в том числе и негативных, таких как: вступление в ранние половые отношения, курение, употребление алкоголя и наркотических веществ и другие. Подростки и молодежь являются группой населения с высокой вероятностью риска асоциального поведения, и основное направление профилактических мероприятий может считаться не столько информационно-просветительская работа, сколько целенаправленная деятельность по формированию жизненных ценностей, навыков ведения здорового и безопасного образа жизни.

Теоретической основой программы являются две базовые этиологические теории: социального научения А. Bandura и проблемного поведения R. Jessor, реализованных в профилактическом пространстве в виде подхода, названного «Теорией жизненных навыков».

Теория базируется на понятии об изменении поведения, а практическая реализация ее в профилактических программах использует методы поведенческой терапии.

Первый компонент программы – информационный, заключается в изложении информации о свойствах высшей нервной деятельности, типах темперамента и определении.

Второй компонент представляет - определение особенностей своей нервной системы, развитие своих сильных качеств, выборе жизненного стиля, разработку планов самосовершенствования, развитие самооценки, обучение стратегиям принятия решений, устойчивости к влияниям социальной среды и давлению сверстников. Преодоление личностной и ситуационной тревоги – еще одно важное направление программы развития жизненных навыков. Участники программы обучаются различным техникам , способствующим релаксации.

Третий важный компонент программы жизненных навыков – обучение различным социальным навыкам: коммуникации, налаживания социальных контактов, навыки отстаивания своей позиции

## Тематический план

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			теоретическая часть	практическая часть
1	Введение в образовательную программу  Особенности подросткового возраста	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализировать проблему</li> <li>• Определить основные цели и задачи программы</li> </ul> <p>Наиболее эффективным средством формирования коммуникативной компетентности является социально - психологический тренинг.</p> <p>Термин “ training “ имеет ряд значений - воспитание, обучение, подготовка, тренировка. С теоретической точки зрения тренинг - способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью, внесения наиболее эффективных стереотипов общения .</p>	<p>Тренинг - многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека и группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.</p> <p>В тренинге важна активность каждого его участника. «Скажи - я забуду, покажи - я замечу, дай попробовать - и я пойму».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выработать правила поведения на занятиях</li> </ul>
2.	Основные понятия о психическом здоровье, о личности, об успешности в жизни.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создать безопасную и эмоционально комфортную атмосферу в группе</li> <li>• Актуализировать представления о сильных и слабых сторонах личности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать мысли подростков о своих возможностях в преодолении препятствий в достижении жизненных целей</li> </ul>

3.	Познай самого себя.	2	«Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то Ты – весь мир!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жизнь – это вызов, прими его.</li> <li>• Жизнь – это случай, воспользуйся им.</li> <li>• Жизнь – это обещание, сдержи его.</li> <li>• Жизнь – это печаль, преодолей её.</li> </ul>
4.	Свойства В.Н.Д., тип темперамента	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определить уровень информированности учеников о свойствах В.Н.Д., типах темперамента.</li> </ul>	Сформировать представления учеников о собственных свойствах В.Н.Д., типе темперамента.
5.	Управление собой во времени	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекция о временных ресурсах человека</li> <li>• Типы людей различных временных зон</li> <li>• Планирование означает подготовку к реализации целей.</li> <li>• Планирование с помощью метода «Альпы»</li> </ul>	Учить определять свой тип «временных зон»
6.	Время — бесценный и невозобновляемый ресурс. И до тех пор, пока временем не управляют, ничем другим управлять нельзя.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определить уровень информированности учеников об управлении собой во времени.</li> <li>• Матрица Эйзенхауэра</li> <li>• Принцип Парето</li> </ul>	<p>Учить определять своё продуктивное время</p> <p>Развивать умение управлять своим временем.</p> <p>Работа с таблицами</p>
7.	Стресс и пути его преодоления	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать представления о понятии «стресс», основные стрессогенные факторы.</li> <li>• Фазы стресса</li> <li>• Виды стресса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализировать необходимость знаний о стрессе и выработать навыки, которые помогут жить здоровой и полноценной жизнью.</li> <li>• Развить умение управлять своим эмоциональным состоянием.</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработать каналы восприятия человеком окружающего мира и механизмы преодоления стресса.</li> </ul>
8.	Теория стресса Г. Селье.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стадии стресса по теории стресса Г. Селье.</li> <li>• Понятие эустресса и дистресса</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умения и навыки эмоциональной саморегуляции</li> </ul>
9.	Профилактика стрессовых состояний	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмоциональная саморегуляция</li> <li>• Регуляция состояния партнёра по общению</li> <li>• Саморегуляция в условиях повышенных нагрузок</li> <li>• Показать взаимосвязь поступков и эмоционального состояния.</li> <li>• Продемонстрировать механизмы преодоления стресса.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развить умение управлять своим эмоциональным состоянием.</li> <li>• Выработать способы рационального поведения в стрессовых ситуациях</li> </ul>
10.	Механизмы психологической защиты	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхание</li> <li>• Акупрессура</li> <li>• Аутогенная тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработать каналы восприятия человеком окружающего мира и механизмы преодоления стресса.</li> </ul>
11.	Адаптация 10 классников в новом коллективе. Экзамен – стресс или аутостресс?	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение стрессоустойчивости</li> <li>• Мышечная релаксация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета для учащихся «Готов ли я к сдаче ЕГЭ?»</li> </ul>
12.	Конфликты и пути их разрешения	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказать о видах конфликтов и путей их разрешения.</li> <li>• Рассказать об умении управлять своим эмоциональным состоянием.</li> </ul>	<p>Дать представления об алгоритме принятия стратегии выхода из конфликта и отработать навыки его использования</p> <p>Закрепить полученные навыки, осознать их ценности</p>
13.	Тренинг уверенного	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать участникам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать участникам</li> </ul>

	поведения на экзаменах		<p>возможность сформулировать понятие «уверенное поведение».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Можно ли развивать навыки уверенного поведения?</li> </ul>	<p>возможность сформулировать понятие «уверенное поведение».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать навыки уверенного поведения.</li> </ul>
14.	Алгоритм партнерского (диалогического общения)	2	<p><i>Партнерское общение</i> - это общение, при котором учитываются интересы, чувства, другого человека, признается ценность его личности: ни один из участников общения не достигает своих целей за счет интересов другого. Слово “ партнер “ является универсальным понятием. Идея партнерства как тривиальна, так и глубоко человечна. Она помогает уйти от статусности и общаться с партнером, как с равной личностью при внимательном отношении к переживаниям друг друга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкета «насколько мы успешны в общении, каков наш уровень компетентности и как его повысить?»</li> </ul> <p>Формирование позиции партнерского общения;</p> <p>Тренировка навыков общения в рамках партнерства</p>
14.	Особенности мышления в подростковом возрасте. Клиповое мышление	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушения возрастного развития нервной системы</li> <li>• Возбудимость, впечатлительность, непоседливость</li> <li>• Ограниченность объема переработки информации</li> <li>• Гиперактивность, потребность в новизне, поиск сильных ощущений, нетерпеливость, склонность к конфликтам</li> </ul>	



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неспособность общаться в социуме – защита от проблем, способ десоциализации</li> </ul>	
15.	Зависимое поведение	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информировать о социально-психологических и экономических последствиях любых видов зависимости.</li> <li>• Развить способности к критической оценке информации</li> <li>• Определить уровень информированности учеников о здоровом образе жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать способность прогнозировать негативные последствия своих поступков;</li> <li>• Развить способности к критической оценке информации</li> <li>• Формирование представлений о факторах , вредящих здоровью (курение, алкоголь, ПАВ, рискованное поведение)</li> </ul>
16.	Табачная зависимость	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Курение с полным осознанием»</li> <li>• диалог со своей сигаретой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни</li> </ul>
17.	Компьютерная зависимость	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о формировании компьютерной зависимости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни</li> </ul>
18.	Алкогольная зависимость	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о формировании алкогольной зависимости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни</li> </ul>
19.	Повышения уровня знаний по проблеме ВИЧ-инфекции	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о рискованном поведении (включая употребление наркотиков), способствующему заражению ВИЧ-инфекцией.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование толерантного отношения к ВИЧ-позитивным людям и их ближайшему окружению.</li> <li>• Формирование навыков</li> </ul>

				противодействия рискованному поведению (включая употребление наркотиков), способствующему заражению ВИЧ-инфекцией.
20.	Наркотическая зависимость.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о формировании</li> <li>• Наркотической зависимости</li> <li>• Теория Рона Хаббарда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни</li> </ul>
21.	«Влияние и противостояние влиянию»	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформулировать понятие «устойчивость к давлению среды».</li> <li>• Рассказать о методе ассертивного противостояния негативному влиянию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать устойчивость к давлению среды.</li> <li>• Развить навыков противостояния давлению.</li> <li>• Обучить методу ассертивного противостояния негативному влиянию.</li> <li>• Обучение умению сообщать своё мнение</li> </ul>
22.	Формирование здорового образа жизни	2	<p>Информация о соблюдении режима труда (учебы), отдыха, сна на основе требований суточного биоритма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная активность;</li> <li>• - закаливание;</li> </ul>	Планирование режима труда (учебы), отдыха, сна на основе требований суточного биоритма.
23.	Формирование здорового образа жизни	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о теориях питания</li> <li>• рациональное питание</li> </ul>	Планирование рационального питания
24.	Формирование здорового образа жизни	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о гигиенических требованиях к организации режима дня</li> </ul>	Планирование гигиенических требований к организации режима дня

25.	«Психология лжи»	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда и зачем лгут</li> <li>• Аутодиагностика</li> <li>• Лекция – беседа (почему люди лгут)</li> <li>• Лекция (причины, по которым людям не удается распознавать обман; что такое обман, ложь; типы лжи)</li> <li>• Лекция – беседа (особенности, отличающие успешного лжеца)</li> </ul>	<p>Распознавание лжи (можно ли подделать язык тела?)          Работа в малых группах (факторы, затрудняющие распознавание лжи; факторы, облегчающие диагностику лжи)          Лекция-беседа (уровни диагностики лжи; психофизиологические симптомы лжи)          Лекция (вербальные сигналы, выдающие ложь).          Заключение (рекомендации, о противостоянии обману)</p>
26.	Психология возникновения и формирования слухов	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слухи как специфический вид неформальной межличностной коммуникации</li> </ul>	Техники пресечения слухов
27.	Конвенция ООН о правах ребёнка	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о правах и обязанностях ребёнка.</li> </ul>	Сформулировать свои права и обязанности. Пользуясь своими правами, надо уважать права других людей!
28.	Мотивы учебной деятельности.	2	<p>Информация о побудительных причинах, которые заставляют человека заниматься трудом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Побуждение общественного характера.</li> <li>2. Получение определенных материальных благ для себя и семьи.</li> <li>3. Удовлетворение потребности в самоактуализации,</li> </ol>	Сформулировать понятие мотива, потребности. В простом смысле мотив - желание, влечение, хотение чего либо. Потребность - определенная нужда человека как личности или организма в конкретном социальном или биологическом предмете.

			самовыражении, самореализации.	
29.	Профориетационная работа	2	Информация о профессиях. Профессия как вид трудовой деятельности человека, который требует определенного уровня специальных знаний, практических навыков и может служить источником доходов.	Соостнести полученные знания, умения и навыки в определении профессии со своим представлением о профессиях, со своим типом темперамента.
30.	Профессии, специальности, должности	2	Кого мы можем назвать профессионалом? Профессионал как квалифицированный человек, продающий результаты своего труда.	Подойти к пониманию того, что идеальным вариантом для человека является случай, когда профессия является одним из его увлечений, хобби.
31.	Перечень профессий, специальностей, должностей. Власть и влияние.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Информация об управлении и умении управлять.</li> </ul>	Реализовывать полученные знания, умения и навыки в определении профессии.
32.	Методы самопомощи: механизм дыхания.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Информация о дыхательных системах.</li> </ul>	Определить, в каких случаях необходимо пользоваться той или иной дыхательной системой.
33.	Методы самопомощи: метод самовнушения.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Информация о процессе и видах сна. Понятие аутогенной тренировки.</li> </ul>	Отработка навыков дыхания и формул самовнушения.
34.	Ответственное поведение – ресурс здоровья и путь к успеху!	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценить усвоение профилактической программы</li> </ul>	<p>Сформулировать понятие «уверенное поведение», «ответственное поведение»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>создание положительного эмоционального настроения учебной мотивации и успешной сдачи экзаменов.</li> </ul>

## **Занятие 1. Введение в программу**

### *Цели занятия:*

1. Актуализировать проблему
2. Определить основные цели и задачи программы.
3. Мотивировать подростков на участие в программе.
4. Создать безопасную и эмоционально комфортную атмосферу в группе.
5. Актуализация представлений о сильных и слабых сторонах личности;
6. Повысить самооценку;
7. Актуализировать возможности в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

### *Материалы:*

- Листы А-4
- Фломастеры или карандаши

- Слайды

## **Информирование и обсуждение правил занятий**

Программу можно начать с обсуждения её названия (в форме мозгового штурма).

А) Напишите название программы на большом листе бумаги и попросите учеников высказать слова или фразы, которые приходят на ум в связи с названием. Запишите все предположения на бумаге и подытожьте то, что ученики сказали.

Б) Представьте перед учениками большой лист с названиями уроков и дайте Ваше описание программы. Примерный текст описания приводится ниже.

Сегодня мы с вами начинаем новую программу. Занятия по этой программе не будут полностью похожи на урок, мы будем обсуждать вопросы, касающиеся жизненно важных вопросов, выполнять разные упражнения. Это поможет вам усвоить некоторые жизненно важные правила, в частности, то, как избежать рискованных ситуаций и тем самым обеспечить себе здоровое будущее.

Основная тема программы – как помочь самому себе и другим не стать жертвой рискованных ситуаций при переходе из подросткового возраста, юности во взрослость.

В ходе программы можно будет:

- поразмыслить над своим будущим;
- подумать о том, что нужно знать, чтобы удачно построить своё будущее;
- понять, какие опасности могут угрожать вашему здоровью;
- понять, что такое рискованное поведение и как его избежать;
- узнать о том, какие свойства характера нужно у себя формировать, чтобы противостоять опасным для здоровья ситуациям.