

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 49
Протокол № 1
от 28.08.2024г



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 49»
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Цени свою жизнь»**

4-11 класс

Срок реализации: 7 лет

Составитель:
Пестерева Людмила Викторовна,
заместитель директора по ВР

Курган, 2024

Пояснительная записка

Данная программа, предназначенная для учащихся 4-11 классов, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования и 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.

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 невозможная 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:

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

Вести данный курс может классный руководитель. Предложенный материал доступен для специалистов, не имеющих психологического (профессионального) образования. Общая продолжительность программы составляет 32 часа, по 4 часа каждый год с 4 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, здравьесберегающей 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;
- равнодушие 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

№	Класс	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	4	4	1	3
2	5	4	2	2
3	6	4	2	2
4	7	4	2	2
5	8	4	1	3
6	9	4	2	2
7	10	4	1	3
8	11	4	1	3
ИТОГО		32	12	20

Содержание программы

4 класс (4 ч.)

Мои достижения (1ч)

Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Мои летние достижения»

Секрет счастья (1ч)

Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Режим дня»

Моя мечта (1ч)

Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Моя мечта»

Радуйся жизни (1ч)

Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Как поднять себе настроение»

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 «Самыйсамый», 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»

Список использованной 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.