МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МКУ ПГО «УОиМП

МБОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

На заседании педагогического совета приказом

МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

протокол № 1 от 29.08.2024 г. № 174 от 29.08.2024 г.

План работы

развивающих занятий

«Подросток и его психосоциальная компетентность»

занятия для 6 – 7 классов.

Составитель: педагог-психолог

Куделькина В.А.

Квалификационная категория - нет

С. Боровлянское 2024 г.

**Пояснительная записка.**

Психосоциальная компетентность – это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения.

Психосоциальная компетентность играет важную роль в пропаганде здорового образа жизни в широком смысле слова – с точки зрения физического, психического и социального благополучия.

В последние годы в структурах заболеваемости детей и подростков школьного возраста всё большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются не подготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избежать вредных привычек, во время сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем. Поэтому приобретение жизненно важных навыков – одна из задач, которую должна выполнять школа.

В подростковый период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на своё будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение интуитивно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, попытки проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Программа ориентирована для учащихся 6 - 7 классов. Общая продолжительность курса 23 часа. Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; ролевые игры; тематические релаксации; самовыражение в рисунках; игры – драматизации; психотерапевтические приёмы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

**Цель программы:** формирование психосоциальной компетенции у подростков.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- обеспечение школьника средствами самопознания;

- повышение представлений подростка о собственной значимости, ценности;

- развитие внутренней активности учащегося;

- развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций;

- перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

Общим критерием продуктивности социально – психологического тренинга как средства формирования, развития и коррекции качества подростка следует считать успешную реализацию приобретённых психологических особенностей и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие знания могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы саморазвития.

Приобретаются жизненно важные навыки:

- умение общаться;

- умение устанавливать межличностные отношения;

- умение владеть эмоциями;

- самосознание;

- умение принимать решения.

Программа состоит из 23 упражнений и рассчитана на 2 года обучения – 6-7 классы.

*Используемая литература:*

Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А.Голубева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.

Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги, упражнения / авт.-сост. Е.Д.Шваб, Н.П.Пудикова. – Волгоград: Учитель, 2009.

**Тематический план (6 – 7 классы).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Кол-во часов |
| 1. | Кто я? | 1 |
| 2. | Эмоции правят мной или я ими? | 1 |
| 3. | Мои желания и чувства. | 1 |
| 4. | Все мы разные. | 1 |
| 5. | Моя и твоя уникальность. | 1 |
| 6. | Трудности взаимопонимания. | 1 |
| 7. | Опасности, которые нас подстерегают. | 1 |
| 8. | Умение сказать «нет». | 1 |
| 9. | Я – глазами других людей. | 1 |
| 10. | Мой выбор. | 1 |
| 11. | Агрессия и агрессивность. | 1 |
| 12. | Как победить свою и чужую агрессию. | 1 |
| 13. | Неуверенность в себе. | 1 |
| 14. | Как стать уверенным. | 1 |
| 15. | Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. | 1 |
| 16. | Навыки общения. | 1 |
| 17. | Общение и уважение. Общение с разными людьми. | 1 |
| 18. | Компания и я. | 1 |
| 19. | Конфликт. | 1 |
| 20. | Разрешение конфликтных ситуаций. | 1 |
| 21. | «Отцы и дети». | 1 |
| 22. | Толерантность. | 1 |
| 23. | Психологическая поддержка. | 1 |
|  | Итого: | 23 |

**Содержание занятий.**

***Занятие 1.***

**Тема: Кто я?**

**Цель:** создание условий для осознания подростком своего «я».

***Занятие 2.***

**Тема: Эмоции правят мной или я ими?**

**Цель:** развитие способности оценивать собственное состояние и умение управлять собой.

***Занятие 3.***

**Тема: Мои желания и чувства.**

**Цель:** создание условий для осознания подростками своих желаний и чувств.

***Занятие 4.***

**Тема: Все мы разные.**

**Цель:** развитие умения видеть в людях их разные стороны.

***Занятие 5.***

**Тема: Моя и твоя уникальность.**

**Цель:** создание условия участникам тренинга для осознания своей индивидуальности и индивидуальности другого.

***Занятие 6.***

**Тема: Трудности взаимопонимания.**

**Цель:** создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми.

***Занятие 7.***

**Тема: Опасности, которые нас подстерегают.**

**Цель:** формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

***Занятие 8.***

**Тема: Умение сказать «нет».**

**Цель:** формирование убеждения, что каждый человек несёт персональную ответственность за своё решение.

***Занятие 9.***

**Тема: Я – глазами других людей.**

**Цель:** помощь в осознании себя через других.

***Занятие 10.***

**Тема: Мой выбор.**

**Цель:** формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

***Занятие 11.***

**Тема: Агрессия и агрессивность.**

**Цель:** осознание специфики агрессивных воздействий.

***Занятие 12.***

**Тема: Как победить свою и чужую агрессию.**

**Цель:** обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.

***Занятие 13.***

**Тема: Неуверенность в себе.**

**Цель:** осознание специфики неуверенного поведения.

***Занятие 14.***

**Тема: Как стать уверенным.**

**Цель:** обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности.

***Занятие 15.***

**Тема: Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.**

**Цель:** представление о психологических аспектах процесса общения; помощь в осознании роли общения в жизни человека; развитие навыков общения со сверстниками.

***Занятие 16.***

**Тема: Навыки общения.**

**Цель:** знакомство учащихся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; обучение способам преодоление трудностям, возникающих при общении.

***Занятие 17.***

**Тема: Общение и уважение. Общение с разными людьми.**

**Цель:** помощь учащимся в осознании значимости в процессе общения такого чувства, как уважение; формирование толерантности.

***Занятие 18.***

**Тема: Компания и я.**

**Цель:** помощь в осознании необходимости и важности объединения людей в группы по интересам (компании); представление о положительных и отрицательных компаниях; обучение верности своей позиции.

***Занятие 19.***

**Тема: Конфликт.**

**Цель:** актуализация опыта переживания конфликта.

***Занятие 20.***

**Тема: Разрешение конфликтных ситуаций.**

**Цель:** осознание роли конфликтов и способов их разрешения.

***Занятие 21.***

**Тема: «Отцы и дети».**

**Цель:** осознание специфики поведения в конфликте подростков и родителей.

***Занятие 22.***

**Тема: Толерантность.**

**Цель:** представление об особенностях толерантной и интолерантной личности.

***Занятие 23.***

**Тема: Психологическая поддержка.**

**Цель:** осознание необходимости умения поддерживать другого человека.