

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждаю:  
И.о. директора МАУО СОШ № 4  
Е. М. Вагина  
1 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Обучение молодёжи жизненным навыкам»**

на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Е. В. Бреханина,  
социальный педагог

Село Курья  
Городской округ Сухой Лог  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наиболее перспективной и эффективной в современном мире считается профилактическая стратегия обучения молодежи жизненным навыкам. Наличие адекватной информации, развитие самостоятельности у подростка, помощь и поддержка, познание себя. Такая потребность способствует освоению и присвоению ценности вести здоровый образ жизни. Для этого важно учитывать особенности современной молодёжи и влияния той среды, в которой она живет и присваивает себе ценности жизни. Современная молодежь не всегда может справиться самостоятельно с трудностями, с которыми встречается, и данная программа обучает молодежь быть вооруженными знаниями – навыками, которые им помогут правильно найти эффективный путь по преодолению той или иной ситуации, не нанеся вред себе и окружающему их обществу.

### **Целью данной программы является:**

формирование жизненных навыков у учащихся и приобретение опыта их использования для успешной социализации личности в обществе.

### **Данная цель достигается через следующие задачи:**

1. Развить навыки стрессоустойчивости и умение нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Развить способности к взаимопониманию.
3. Побудить к самостоятельности в принятии решения, через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

Программа, прежде всего, учитывает приобретение опыта безопасного поведения в различных жизненных обстоятельствах, жизненных ситуациях, в том числе и употребление наркотиков. Вот лишь несколько возможных индивидуальных предпосылок потребления ПАВ:

Имитация – молодые особи, а человек – дитя природы, учатся подражать старшим. Если молодой человек видит перед собой взрослого, курящего сигарету или принимающего алкоголь, ему захочется сделать то же самое.

Принадлежность к группе – человек – это социальное существо. Он ждет, что его примет группа, к которой он хочет принадлежать. Люди тянутся к себе подобным, и это особо важно в подростковом возрасте, когда появляется чувство собственного «я». Желание быть частью группы, в которую принимают за присвоение какой – либо ценности влечёт подростков к иллюзорной мечте изменений.

Потребность быть взрослым – взрослые имеют некоторые «преимущества и выгоды». Взрослым разрешено то, что нельзя детям (например, пить алкоголь, курить), у взрослых иная шкала отношений. Иногда взрослые обращаются с молодыми людьми, как с детьми, и одновременно ждут от них взрослого поведения. Не удивительно, что и подростки хотят казаться взрослыми, не являясь таковыми.

Любопытство – взрослая жизнь, которая скрыта от подростков, окружена ореолом тайны, которая усиливает любопытство. Любопытство – это важное качество для изучения, это качество педагоги должны поощрять, но любопытство к тому, что они еще не готовы понять и осмыслить, поощрять, естественно, не следует.

Исследование своих возможностей - подростковый возраст – время определения своих возможностей, что человек способен сделать. Подростки спрашивают себя: «Что я могу сделать?» и они исследуют свои возможности и возможности других. Для некоторых необходимо знать границы и рамки родительской любви и заботы. Исследование границы – что может сказать молодой человек: «Я хочу быть свободен», «Я смогу остановиться, когда захочу!».

Низкое чувство собственного достоинства – некоторые подростки невысокого мнения о себе, и они хотят узнать мнение других о себе. Прием наркотиков повышает самомнение. Низкое чувство собственного достоинства: «Я чувствую себя плохо, но ничего не сделаю, чтобы почувствовать лучше», «Я не так привлекателен, как мои друзья».

Уход от действительности – у многих подростков имеется желание уйти от действительности. Некоторые находятся в тяжелых условиях: их оскорбляют в семье, унижают, избивают, насилюют. Другие – скрывают свои проблемы. (например, неразделенную любовь, гиперпротекцию или, когда возможности не соответствуют родительским ожиданиям, или общая неудовлетворенность жизнью.

Скука и потребность в возбуждении – многие утверждают, что их жизнь скучна. Чаще они оправдывают свою бездеятельность, но некоторые действительно испытывают скуку. Они жаждут эмоций, но не всегда получают их и считают, что имеют проблемы социального характера или физические недостатки. Скука и потребность в эмоциях – что же молодой человек может подумать: «Что я сейчас делаю?». «Я хочу испытать радость!».

Неуязвимость, риск – часто подростки не имеют опыта в тех вещах, которые делают. Иногда они не знают своих «слабых сторон», уязвимых мест и идут на риск. Неуязвимость, риск – что молодой человек может сказать: «Я слишком умен, чтобы тревожиться!». «Со мной ничего не случится!».

Кроме выше указанных факторов, есть еще множество других, которые могут привести к необдуманному решению к употреблению ПАВ.

**Возрастная категория участников программы: 12-15 лет.**

**Срок реализации программы 1 год – 17 занятий.**

**В 2 недели 1 занятие - 40 минут**

**Методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:**

- тренинговые формы работы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа;
- телесно-ориентированные техники;
- рефлексия.

**Формы организации и проведения профилактической работы**

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в обучающих группах (фактически это тематическое занятие с элементами группового тренинга). **Программа предусматривает шесть этапов реализации:**

- 1 этап:** старт;
- 2 этап:** основные потребности;
- 3 этап:** самопонимание и самоуважение;
- 4 этап:** чувства;
- 5 этап:** мысли;
- 6 этап:** коммуникации.

**Ожидаемый результат:**

1. Овладение навыками стрессоустойчивости и умением нейтрализации эмоциональных и социальных проблем.
2. Овладение способностью к взаимопониманию.
3. Овладение способностью принятия самостоятельного решения через умения не перекладывать на других решение собственных проблем, через понимание собственных задач в конкретной ситуации.

## Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Этапы	Название	цель
1	1. Старт	Стартовое занятие «Здравствуйте!»	- установить основные правила для работы по «Жизненным навыкам»;
1 занятие			
2	2. Основные потребности	Пирамида жизни. «Торт» потребностей. «Мое развитие». «Мой выбор». «Права ребенка». «Мир моих увлечений».	- познать свои и чужие чувства; -определение основных потребностей человека; -каждый человек имеет свои темпы развития; - побуждать детей самостоятельно и ответственно делать выбор; - информировать детей о правах, законах общества, научить их находить помощь, когда это необходимо; -раскрытие многогранности и индивидуальности личности.
5 занятий			
3	3. Самопонимание и самоуважение	«Кто я?» «Мы одинаковые – мы разные». «Я имею право выражать мое собственное мнение». «Хороший ли ты слушатель?»	-помочь ученикам осознать себя, понять свое «Я»; -исследовать причины предупреждения и значения разнообразия; -научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения; -показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, дать детям возможность осознания состояния зависимости; -научить детей слушать других и разрабатывать эти навыки.
3 занятия			
4	4. Чувства	«Дружба» «Ящик с проблемами» «Нравится – не нравится».	- понять, что такое дружба; -научить детей рассказывать о своих проблемах, развивать отзывчивость и готовность помогать другим; -оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах – «нравится – не нравится»
3 занятия			

5	5. Мысли	«Я могу иметь собственное мнение». «Чтобы я сделал (а) бы?»»	-научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение; -дать детям шанс попрактиковаться в решении сложных проблем.
			2 занятия
6	6. Коммуникации	«Наши роли» «Я и другие Я». «Различные пути общения». «Вы убеждены?». Итоговое занятие.	-помочь познать себя и свою роль в жизни; -научить оценивать свои позитивные, негативные качества и безопасно использовать их; - помочь ученикам освоить различные пути общения между собой; -научить детей способности убеждать и пользоваться этой способностью в принятии решений.
			5 занятий
			17 часов

### Учебно-тематический план

№ п/п	Учебно-тематическое планирование	план	факт	Количество часов	Примечание
1.	Стартовое занятие «Здравствуйте!»			1	
2.	Пирамида жизни			1	
3.	«Торт» потребностей»			1	
4.	«Мое развитие» «Мой выбор»			1	
5.	«Права ребенка»			1	
6.	«Мир моих увлечений»			1	
7.	«Кто я?» «Мы одинаковые? Мы разные?»			1	
8.	«Я имею право выразить свое мнение».			1	
9.	«Хороший ли ты слушатель?»			1	
10.	«Дружба»			1	
11.	«Ящик с проблемами»			1	
12.	«Нравится – не нравится»			1	
13.	«Я могу иметь собственное мнение»			1	
14.	«Чтобы я сделал(а) бы?»			1	
15.	«Наши роли» «Я и другие я.»			1	
16.	«Различные пути общения» «Вы убеждены?»			1	
17.	Итоговое занятие			1	
	итого			17	

### **Список литературы:**

Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов, медицинских работников и других специалистов, работающих с детьми и подростками. Сухой Лог 2015 год.