

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей,  
«Куйбышевский детский дом»

Программа  
по формированию навыков жизнестойкости  
«БЫТЬ Сильным!»

Программа разработана на основе примерной Программы обязательного курса занятий по формированию жизнестойкости обучающихся «Учимся успешно преодолевать трудности»

Составитель: Копытина Л.В.  
педагог-психолог

Программа обсуждена и принята на педагогическом совете в КГБОУ «Куйбышевский детский дом»

Протокол № 3 от «12» ноября 2014 года

Директор детского дома Г.В. Яцковская Г.В. Яцковская

2014г.

## Пояснительная записка.

Комплекс новых требований жизни к социальному облику воспитанника детского дома побуждает нас говорить о жизнестойкости как о стержневом компоненте формирования его личностных качеств. Совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью воспитанника исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность всех своих жизненных позиций. Основные аспекты деятельности детского дома: духовно-нравственное воспитание через ориентацию на труд и физическое воспитание в условиях детского дома как основа формирования и развития целеустремленности и настойчивости в достижении задуманного.

Б.Г.Ананьев отмечает: «Величайшей ценностью в образовании является воспитание. Воспитание - функция человеческого общества, направленная на передачу новым поколениям ранее накопленных знаний, морали, трудового опыта». От того, какой воспитатель, инструктор по физической культуре, наконец, директор будет у ребенка в детском доме, от внутренних качеств специалистов будет напрямую зависеть качество передачи общечеловеческого опыта каждому конкретному воспитаннику. Конечно, это накладывает на всех сотрудников учреждения особую ответственность за каждое слово, за каждый поступок.

Проблема межличностных отношений – одна из самых сложных. Перед педагогическим коллективом стоит главная задача: формирование навыков общения с младшими, со сверстниками, старшими детьми, взрослыми. Воспитанники практически все время находятся вместе, т. е. они не отдыхают друг от друга. К этому прибавляется негативный опыт общения, приобретенный до поступления ребенка в детский дом. Поэтому между детьми возникают разногласия и развиваются конфликты. Каждый педагог, работая с личностью воспитанника, стремится, как можно глубже понять его, осмыслить особенности, главное выделить его достоинства, позитивные стремления, мечты, конструктивные цели и задачи деятельности для эффективной поддержке и помощи в развитии личности. Жизнестойкость относится к особому классу способностей, которые В.Д. Шадриков называет «духовными». Они определяют поведение: смысла жизни, добродетельности, следование принципам веры, оптимизма, любви, креативности.

Цель программы: Создание условий для формирования навыков жизнестойкости средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:

- воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения – способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по правилам;
- развитие способности к адекватному реагированию в изменяющихся

условиях жизнедеятельности;

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в группе, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования:

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

- воспитание культуры поведения в обществе, способствующей их социальной успешности;

- формирование способности соотносить свои поступки с нравственными ценностями принятыми в обществе;

- развитие готовности к поиску самостоятельных решений и действиям в ситуациях неопределенности.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок реализации 1 год, занятия будут проводиться два раза в месяц, по длительности составят от 30 до 45 минут. Занятия проводятся отдельно для каждой возрастной группы. Реализация содержания занятий курса осуществляется на основе следующих этапов работы:

Предварительный этап:

- ознакомление с историей развития ребенка (вновь прибывшего);
- наблюдение за детьми в разных видах деятельности (игровой, творческой, трудовой, физкультурно-оздоровительной);
- беседа с ребенком (формирование мотивации на совместную работу, презентация программы курса).

Диагностический этап:

- диагностика детей, осваивающих программу начального общего

образования, включает: методику определения школьной дезадаптации (Л.М.

Ковалева, Н.Н. Тарасенко), диагностическую беседу Т.Ю. Андрущенко «Мой

круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек»,

социометрическую методику Т.А. Репиной «Секрет», методику диагностики

уровня школьной тревожности Филлипса.

- диагностика детей, осваивающих программу основного общего

образования, включает: карту наблюдений Т. Стотта, методику диагностики

склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел), методику «Шкала социальной компетентности» (А.М. Прихожан), методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина, методику изучения особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис (адаптация А.М. Прихожан),

]проективную методику М.З. Дукаревич «Несуществующее животное»,

Диагностические методики могут быть выбраны педагогом-психологом самостоятельно, из предложенного перечня.

Формирующий этап:

Проблемно - ориентированный практикум с элементами тренинга.

Заключительный этап:

- итоговая диагностика;
- выработка рекомендаций для оказания самопомощи;
- индивидуальное психологическое/социально-педагогическое консультирование подростков по их запросу;
- оформление выставки психолого-педагогической литературы и тематических буклетов.

В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получение ими удовольствия от познания нового, формированию интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии.

Организационные моменты проведения занятий предусматривают использование видео и музыкальных записей, технических средств: компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр.

Структура занятия включает следующие части:

#### **Разминка.**

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия. В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними. В ходе разминки возможно обсуждение домашнего задания, полученного на предыдущем занятии.

#### **Основная часть.**

Цель: эта часть занятия направлена на решение задач, заявленных в содержании тематического курса и включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствии с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной тренировки, релаксационные упражнения. задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

### **Заключительная часть.**

Цель заключительной части – подведение итогов, получение обратной связи. В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам.

Эта часть занятия способствует проявлению рефлексивных умений.

### **Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования:**

В результате реализации курса занятий дети будут:

- проявлять навыки произвольного поведения: способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по заданным правилам;
- уметь реагировать в изменяющихся условиях жизнедеятельности (при изменении условий проживания или учебного коллектива);
- проявлять умение работать в команде, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

### **Тематический план**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
1	«Давайте познакомимся».	1
2	«Учимся общаться».	1
3	«Понимание и принятие себя и других».	1
4	«Наши отношения, умение управлять ими».	1
5	«Культура ведения разговора».	1
6	«Общение и межличностные отношения».	1
7	«Этикет, общение со взрослыми и сверстниками».	1
8	«Сочувствие, терпение, уважение».	1
9	«Дружбой дорожить умеете».	1

10	«Конфликт и способы его разрешения».	1
11	«Наш коллектив. Кокой он?»	1
12	«Кто я? Зачем я?»	1
13	«Средства общения».	1
14	«Мои эмоции, чувства, настроение».	1
15	«Человек среди людей».	1
16	«Я + друзья».	1
17	«Я и взрослые».	1
18	«Общение без слов».	1
19	«Глаза – зеркало души».	1
20	«Познавая себя – познаешь других».	1
21	«Приглядиись к тому, кто рядом».	1
22	«Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю».	1
23	«Друг познается в беде».	1
24	«Заклочительное. Мы – команда!»	1
	Общее количество часов	24
	Итого	24

## Содержание программы

### **Занятие 1. «Давайте познакомимся» (1 час).**

Знакомство, выявление ожиданий, обсуждение правил работы в группе, работа с понятием «команда».

### **Занятие 2. «Учимся общаться» (1 час).**

Знакомство с формами общения, игры и упражнения на коммуникативные взаимодействия.

### **Занятие 3. «Понимание и принятие себя и других» (1 час).**

Учиться понимать и принимать людей такими, какие они есть. Выработка основных правил.

### **Занятие 4. «Наши отношения, умение управлять ими» (1 час).**

Знакомство с видами коммуникативных отношений.

### **Занятие 5. «Культура ведения разговора» (1 час).**

Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков.

### **Занятие 6. «Общение и межличностные отношения» (1 час).**

Знакомство с понятием межличностные отношения, выработка основных правил общения.

### **Занятие 7. «Этикет, общение со взрослыми и сверстниками» (1 час).**

Определение понятия этикет, соблюдение правил общения с людьми разного возраста.

### **Занятие 8. «Сочувствие, терпение, уважение» (1 час).**

Знакомство с понятиями сочувствие, терпение, уважение, проигрывание ситуаций.

### **Занятие 9. «Дружбой дорожить умеете» (1 час).**

Игры и упражнения на расширение пространства доверия у участников группы, диагностическая методика «Куски пирога».

### **Занятие 10. «Конфликт и способы его разрешения» (1 час).**

Проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.

### **Занятие 11. «Наш коллектив. Кокой он?» (1 час).**

Игры и упражнения на взаимодействие в коллективе.

### **Занятие 12. «Кто я? Зачем я?» (1 час).**

Написание мини-сочинения «Что я знаю о себе».

### **Занятие 13. «Средства общения» (1 час).**

Развитие навыков эффективного общения. Средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты и т. д.

### **Занятие 14. «Мои эмоции, чувства, настроение» (1 час).**

Понятия «эмоции», выполнение задания «понимаете ли вы язык мимики?», понятие «жест», виды жестов, практические задания на развитие умения понимать язык жестов.

### **Занятие 15. «Человек среди людей» (1 час).**

Знакомство с понятием «личность», «индивидуальность», тест «Что вы за птица?».

**Занятие 16. «Я + друзья» (1 час).**

Ролевые игры на проработку возможных действий при общении со сверстниками, тест «Способность воздействовать на окружающих».

**Занятие 17. «Я и взрослые» (1 час).**

Тест «Ваш стиль общения», разработка алгоритма успешного собеседника.

**Занятие 18. «Общение без слов» (1 час).**

Игры и упражнения на развитие невербальных средств выразительности.

**Занятие 19. «Глаза – зеркало души» (1 час).**

Игры и упражнения на развитие визуального канала восприятия информации.

**Занятие 20. «Познавая себя – познаешь других» (1 час).**

Игры и упражнения на развитие лидерских качеств, умение презентовать себя. Дискуссия по притче «Лавка возможностей».

**Занятие 21. «Приглядись к тому, кто рядом» (1 час).**

Игры и упражнения на развитие организаторских качеств, осознание того, какими видят нас другие и собственного желаемого образа.

**Занятие 22. «Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю» (1 час).**

Знакомство с особенностями восприятия информации человеком по сенсорным каналам: аудиальному, визуальному, кинестетическому; игры и упражнения на выявление собственного ведущего канала. Дискуссия по притче «Три мудреца».

**Занятие 23. «Друг познается в беде» » (1 час).**

Игры и упражнения на развитие коммуникативных умений, активное взаимодействие участников группы.

**Занятие 24. «Заклочительное. Мы – команда!» (1 час).**

Моделирование проблемных ситуаций с целью выявления групповой сплоченности (умение действовать сообща, быть мобильными, прислушиваться к мнению друг друга, разрешать спорные ситуации конструктивным образом, делать выбор).



### Используемая литература.

- 1.Алоева М. А., Бейсова В. Е. Классные часы и родительские собрания в 7 – 9 классах. Ростов на Дону: Феникс, 2008;
- 2.Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер;
- 3.Дневник личностного роста (практикум для обучающихся 8 - 9-х классов), Томск, 2007;
- 4.Днепров Э. Д. Мудрость воспитания, 1999;
- 5.Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. М., 1993;
- Классные часы: 9 класс/Авт.-сост. Давыдова А. В., М.: ВАКО, 2008;
- 6.Козлов Николай. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург АРД ЛТД, 1997;
- 7.Мелибурда Е. Л. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986;
- 8.Мудрик А. В. О воспитании старшеклассников. – Москва, 1981;
- 9.Огнева Н. Р., Симоненко Л. А. Основы социализации личности. Томск, 2007;
- 10.Петрусинский В. В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М., Новая школа, 1994;
- 11.Родительские собрания. 9 класс: Когда уходит детство/Авт.-сост. Лутовинова О. В., Волгоград: Учитель, 2009;
- 12.Селиванов В. С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания, 2002;
- 13.Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1981;
- 14.Шиманская Г. Логические игры и задачи. Сталкер, 1997;
- 15.Щуркова Н. Е. Классное руководство: игровые методики. М.: Педагогическое общество, 2004;
- 17.Щуркова Н. Е. Программа воспитания школьника. Белгород, 1994;
- 18.Энциклопедия психологических тестов. – Москва, 1997;