Приложение 12.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Мероприятие | Основные понятия | Форма проведения |
| 1 | Погружение в проблему | Показать необходимость спецкурса  | Свобода и ответственность | За что мы ценим свободу? Может ли человек быть абсолютно свободным? Что ограничивает свободу? Ответственность за.., перед..., кто ответственный | Урок вопросов и ответов, дискуссия |
|  | Входное анкетирование учащихся по данной проблеме | Диагностика групповая  |
| 2 | Создание позитивных дружеских отношений  | Научить уча-щихся созда-вать дружес-кие отноше-ния, удовлет-ворять потреб-ности в любви и понимании других, в способах их создания. | Занятие 3 часть 2 «Путешествие во времени» Журавлева О. В.Темы 5, 6, 13 «Утверждай себя» Селевко 8  | 1.Можно ли жить в обществе и быть вне общества? (социальные, личные, общественные потребности) 2. Что включают в себя потребности? (быть люби- мыми, необходимыми обществу, одобряемыми). 3. Установление дружеских отношений (с членами семьи, одноклассниками, соседями, сверстниками) .4. Возможность дружеских отношений (взаимо-помощь, взаимопонимание, усиление чувства самоуважения и достоинства). 5. Качества друга, необходимые для создания дружеских отношений:(честность, верность). 6. Люди, на которых я могу положиться (друг, родители, другие). 7. Как завести новых друзей и где? (спорт. секции, кружки, походы,быть внимательными, дружелюбными).8. Существующие препятствия для выработки дружеских отношений: (замкнутость, стеснение, недостаток самоуважения, страх быть отвергнутым, большая самоуверенность). | Дискуссия, ситуационные задачи |
| 3 | Как проти-востоять влиянию | Научить уча-щихся спосо-бам распозна-вания давле-ния и активно-го сопротивле-ния принужде-нию, научить способам от-каза. Научить оценивать пос-ледствия учас-тия личности в антиобщественной деятельности | Занятие 2 «Путешествие во времени» Журавлева О. В. | 1. Влияние – что это такое? 2. Способы влияния: запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависи-мость, избиение, давление на личность, клички; почему мы поддаемся влиянию? 4. Способы проти-востоять отрицательному давлению: уменьшить риск, безопасность в группах. 5.Последствия участия в антиобщественной группировке: распознание методов влияния членов банды, нарушение закона,последствия. 6. Помощь в критической ситуации: от взрослых (родных, учителей), телефон доверия, милиция. 7. Поведение, которое гарантирует эффек-тивный путь сопротивления давлению (уверенность.8. Формы давления: личностное, из семьи, от сверстников, реклама СМИ. 9. Виды давления: тяжелое давление,косвенное, искушающее давление.10. Правильное решение. Как это можно сделать?(уверенное сопротивление). | Урок-лекция |
|  | 11. Способы сказать «нет» | Решение ситуационных задач, моделирование поведения, проведение ролевых игр |
| 4 | Важнейшие качества для межличностного общения | Познакомить учащихся с ка-чествами, необходимыми для межличностного общения | Занятие 1 «Обучение ЖВН» Майорова Н. П. | 1.Исследовательское отношение к собственной жизни, поведению: самопознание, открытость.2.Склонность к деятельной позиции в отношении с людьми: инициативность, принятие чувства.3.Умение быть естественным в отношениях: аутентичность, доброжелательность, непосредственность.4.Установление подлинных и искренних отношений:конфронтация, конкретность, эмпатия. | Урок-лекция, дискуссия |
| Занятие 7-8 «Ровесник-ровеснику») | Моя семья, Словарь ситуаций, Мои права в семье, Права моих родителей, Понятие партнерства и ответственности, Что мне нравится в моей семье?  | Ситуационные задачи |
|  | Межличностное общение | Диагностика |
| 5 | Разрешение конфликтов без насилия | Научить уча-щихся контро-лировать свое поведение, познакомить со способами разрешения конфликтов. | «Умей владеть собой». Техники психической саморегуляции в стрессовых ситуациях | 1. Чувства обиженного человека: обида, боль, слезы, раздражение, страх, унижение, оскорбление, гнев, угнетенное состояние, ответная агрессия.2. К чему может привести ответная агрессия?(конфликт, виды конфликтов: внутри личности, между личностями, между группами). 3. Пусковые механизмы и источники конфликтов: унижение, критика, сравнение, физическая угроза, зависимость, оскорбление, обвинение, отвержение, выражение превосходства. 4. Способы разрешения конфликтов:юмор, признание достоинств, третейский суд, анализ, ультиматум, разрыв связи, уничтожение.5. Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может: ответная агрессия не конструктивна, миролюбие, готовность признать свои ошибки, нельзя быть мстительным.Поведение в конфл.ситуации | Урок-лекция, решение ситуационных задачДиагностика |
| 6 | Шалость или злонамерен-ный поступок? | Донести до учащихся, что неудачная шалость приводит к злонамеренному поступку и отрицательно влияет на людей и все окружение | Мораль как регулятор поведения (Занятие 5 «Ровесник-ровеснику») | 1. Определение: шалости, злонамеренный поступок, вандализм. 2. Что движет людьми, когда они совершают шалости, злонамеренный поступок, вандализм? (гнев, злорадство, зависть, давление со стороны, распущенность, собственные неудачи, желание пошутить над другими и др). 3. Что влияет на действия и поступки человека? фанатизм, алкогольное опьянение, наркотическая зависимость.4. Баловство, злонамеренный поступок, хулиганство.(чувства которые испытывает человек, ставший объектом шутки, объектом злонамеренного поступка) 5. Что должен знать подросток, чтобы невинная шалость не обернулась злонамеренным поступком? (прежде думай, а потом делай, представь и поставь себя на его место, делай то, за что не будешь испытывать чувство вины, помни, что за некоторые поступки придется ответить перед законом.6. Ответственность подростков: | Урок-лекция, дискуссия |
| 7 | Как избежать насилия | Донести до подростков понятие о насилии, о возможностях его предотвращения. |  | 1. Определение понятия «насилие»: принуждение для достижения цели, применение физической силы.2. Виды насилия и их проявление: физическое, психическое, эмоциональное, экономическое, сексуальное. 3.Как проявляется насилие: вербально, не вербально. 4.Деструктивные виды насилия: давление на личность, тяжкие телесные повреждения, изнасилование, убийство, суицид.5. Жертвы насилия, цель насилия: женщины, дети, старики, инвалиды; желание власти и контроля над другим человеком.6. Причины возникновения насилия: неумение вести себя, контролировать свои чувства, употребление алкоголя и наркотиков. 7.Насилие и уважение: физическое насилие (не бить, не толкать), эмоционально, экономическое, сексуальное. 8. Что такое уважение?пытаться понять другого, быть милосердными, заботиться о других, говорить уважительно, не перебивать других и др. 9. Ответственность за насилие. | Урок-лекция |
| 8 | Табакокурение  | Информироват подростков о вредном влиянии курения и развитии никотиновой зависимости |  «Профилактика табакокурения» ав.А.Запрягаева, В. Щербина; «Жизнь без сигарет»  | 1. Любая зависимость начинается, казалось бы, с малого… табак – самый распространенный легальный наркотик, химический состав табака, «канцер» – по-латински – рак. 2. Влияние на здоровье человека:дыхательная система, сердечно-сосудистая система (инфаркт миокарда), сосуды нижних конечностей (ампутация), радиоактивное облучение. 3. Генетические изменения: потомство, женское курение.4. Расплата за курение: здоровье, материальные затраты, развитие зависимости от никотина. 5. Проблемы молодежного курения: в настоящее время, во взрослой жизни. | Тренинг |
| 9 | Алкогольная зависимость | Показать пагубность влияния алкоголя на организм человека | Просмотр видео-фильма «Суррогаты смерти» | 1. Влияние алкоголя на организм: головной мозг, центральная нервная система. 2. Функциональные расстройства: изменения нервной ткани, сосудов, болезни печени, болезни желудка, сердечно-сосудистые заболевания. 3.Пиво – это алкогольный напиток?4. Социальный вред от алкоголизма: детская беспризорность, преступность, подростковая преступность.5.Формирование отношения к алкоголю: сверстники6. Правовые основы борьбы с пьянством: историческая справка, уголовная ответственность. | Просмотр фильма, дискуссия |
| 10 | Формирование зависимостиЧто такое наркотики? | Показать этапы формирования зависимости у подростков | «Наркотики и общество» | 1.Первая проба (во дворе, в учебном заведении; стремление стать “как все”, при определенном стечении обстоятельств) 2.Групповая зависимость:механизм условного рефлекса, прием веществ в общих для этого условиях, в компании 3. Психическая зависимость: появление потребности принимать психоактивное вещество и испытывать ощущения;4.Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику: состояние, при котором неудержимо требуется введение в организм психоактивного вещества;5.Физическая зависимость: включение химических соединений в обмен веществ организма; абстинентный синдром (тоска, тревога, злобность, агрессия, суицидальные попытки);6.Повышенная толерантность (чувствительность) к наркотику: ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата; привыкание к наркотику, увеличение токсического, разрушительного действия препарата на организм.7. Вскрыть причины наркотизации общества: Экономическое расслоение общества и безработица. Снижение мотивации к обучению и получению знаний и навыков. Потеря престижности многих профессий. Доступность наркотиков. Возможность получения удовольствия без приложения своего труда. Пассивный подход к жизни. Ранняя задержка эмоционального развития. Осознанная бесперспективность жизни. Применение неэффективных антинаркотических программ. Отсутствие современных подходов к этой проблеме. | Лекция, вопрос-ответ |
|  |  | Показать всю пагубность влияния наркотиков на психическое, физическое состояние и здоровье человека, на всю жизнь; познакомить с понятием гражданской и административной ответственности за последствия наркотической зависимости |  | 1. Переход психической зависимости в физическую:наркотическое опьянение, ломка.2. Диагностические признаки интоксикации: узкие зрачки, зуд кожи носа и лица, сухость кожи и губ, вялость, сонливость, отечность, грезы, неуклюжие движения, эйфория 3. Угроза жизни: нарушение дыхания, кома, сердечная недостаточность, смерть. 4. Последствия зависимости: медицинские, социальные, правовые; увеличение количества наркоманов, увеличение количества совершенных преступлений, тяжелые последствия для семьи; последствия для общества. деградация личности, распад семьи, проблемы здоровья; финансовый крах, преступления (от мошенничества, кражи, грабежа, разбоя к убийству), чувство вины, состояние депрессии 5. Незаконный оборот наркотиков: нелегальный сбыт, хранение, перевозка наркотиков, контрабанда, терроризм.6. Использование экспресс-психотерапевтических методик: экспресс-самоанализ, выработка установки на отказ от приема яда, самовнушение, самовоспитание, техника использования самоприказов, самопрограммирование. | Урок-лекцияДиагностика |
| 11 | Важнейшие качества для партнерского общения | Повышение компетентности учащихся в общении  | Тренинг партнерского общения  | Снижение уровня психологической защиты учащихся, осознание трудностей в сфере партнерского общения, апробирование и тренировка предложенных способов поведения, осознание своих ресурсов, экспериментирование со своим поведением | Тренинг |
| 12 | «Снятие эмоционального напряжения авт-сост.Е.Н. Сереброва | Релаксация | Урок с элементами тренинга | Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева, агрессивности, отреагирование негативных эмоций; восстановление позитивного эмоционального состояния | Тренинг |
| 13 | Управление эмоциями | Повышение компетентности учащихся в управлении эмоциями | занятие 14 «Обучение ЖВН» Майорова Н. П. | Упражнения Комплимент, Внутренняя бесконечность, Лесенка, Гнев, Грусть, Куда уходит злость, Литературный пересказ, Самопохвала | Ситуационные задачи |
| 14 | Управление поведением | Развитие навыков принятия и исполнения решений | занятие 19 «Обучение ЖВН» Майорова Н. П. | Упражнения Комплимент, Закончи предложение, Сорви шапку, Угадай, о ком говорили, Литературный пересказ | Тренинг |
| 15 | Стресс  | Что такое стресс и как с ним можно справиться | Занятие 2 «Ровесник-ровеснику» | Раскрыть психол.основы понятия стресс, копинг-ресурсы. Обобщение знаний и опыта, связанных с темой самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Выявить основные стрессогенные факторы в подростковом возрасте. Тест стрессоустойчивости  | ЛекцияДиагностика |
| 16 | Индивидуалность,личная ответственность | Осознать, что люди видят мир с разных сторон, по-разному понимают и воспринимают. Осознание личной ответственности при принятии решений | Занятие 3-4 «Ровесник-ровеснику» | Упражнения Передай монету, Хвастовство, Снежинки, Я говорю..,  | Тренинг |
| 17 | Что такое уверенность в себе?  | Развитие у учащихся уверенного поведения  | Занятие 11 «Ровесник-ровеснику») | Словарь бытовых представлений, Самооценка, Машина времени, Тренировка умений отстаивать свои убеждения | Дискуссия, проигрывание ситуаций |
| Тест «Самооцен | На сколько вы уверенны в себе? | Диагностика  |
| 18 | Отношения с противоположным полом | Рассмотрение проблем, связанных с особенностями полового поведения в подрост.возрас | Занятие 13 «Ровесник-ровеснику»)Тема 17 Селевко «Утверждай себя» 8 кл | Мой этический кодекс в отношениях с противоположным полом | Тренинг, вопрос-ответ, ролевые игры |
| 19 | Оптимизм или пессимизм | Определение учащимися собственного отношения к жизни | Занятие 14 «Ровесник-ровеснику») | Обучение приемам позитивного отношения к жизни. Рисунок Моя жизнь, Рисунок наркомана, Упражнение Яша, Как преодолеть минуты пессимизма, Упражнение Лови момент, Роль | Тренинг |
| 20 | Пожелания друг другу | Завершение работы, подведение итогов и результатов | Занятие 18 «Ровесник-ровеснику») | Обсуждение вопросов: Ваши впечатления от курса, Что было наиболее полезно в течение работы, Что изменилось в вашей жизни, Что хотели бы предложить (новые темы), Как вам может пригодиться то, что вы получили на занятиях? Портрет группы до занятий и после | Дискуссионный клуб |