

Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики
«Центр образования и комплексного сопровождения детей»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
БОУ «Центр образования и комплексного
сопровождения детей» Минобразования
Чувашии
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор БОУ «Центр образования и
комплексного сопровождения детей»
Минобразования Чувашии
С.В.Ильина
Приказ № 114
«01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ «МОЙ МИР ЭТО...»
на 2022-2023 учебный год**

Составители /разработчики программы:
педагог-психолог первой квалификационной категории
Прокопьева Ольга Анатольевна
педагог-психолог первой квалификационной категории
Штеймиллер Ксения Николаевна

город Чебоксары Чувашской Республики,
2022 г.

Пояснительная записка

В свете сложившейся социально-экономической и политической ситуации не только в России, но и приграничных государствах, отмечается рост количества детей, которые по различным причинам оказались в трудных жизненных условиях. По нашим наблюдениям, а также по заключению ряда других специалистов, подростки, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, испытывают серьёзный стресс, не имеют достаточных навыков совладения с собственными эмоциональными переживаниями, испытывают затруднения в общении, склонны проявлять агрессивное поведение, затрудняются в выстраивании сколько-нибудь определенной жизненной позиции, не умеют сотрудничать с представителями других культур. Это актуализировало необходимость разработки специальной программы занятий по обеспечению психологической безопасности подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации и детей-мигрантов “Я в мире, мир во мне”.

Программа реализуется в БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии в течение года в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся. Работа в рамках данной программы направлена, прежде всего, на развитие элементарных навыков общения, умений сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в систему работы включено обучение детей приемлемым способам избавления от гнева и других негативных эмоций. Важным в работе с детьми является развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование чувства эмпатии и других положительных качеств (толерантности, ответственности за свои поступки и др.). Эта работа создает условия для оптимальной социальной и психолого-педагогической адаптации ребенка путем развития его личности.

Цель программы: создание условий для личностного роста подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, и детей-мигрантов.

Задачи:

- развитие навыков восприятия невербальной информации;
- тренировка навыков выражения эмоций;
- обсуждение ситуаций переживания горя, потери близких;
- формирование навыков борьбы со стрессом;
- формирование навыков умения активно слушать;
- формирование навыков использования невербальных элементов общения;
- формирование навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор;
- тренировка уверенного в себе поведения;
- отработка навыка сказать “нет”;

- выработка стратегии поведения при встрече с новой культурой.

В соответствии с целью и задачами программа работы состоит из четырех блоков:

I. Как справиться с эмоциями. Горе и потеря. Стресс (4 занятия).

II. Развитие навыков общения (3 занятия).

III. Тренировка уверенного поведения (2 занятия).

IV. Столкновение культур: толерантность и сотрудничество (1 занятие).

Программа рассчитана на детей-подростков 12-16 лет (обучающихся в 6-9 классах средней школы). Включает в себя 11 занятий по 2 академических часа, проводимых с периодичностью один раз в неделю. Таким образом, программа может быть реализована в условиях массовой школы в течение учебной четверти. Число детей в группе: 9-12 человек. Помещение для занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу. Проведение ряда занятий требует специальной подготовки (квалификации) ведущего, поэтому в качестве ведущего будет выступать психолог.

Все занятия проводятся в форме практических занятий частично содержащих информационные блоки.

Групповые методы и методические средства, используемые при реализации программы:

- информирование;
- мини-лекции;
- психогимнастические упражнения;
- групповая дискуссия;
- анализ ситуаций;
- мозговой штурм;
- дебрифинг.

Планируемые результаты реализации программы:

- гармонизация внутреннего эмоционального состояния;
- повышение самооценки;
- повышение стрессоустойчивости;
- снижения уровня агрессивности
- развития навыков общения.

Перспективный план работы для детей, вынужденных мигрантов 6-12 лет «Мой мир это...»

п/п	Тема занятия	Цели занятия	Содержание занятия
1	Знакомство	Знакомство ведущего с участниками группы, знакомство участников между собой, с целями и программой занятий, выработка правил работы в группе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с ожиданиями 2. Упр. «Имена» 3. Упр. «Игра в мяч» 4. Формирование норм и правил работы в группе 5. Упр. «Пересечь всем тем ...» 6. Упр. «Кто пойдет в поход» 7. Упр. «Аплодисменты» 8. Рефлексия
2	Эмоции. Виды эмоций	Знакомство с видами эмоций; достижение понимания того, что испытывать любые эмоции – это нормально; развитие навыков восприятия невербальной информации, отражающей эмоциональные состояния человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Путаница» 2. Информационный блок 3. Упр. «Угадай эмоцию» 4. Упр. «Аплодисменты» 5. Рефлексия
3	Учимся управлять своими эмоциями	Знакомство со способами овладения своими эмоциями, тренировка навыка выражения эмоций.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Чужие коленки» 2. Практическая работа «Польза и вред эмоций» 3. Групповая дискуссия 4. Упр. «Я-высказывания»

			5. Рефлексия
4	Горе и потеря	Обсуждение вопросов, касающихся кончины жизни человека, ситуаций переживания горя, потери близких.	1. Информационный блок 2. Упр. «Письмо умершему» 3. Упр. «Посещение кладбища» 4. Рефлексия
5	Стресс. Способы борьбы со стрессом.	Изучение понятия стресса и его стадий, способов борьбы со стрессом, отработка навыков борьбы со стрессом.	1. Упр. «Проберись в круг» 2. Групповая дискуссия «Что такое стресс?» 3. Упр. на глубокое дыхание 4. Рефлексия
6	Умение слушать	Исследование приемов эффективного и неэффективного слушания; отработка навыков умения активно слушать.	1. Упр. «Испорченный телефон» 2. Групповая дискуссия 3. Упр. «Подмигни» 4. Рефлексия.
7	Виды и формы общения	Исследование разных видов общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения, отработка навыков использования невербальных элементов общения.	1. Упр. «Замороженные» 2. Групповая дискуссия 3. Упражнение 4. Упр.-игра «Разговор через стекло» 5. Упражнение 6. Рефлексия
8	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор	Знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор; отработка навыков начинать, поддерживать и прекращать разговор.	1. Упр. «Разговор» 2. Групповая дискуссия 3. Упражнение в тройках 4. Рефлексия
9	Поведение уверенное, неуверенное и	Исследование понятий уверенности в себе, неуверенности и	1. Упр. «Пальцы» 2. Групповая дискуссия 3. Примеры ситуаций

	агрессивное	агрессивности, обучение различению агрессивного, неуверенного и уверенного поведения, выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Тренировка уверенного в себе поведения.	4. Рефлексия
10	Умение постоять за себя, отстаивать свои права (умение сказать «НЕТ!»)	Изучение разных способов отстаивания своего мнения, отработка навыка сказать «нет», знакомство с правами человека на уверенность в себе, отработка умения анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение ведущее к неуверенности.	1. Упражнение-игра 2. Групповая дискуссия 3. Упр. «Способы сказать «нет».» 4. Упр. «Права личности» 5. Рефлексия
11	Встреча с новой культурой: стратегия поведения	Ознакомление участников с особенностями «восточной» и «западной» культур, выработка рекомендаций человеку, вынужденному сменить страну проживания и столкнувшемуся с незнакомой культурой.	1. Упр. «Тарабарский язык» 2. Групповая дискуссия 3. Советы мигранту 4. Рефлексия

Список использованной литературы:

1. Анн Л.В. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.В. Анн. – СПб.: Питер, 2008. – 270 с.
2. Бишоп С. Тренинг ассертивности [Текст] / С. Бишоп. – СПб.: Питер, 2001. – 210 с.
3. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования [Текст] / Ф. Бурнард. – СПб.: Питер, 2002. – 128 с.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство [Текст] / А.Л. Венгер. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2005. – 278.
5. Грецов А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2008. – 368 с.

6. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы: справочное издание [Текст] / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. - Изд. 3-е. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 512 с.
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 250 с.
8. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Текст] / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998. – 198 с.
9. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб., 2007. – 248 с.
10. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт [Текст] / Н. Пезешкиан. – М.: Смысл, 1993. – 254 с.
11. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [Текст] / Г.У. Солдатова. – М.: Смысл, 2002. – 108 с.
12. Трубицына Л. Позитивная профилактика химических зависимостей [Текст] / Л. Трубицына. – М.: Налтокс, 1996. – 288 с.
13. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2000. – 268 с.
14. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 260 с.