

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: tula-co42@tularegion.org



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова

приказ от 28.08.2023г. № 111

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Тренинг «Психологическая безопасность»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (9 класс)

Составитель(и):

Ефреева Е.С.,

педагоги дополнительного образования ФГОС


РАССМОТРЕНО

решением методического
объединения

протокол

от 28.08..2023 г. № 1

Руководитель МО

 С.В. Бурцева

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР



Т.А. Пилюгина

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ ЦО № 42

протокол

от 28.08.2023 г. № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы повышения уровня безопасности человека в реальной окружающей его среде сегодня очевидна. Умение обеспечить безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера во многом определяется психологической устойчивостью человека и уровнем его психологической грамотности. Кроме того, существующие в настоящее время средства и технологии воздействия на психику, особенно на психику подростка (манипулирование сознанием), остро ставят вопрос о психологической безопасности человека. Неумение распознать и защититься от деструктивных психологических и духовных факторов ведет к разрушению личности, к психической и социальной деградации вплоть до суицида. Для решения этих задач и направлен курс внеурочной деятельности «Психологическая безопасность».

Цель: формирование у старших подростков целостного представления об устройстве человека и об опасных ситуациях психологического, психического и духовного характера, которые могут возникнуть в их жизни, о способах распознавания и мерах защиты от этих последствий.

Задачи:

- Ознакомить обучающихся с опасностями психологического, психического и духовного характера, угрожающими человеку в современной жизни;
- изучить методы и приемы защиты от духовно-психологических воздействий, которые позволят минимизировать возможный ущерб для личности, ее психического здоровья, жизни и благополучия;
- развивать индивидуально-психологические характеристики личности, обуславливающих психологическую безопасность;
- способствовать развитию риск-ориентированного мышления, навыкам конструктивного самоанализа аспектов поведения человека;
- развивать основные компоненты эмоционального интеллекта, эмоциональную устойчивость, стрессоустойчивость и адекватное проявление чувств и эмоций;
- выработать умения оказывать сопротивление деструктивному духовно-психологическому воздействию;
- отрабатывать навыки психологической саморегуляции;
- формировать ценностно-смысловые и духовно-нравственные ориентации;
- осуществлять профилактику интернет-рисков, суицидальных рисков в подростковой среде
- укреплять мотивация к обеспечению духовно-психологической безопасности личности.

Сроки реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на объем 34 часа, реализуется во внеурочной деятельности на этапе освоения уровня основного общего образования в течение одного года и рассчитана на обучающихся 9-х классов.

Организационные основы реализации рабочей программы: занятия проводятся для обучающихся 9 класса по 1 часу в неделю.

Основными методами обучения являются: интерактивные методы обучения, проблемно-поисковый метод изложения нового материала, направленный на творческое осмысление и принятие излагаемых позиций; беседы с элементами дискуссий. Целесообразна на занятиях групповая работа с последующей презентацией результатов обсуждения тех или иных проблем и выводов, сделанных группой. В каждой теме курса

предполагаются проведения психологического практикума, тренинговых занятий и игрового моделирование

Ожидаемые результаты:

- развитие психологической культуры учащихся в целом и, как частность, развитие психологического аспекта культуры безопасности жизнедеятельности;
- приобретение учащимися знаний и практических умений по распознаванию и преодолению опасных ситуаций духовно-психологического характера, которые могут возникнуть в их жизни, о способах и мерах защиты от них;

Личностные результаты:

- развитие психологической культуры в целом и, как частность, развитие психологического аспекта культуры безопасности жизнедеятельности;
- приобретение знаний и практических умений по распознаванию и преодолению опасных ситуаций психологического характера, которые могут возникнуть в их жизни, о способах и мерах защиты от них;
- выработка умения оказывать сопротивление деструктивному психологическому воздействию на них на основании целостного представления об устройстве человека;
- укрепление морально-нравственных ценностей и пропаганда здорового образа жизни в обществе.

•

Предметные результаты:

- сформированность общего представления о компонентах психологической безопасности;
- сформированность представлений о методах и приемах защиты от деструктивных психологических воздействий, которые позволят минимизировать возможный ущерб для личности, ее психического здоровья, жизни и благополучия.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения жизненных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и в случае получения результата, отличного от ожидаемого;
- умение рефлексировать собственные достижения;

Формы подведения итогов и способы оценивания достижений обучающихся тематическое тестирование, рефлексивные упражнения в конце каждого занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие (1час)

Теория: Общие положения о внеурочном курсе: цели, задачи, организация работы. Понятие психологической безопасности личности и круг вопросов, рассматриваемых в рамках курса.

Практика: Мотивирующая игра, с целью формирования осознанного интереса обучающихся на изучение курса и пожелания на включение тех или иных интересующих их аспектов темы.

Тема 2. Как устроен человек: тело – психика – душа – дух (1час)

Теория: Понятие о троичности человека: телесное, психическое и духовное. Как устроена психика человека и зачем человеку об этом знать. Психосоматика. Душа человека. Духовное устройство человека. Два подхода к пониманию духовности. Взаимосвязь духовного с психическим и телесным. Иерархия в устройении человека: что мы выбираем. Свобода нашего выбора и следствия свободы выбора.

Тема 3. Самопознание. Диагностика личностно-эмоциональной сферы (1 час)

Практика: Психодиагностика с применением специальных методик, необходимых для самопознания своего внутреннего мира.

Тема 4. Установки и поведение человека: как воспитывать в себе характер (1 часа)

Теория: Что такое установки и как они влияют на поведение человека. откуда берутся установки. Установки, минующие сознание, и осознанные установки. Кому мы уподобляемся. Нужно ли и можно ли воспитывать свой характер. Как воспитывать свой характер. Понятие о воздержании. Средства и пути воспитания характера. Главный ориентир – жизнь по совести.

Тема 5-6. Тренинг «Воспитание характера (2 часа)

Практика: Психологическая игра «Долина характеров». Техники и упражнения на воспитание характера, воли.

Тема 7. Понятие о деструктивном психическом воздействии (1 час)

Теория: Установки разрушающие личность. Установки разрушающие представления о настоящем и будущем. Понятие о деструктивном, разрушительном психическом воздействии.

Практика: Психологический практикум: Хранение ума и чувств от разрушительной психической информации. Что можно противопоставить деструктивному психическому воздействию.

Тема 8. Видеотренинг. (1 час)

Практика: Организация видеолектория общероссийской общественной организации «Общее дело».

Тема 9-10. Психическая безопасность (2 часа)

Теория: Что понимается под психической безопасностью. Основные источники опасности для психики подростка. (1 час)

Практика: Как ограждать себя от исходящей от них опасности. Как и от чего беречь свои чувства. Как и от чего беречь свой ум. «Образ может убить, образ может спасти». Примеры «загрязнения» психики. Игровое моделирование (1 час)

Тема 11. Информационная безопасность (1 час)

Практика: Диспут «Виды разрушительной информации для подросткового возраста»
Техника: «Способы защиты психики от деструктивной информации и формах ее подачи.»
Анализ материалов (аудио- и видео продукции, печатных изданий, компьютерных игр и т.д.) на предмет деструктивного воздействия на личность. Создание памятка по сохранению психики от информационных воздействий.

Тема 12. Реклама и ее воздействие на человека (1 час)

Теория: Рекламные призывы и действительность. Достоверная информация и дезинформация. Манипуляция сознанием для достижения определенных целей.

Практика: Игровой практикум в определении скрытых целей рекламы. Основные рекламные приемы. Реклама и образ жизни. Реклама и массовая культура. Китч. Образ жизни, который мы выбираем.

Тема 13. Техники манипулирования сознанием (1 час)

Теория: Что понимается под манипулированием сознанием. Кому и для чего нужно манипулировать сознанием человека. Знания и жизненный опыт как барьер для манипулирования сознанием человека.

Практика: Основные техники манипулирования сознанием. Тренинг «Как не стать игрушкой в руках манипуляторов»

Тема 14-17. Как сохранить психическое здоровье. Психологический практикум (4 часа)

Практика: Диспут «Психическое здоровье: здоровье чувств, здоровье ума и здоровая воля. Психическое здоровье личности и психическое здоровье окружающих людей» Психологический практикум. Сохранение психического здоровья в подростковом возрасте. Критические ситуации и поиск выхода из них. Укрепление воли, воспитание чувств и развитие мышления как путь сохранения психического здоровья.

Тема 18-19. Духовная безопасность (2 часа)

Теория: Понятие о духовной безопасности. Какие духовные опасности подстерегают человека. Экстрасенсы, гадалки, астрологи. Религии мира и секты. Духовное порабощение (насилие). Общее понятие о техниках изменения сознания.(1час)

Практика: Пропедевтический тренинг духовно-психической зависимости. Способы и методы защита от деструктивных духовных воздействий. (1час)

Тема 20. Общение и психологическая безопасность (1 час)

Теория: Что такое общение. Виды общения. Общительность. Грехи языка и опасности из них исходящие: мат, сквернословие; ложь; пустословие и многословность; осуждение и злословие. Как побороть грехи языка. Обидчивость, умения прощать. Тщеславие и гордость. Зависть.

Тема 21-23.Тренинг общения (3часа)

Практика: Тренинг коммуникативных способностей. Упражнения и техники на развитие навыков коммуникации - обмен информацией, установление взаимопонимания с партнерами по общению. Упражнения и техники на развитие перцепции – взаимное восприятие людей, формирование впечатления друг о друге.Упражнения и техники на развитие интеракции – взаимодействие партнеров по общению, динамика их отношений во времени. Игра «Потерпевший кораблекрушение».

Тема 24.Самопознание. Диагностика профессиональных предпочтений подростка (1час)

Практика: Психодиагностика с применением специальных методик, необходимых для самопознания своего внутреннего мира.

Тема 25. Понятие о толерантности: может ли человек сказать «Нет» (1час)

Теория: Понятие о толерантности, терпении и терпимости. Общее и различие этих понятий. Толерантность и свобода выбора человека. О дружбе и о влиянии сверстников. Человек может сказать «Нет». Случаи, когда человек должен сказать «Нет».

Практика: Игровое моделирование ситуаций, когда человек целесообразно говорить «Да» и когда необходимо сказать «Нет». Игра «Две цивилизации»

Тема 26. Алгоритм принятия решения (1час)

Практика: Психологический практикум освоения алгоритма принятия решения. Как принять правильное решение. Что значит для меня «правильное решение». Алгоритм принятия решения: понять, в чем проблема; что нужно знать для принятия правильного решения; рассмотреть, какие варианты решения проблемы могут быть; какой вариант мне

больше всего нравится; какие «плюсы» и «минусы» имеет это решение; кого из близких людей затрагивает мой выбор. Мой выбор.

Тема 27. Как сказать «Нет» в проблемной ситуации (1 час)

Теория: Стили поведения человека: уверенное, неуверенное, доброжелательное, агрессивное. Характерные признаки для каждого стиля поведения.

Практика: Игровое моделирование разных вариантов и способов сказать «Нет» в проблемной ситуации. Как безопасно для себя сказать «Нет». Соотнесение ответа «Нет» со стилем поведения человека.

Тема 28-30. Тренинг уверенного поведения (3 часа)

Практика: Диагностика преобладающих стилей поведения. Тренинг трудных ситуаций. Тренинг ассертивного поведения. Тренинг «Утверждай себя».

Тема 31. Видеотренинг (1 час)

Практика: Видеолекторий общероссийской общественной организации "Общее дело".

Тема 32. Самопознание. Диагностика ценностной сферы подростка (1 час)

Практика: Психодиагностика с применением специальных методик, необходимых для самопознания своего внутреннего мира.

Тема 33. Интерактивная игра (1 час)

Практика: Большая психологическая игра «Перекресток».

Тема 34. Заключительное занятие (1 час)

Практика: Подведение итогов работы по программе курса через рефлексивно-проектировочные игры.

Тематическое планирование

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов
№/п	в теме		
1	1	Вводное занятие	1
2	2	Как устроен человек: тело – психика – душа – дух	1
3	3	Самопознание. Диагностика личностно-эмоциональной сферы	1
4	4	Установки и поведение человека: как воспитывать в себе характер.	1
5	5	Тренинг «Воспитание характера»	1
6	6	Тренинг «Воспитание характера»	1
7	7	Понятие о деструктивном психическом воздействии.	1
8	8	Видеотренинг	1
9	9	Психическая безопасность.	1
10	10	Психическая безопасность.	1
11	11	Информационная безопасность.	1
12	12	Реклама и ее воздействие на человека.	1
13	13	Техники манипулирования сознанием.	1
14	14	Как сохранить психическое здоровье. Психологический практикум.	1
15	15	Как сохранить психическое здоровье. Психологический практикум.	1
16	16	Как сохранить психическое здоровье. Психологический практикум.	1
17	17	Как сохранить психическое здоровье. Психологический практикум	1
18	18	Духовная безопасность.	1
19	19	Духовная безопасность.	1
20	20	Общение и психологическая безопасность.	1
21	21	Тренинг общения.	1
22	22	Тренинг общения.	1
23	23	Тренинг общения.	1
24	24	Самопознание. Диагностика профессиональных предпочтений подростка.	1
25	25	Понятие о толерантности: может ли человек сказать «Нет»	1
26	26	Алгоритм принятия решения.	1
27	27	Как сказать «Нет» в проблемной ситуации.	1
28	28	Тренинг уверенного поведения.	1
29	29	Тренинг уверенного поведения.	1

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов
№/п	в теме		
30	30	Тренинг уверенного поведения.	1
31	31	Видеотренинг.	1
32	32	Самопознание. Диагностика ценностной сферы подростка.	1
33	33	Интерактивная итоговая игра.	1
34	34	Заключительное занятие.	1
		Итог	34

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва : Когито-Центр, 2017. — 344 с.

2. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно-методическое пособие / Т. Н. Ле-ван. — Москва : Форум ; ИНФРА-М, 2019. — 223 с.

3. Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности: памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожатых, работников социальных организаций / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под редакцией Ю. И. Полищука. — Москва : Изд-во МПГУ, 2018. — 59 с.

4. Молокоедов, А. В. Психологическая безопасность личности: основы комплексного анализа / А. В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С. В. Франц. — Москва : Левъ, 2017. — 173 с.