

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Покачи

Согласовано:


Заместитель директора

 Брицкая О.В.

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ №1
Приказ № 438-О от 30.08.2024



 Квасова Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 11 классов

«Психология трудных жизненных ситуаций»

(34 часов, 1 ч в неделю, 34 недели)

Срок реализации: 1 год

**Программа составлена: Ходыревой М.Н., учителем истории и
обществознания**

Покачи
2024-2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные положения

Программа курса «Психология трудных жизненных ситуаций» разработана с учетом требований ФГОС СОО и входит в состав образовательного модуля.

Программа направлена на формирование у обучающихся способности выбирать эффективные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций.

На протяжении жизни человек сталкивается с трудными ситуациями. Для старшеклассников трудными ситуациями могут являться как проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, педагогами, семьей, так и трудности в учебной деятельности, профессиональной ориентации и т.д. От того, насколько эффективен выбор стратегии преодоления трудной жизненной ситуации, зависит результат ее разрешения. Отсутствие же помощи и поддержки в трудной ситуации, невладение адаптивными способами совладания с ней может привести к социально-психологической дезадаптации личности.

Курс носит теоретико-прикладной характер и ориентирован на формирование теоретических знаний и практических умений, связанных с преодолением трудных жизненных ситуаций. Формат обучения – заочный с применением дистанционных технологий. Освоение курса осуществляется на лекционных и практических занятиях, проводимых в форме вебинаров и выполнения самостоятельных заданий на образовательном портале Сургутского государственного педагогического университета.

1.2. Цель и задачи изучения курса

Цель изучения курса: формирование у старшеклассников представления об эффективных способах совладания с трудными жизненными ситуациями.

Задачи изучения курса:

- 1) формирование представлений о трудных жизненных ситуациях;
- 2) освоение способов преодоления трудных жизненных ситуаций.

1.3. Количество часов, на которое рассчитана программа

Программа рассчитана на 17 академических часов - 4 часа лекционных и 13 часов практических занятий.

1.4. Виды и формы контроля

Курс заканчивается промежуточной аттестацией в форме зачета – презентации программы эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Личностные результаты обучения

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2.2. Метапредметные результаты обучения

Регулятивные универсальные учебные действия

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

Познавательные универсальные учебные действия

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.3. Предметные результаты обучения

– анализировать характерные особенности трудной жизненной ситуации;

– описывать условия возникновения трудных жизненных ситуаций;

– осуществлять выбор способов эффективного совладания с трудными жизненными ситуациями.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Тема 1. Введение в психологию трудных жизненных ситуаций.

Понятие трудной жизненной ситуации: определение и основные подходы к рассмотрению типологии, объективный и субъективный аспекты. Понятие ситуации, ее влияние на жизнь и поведение человека: персонология и ситуационизм, влияние

культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации. Ситуации обыденной (повседневной) жизни (Р. Лазарус), трудные жизненные ситуации, экстремальные (чрезвычайные) ситуации. Сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация». Уровень сложности проживаемой человеком ситуации. Р. Бэндлер и Дж. Гриндер об интенсивности эмоционального переживания жизненных ситуаций. Исследование трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии. Типология критических ситуаций и типология жизненных миров (Ф.Е. Василюк).

Тема 2. Причины и условия возникновения трудных жизненных ситуаций.

Трудные жизненные ситуации и их специфические особенности на разных возрастных этапах. Внешние причины трудных жизненных ситуаций. Внутренние причины трудных жизненных ситуаций. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Условия семейной среды, способствующие возникновению трудных жизненных ситуаций. Условия образовательной среды, связанные с возникновением трудных жизненных ситуаций. Личностные особенности обучающихся как фактор развития трудных ситуаций.

Тема 3. Особенности реагирования и стратегии поведения в трудной жизненной ситуации.

Основные стратегии и техники поведения человека в трудной жизненной ситуации. Динамика переживания в период кризиса, их обусловленность личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия трудной ситуации. Приемы приспособления к ситуации. Возрастные и личностные особенности переживания кризиса. Психологическое сопровождение человека в трудной жизненной ситуации. Психологические механизмы защиты в ситуации угрозы личности.

Тема 4. Эффективные и неэффективные способы совладания с трудной жизненной ситуацией.

Переживание как особая внутренняя деятельность по преодолению жизненных событий, которые разрывают поступательное Понятие совладания, копинг-поведения в трудной жизненной ситуации (Р. Лазарус и С. Фолкман). Виды копинга. Эффективные и неэффективные способы преодоления трудной жизненной ситуации. Функции и проявления психологической защиты (З. Фрейд, К. Левин). «Техники жизни» (Х. Томэ). Возрастные особенности поведения человека в трудной жизненной ситуации.

Тема 5. Диагностика способов поведения человека в трудной жизненной ситуации.

Способы изучения характера реагирования человека на трудную жизненную ситуацию. Изучение эффективных и неэффективных способов совладания с трудностями. Анализ результатов диагностики поведения человека в трудной жизненной ситуации.

Тема 6. Приемы формирования эффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Понятие способов и приемов формирования эффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией. Способы снятия эмоционального напряжения. Концентрационные способы совладания с трудностями. Приемы конструктивного решения проблемы. Приемы переоценки событий. Приемы саморегуляции.

Тема 7. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.

Приспособление к трудным жизненным ситуациям и приемы приспособления. Приемы самосохранения в трудных ситуациях. Образ мира личности и поведение в трудной жизненной ситуации

Тема 8. Упражнения по эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций.

Активные способы преодоления жизненных трудностей. Способы преодоления трудных ситуаций. Оценка эффективности преодоления трудных жизненных ситуаций.

Тема 9. Основы саморегуляции.

Саморегуляция как способ преодоления трудной жизненной ситуации. Виды саморегуляции и особенности ее формирования. Упражнения по развитию навыков саморегуляции.

Тема 10. Профилактика трудных жизненных ситуаций в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Возрастные особенности трудных жизненных ситуаций. Трудности, характерные для подросткового и раннего юношеского возраста. Профилактика, ее значение и виды. Особенности профилактики трудных жизненных ситуаций. Способы оценки эффективности профилактики трудных жизненных ситуаций.

Тема 11. Программа эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Цель и задачи программы. Принципы программы. Ожидаемые результаты. Оценка эффективности стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы	Трудоемкость (час.)	Учебные занятия	
			Лекции	Практические
1	Введение в психологию трудных жизненных ситуаций	1	1	
2	Причины и условия возникновения трудных жизненных ситуаций	1	1	
3	Особенности реагирования и стратегии поведения в трудной жизненной ситуации	2		2
4	Эффективные и неэффективные способы совладания с трудной жизненной ситуацией	2	1	1
5	Диагностика способов поведения человека в трудной жизненной ситуации	2		2
6	Приемы формирования эффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией	2	1	1

7	Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	1		1
8	Упражнения по эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций	1		1
9	Основы саморегуляции	1		1
10	Профилактика трудных жизненных ситуаций в подростковом и раннем юношеском возрасте	2		2
11	Программа эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций	2		2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Текущий контроль представлен в форме:

- устного опроса;
- защита результатов учебных заданий;
- собеседование по вопросам темы;
- тест.

Промежуточная аттестация (в форме зачета), ориентирована на определение полученных обучающимися компетенций и предполагает презентацию программы эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Общие рекомендации по разработке программы:

Программа эффективных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций в себя следующие компоненты:

- Пояснительная записка.
- Диагностический компонент.
- Развивающий компонент.
- Оценочный компонент.

Критерии оценивания защиты программы

Оценивание программы складывается из следующих критериев: соответствие содержания теме программы, адекватность выбранных стратегий совладания с трудными ситуациями, обоснованность выбранных стратегий, логика применения стратегий совладания с трудностями, ответы на дополнительные (уточняющие) вопросы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Основная литература

1. Болотова, А.К., Хачатурова, М.Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения [Текст] / А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова. - Культурно-историческая психология. – 2012. - № 1. – С. 69-76.
2. Киршбаум, Э., Еремеева, А. Психологическая защита. 3-е изд. [Текст] / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 86 с.
3. Крюкова, Т.Л., Сапоровская, М.В., Куфтяк, Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. [Текст] / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк – СПб., Речь, 2014. – 240 с.
4. Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международной науч.-прак. конф. Кострома, 2013.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т 2. – 302 с.

Дополнительная литература

5. Белинская, Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема [Электронный ресурс] // Психологические исследования: Электронный научный журнал. – 2009. - № 1. – Вып. 3. URL: <http://psistudy.ru>.
6. Битюцкая Е.В. Феномен трудной жизненной ситуации с позиций транзактного анализа 2012.
7. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса // Дисс.... канд. психол. наук / Т.В. Гущина. - Кострома, 2005. - 228 с.
8. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации. [Текст] / Сост. проф. В.В. Деларю – Волгоград, 2004. – 48 с.

Интернет ресурсы

9. Воеводин, И.В. Копинг-поведение при аддиктивных состояниях: относительность критериев адаптивности. [Текст] / И.В. Воеводин – Томск СГМУ, 2004. www.consilium-medicum.com.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Материально-техническое обеспечение представлено ресурсами аудиторного фонда образовательных организаций и помещений для самостоятельной работы, оснащенных учебной мебелью, техническими средствами обучения - персональными компьютерами / переносными ноутбуками / мобильными классами с доступом к сети Интернет, электронной информационно-образовательной средой организаций, мультимедийными проекторами (стационарным/переносным), экранами, интерактивными досками. По каждой теме разработаны презентации теоретических материалов.