

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

4 августа 2022 г. № 232

**Об утверждении учебной программы
факультативных занятий**

На основании части первой пункта 11 статьи 163 Кодекса Республики Беларусь об образовании Министерство образования Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить учебную программу факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования (прилагается).

2. Настоящее постановление вступает в силу с 1 сентября 2022 г.

Министр

А.И.Иванец

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
04.08.2022 № 232

**Учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие
и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для VIII (IX, X, XI) класса
учреждений образования, реализующих образовательные программы
общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» (далее – учебная программа) предназначена для VIII (IX, X, XI) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

3. Цель – повышение уровня психологического благополучия подростков на основе формирования у них жизненных навыков; повышение уровня устойчивости подростков к воздействию факторов риска нарушения психического функционирования личности.

4. Задачи:

содействовать формированию личностных и социальных компетенций (самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, конструктивные отношения с окружающими, психологическое влияние), составляющих психологическое благополучие личности подростка;

акцентировать внимание на когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах работы по целостному формированию личностных и социальных компетенций подростков;

осуществлять профилактику кризисных состояний у подростков, ведущих к нарушению личностного и поведенческого функционирования за счет формирования жизненных навыков, необходимых для психологического благополучия;

формировать жизненные навыки, необходимые для психологического благополучия: навыки коммуникации и межличностного общения, навыки принятия решений и критического мышления, навыки саморегуляции и решения проблем;

формировать у подростков навыки оказания помощи сверстникам в кризисной ситуации.

5. Успешная социализация современных подростков обусловлена рядом причин. На макроуровне – это сама транзитивная среда (общество в переходном состоянии),

основными характеристиками которой являются множественность, изменчивость и неопределенность. Адаптация подростков к таким условиям затруднена в силу недостаточной сформированности у них жизненных навыков. На микроуровне – это биологические и индивидуально-психологические особенности подростков, определяющие способность к адаптации и социализации, а также социально-психологические особенности подростков, находящиеся под влиянием ближайшего окружения – семьи, сверстников, педагогических работников.

Проблемы адаптации и социализации подростков влекут за собой нарушения психического и психологического функционирования личности и наиболее заметно проявляются в девиациях – формах отклоняющегося от норм поведения, наиболее опасными из которых являются агрессивные (делинквентное) и аутоагрессивные (аддиктивное, суицидальное) формы.

Перед системой образования стоит задача подготовки к взрослой жизни обученного, воспитанного и успешно социализирующегося человека. Реализация цели воспитания как формирования гармоничной, разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося не может рассматриваться вне контекста его психического здоровья и психологического благополучия. Разработка настоящей учебной программы вызвана потребностью в проведении системной работы, направленной на формирование жизненных навыков, развитие у обучающихся потребности в самоактуализации, осмысления окружающего, становления образа «Я» и «внутренней позиции» личности, навыков стрессоустойчивости и преодоления кризисных ситуаций. В настоящей учебной программе рассматриваются вопросы, разработанные на основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований в области психологического благополучия и психического здоровья подростков.

Общая идея настоящей учебной программы учитывает необходимость рассмотрения личности подростка в целом, ее развития в заданном направлении, а именно с целью актуализации психологического благополучия и предупреждения нарушений психического функционирования.

6. Для каждой темы определены различные формы работы: информирование, диагностика, интерактивные методы обучения. Основной формой организации работы является тренинг жизненных навыков. Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации подростками, их вхождения в групповой контакт и в контакт с педагогическим работником, а также с учетом задач формирования мотивации, направленной на приобретение личностных и социальных компетенций.

7. В результате освоения содержания настоящей учебной программы обучающиеся должны:

знать:

социально-психологические особенности современных подростков;
понятийный аппарат в области психического здоровья и психологического благополучия подростков;
потенциальные источники возникновения кризисных ситуаций;
основы кризисной помощи и самопомощи;
возможности учреждения образования в поддержке психологического благополучия и психического здоровья обучающихся;
возможности семьи в профилактике психического и психологического неблагополучия у подростков;

уметь:

применять теоретические знания в области психического здоровья и психологического благополучия в практической деятельности;
определять диагностические критерии нарушений поведения у подростков;

организовывать межличностные контакты, общение и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
 вступать в диалог, точно формулировать свои вопросы, контролировать негативные эмоции, принимать ответственные и осознанные решения;
 прогнозировать последствия своего поведения;
 определять признаки отклонений в психическом и психологическом функционировании личности;
 осуществлять выбор методов и приемов самопомощи в кризисных ситуациях;
 применять алгоритм помощи сверстникам в случае выявления кризисной ситуации;
 оказывать психологическую и моральную поддержку сверстникам в кризисной ситуации;
 владеть:
 способами решения практических задач;
 навыками предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
 принципами и технологиями эффективной коммуникации с различными целевыми группами;
 навыками действовать в нестандартных ситуациях, нести ответственность за принятые решения.

Итогом реализации настоящей учебной программы являются не только приобретенные знания, но и множественные жизненные навыки, в том числе навыки оказания самопомощи и помощи сверстнику в кризисной ситуации.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Все о подростках	2
3	Психическое здоровье и психологическое благополучие	2
4	Как совладать со стрессом	2
5	Что такое кризис	2
6	Что делать в ситуации кризиса	3
7	Эмоции, ощущения и чувства	2
8	Вот я какой	2
9	Как устанавливаются личные границы	2
10	Учимся мыслить позитивно	2
11	Мои цели в жизни	2
12	Что такое личностный рост	2
13	Коммуникативные навыки	2
14	Хорошие отношения с людьми	2
15	Я и моя семья	2
16	Психологическое влияние	2
17	Заключительное занятие	2
Итого		35

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Установление контакта с подростками. Мотивация на дальнейшую работу. Навыки взаимодействия в группе. Обсуждение цели и задач настоящей учебной программы. Знакомство с темами факультативного занятия. Обсуждение ожиданий каждого члена группы. Принципы и правила работы группы. Составление правил работы группы.

Практикум:

Упражнения: «Самопрезентация», «Солнце светит для тех, кто...», «Моя звездная карта», «Лесная школа», «Коллективный счет», «Какой я?», «Дом».

Рефлексия.

Тема 2. Все о подростках (2 часа)

Информационный бум. Ускорение ритма жизни. Депрессия и другие «болезни века». Теория поколений. Обработка информации. Феномен подростковых субкультур. Сетевые сообщества. Социальная микросреда и поведение подростков.

Подростковый возраст. Личностные и социальные задачи подросткового возраста. Этапы развития подростка. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте. Чувство взрослости. Отношения с родителями. Группа подростков и лидерство. Самовосприятие. Установки и ценности. Фрустрации и страхи. Ожидания от будущего.

Проблемы и преимущества подросткового возраста. Психосоциальные проблемы, с которыми сталкиваются подростки на различных этапах своего развития. Стратегии преодоления проблем и трудностей подростков: конструктивные, деструктивные. Специфические расстройства поведения в подростковом возрасте. Распознавание проблем подросткового возраста у сверстников.

Практикум:

Упражнения: «Сверим часы», «Расшифруй».

Дискуссия «30 фактов о современных подростках».

Упражнения: «Идеальный, современный и «плохой» подросток», «Героини и герои», «Жизнь в совершенном мире».

Рефлексия.

Тема 3. Психическое здоровье и психологическое благополучие (2 часа)

Психологическое благополучие. Факторы, влияющие на благополучие подростков. Понятие психического здоровья. Характеристики и критерии оценки психического здоровья. Критерии психического здоровья, выделяемые Всемирной организацией здравоохранения.

Влияние психологического благополучия на функционирование личности. Стратегии улучшения психологического благополучия и психического здоровья подростков. Распознавание индикаторов психического неблагополучия у сверстников.

Практикум:

Упражнения: «Противоположные движения». «Чемодан ценностей», «Истории на тему «Радости жизни».

Дискуссия «Признаки психологического благополучия».

Упражнения: «Отказ», «Все равно ты молодец, потому что...», «Мой герб».

Рефлексия.

Тема 4. Как совладать со стрессом (2 часа)

Понятия «стресс», «аффект». Основные типы стресса. Признаки стресса у подростков. Управление стрессом. Навыки самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний. Приемы управления стрессом. Признаки эмоционального выгорания. Навыки контроля над своими эмоциональными состояниями. Определение наличия стресса у сверстника.

Практикум:

Самопроверка «Стратегия совладания со стрессом».

Упражнения: «Опыт – сын ошибок трудных», «Как обнаружить стресс», «Контроль стресса», «Стресс и способы совладать с ним», «Три на три».

Упражнения для снятия стресса.

Упражнение «Как оставаться в ресурсном состоянии».

Рефлексия.

Тема 5. Что такое кризис (2 часа)

Жизненный путь личности. Кризисное положение человека в современном мире. Кризис. Классификация кризисов. Кризисная ситуация. Основные эмоциональные реакции в условиях переживания кризиса.

Стресс и кризис: общие черты и различия. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса. Факторы, усугубляющие действие кризиса. Поведенческие особенности. Взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом. Сущность профилактики жизненных кризисов. Извлечение уроков из уже случившихся кризисов. Формирование готовности к возможным кризисным событиям жизненного пути. Планирование и прогнозирование гипотетических трудностей. Понимание своей активной роли в создании собственного мира. Выявление переживания кризиса сверстником.

Практикум:

Упражнения: «Ужасно-прекрасный рисунок», «Кочки», «Мозговой штурм», «Мешок идей», «Личный план решения проблем», «Дежурные жалобы».

Рефлексия.

Тема 6. Что делать в ситуации кризиса (3 часа)

Возникновение и течение кризисных ситуаций. Глубина кризисных ситуаций: риск, проблема, кризис, катастрофа. Развитие кризисной ситуации, прогнозирование последствий и реагирование.

Потенциальные источники возникновения кризисных ситуаций и оценка рисков. Признаки суицидального поведения. Влияние внешних и внутренних кризисных ситуаций на личность. Базовый регламент действий при возникновении кризиса. Оказание первой психологической помощи сверстнику в ситуации кризиса. Организация поддержки. Специфика общения в кризисных ситуациях.

Практикум:

Самопроверка «Уровень депрессии».

Упражнения: «Предлагаю – выбираю», «Граундинг».

Дискуссия «Кто может оказать поддержку?».

Упражнения: «Поиск позитивного».

Упражнение «Неприятность эту мы переживем».

Упражнение «Место покоя», «Опасные признаки», «Что делать, если».

Рефлексия.

Тема 7. Эмоции, ощущения и чувства (2 часа)

Общее представление и различия эмоций, ощущений и чувств. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Степень выражения эмоций и чувств, уровни реагирования. Различные формы проявления.

Положительные и отрицательные эмоции, ощущения и чувства, их влияние на организм и жизнедеятельность человека. Способы управления эмоциональным состоянием: рефлексия и анализ ее причин, отвлечение внимания, «выплескивание» эмоций, аутогенная тренировка, активизация чувства юмора. Относительность эмоциональной окраски событий. Развитие эмоциональной культуры человека.

Эмоции в подростковом возрасте. Развитие социальных эмоций в подростковом возрасте. Эмоциональная культура личности. Формирование общей эмоциональной направленности. Определение эмоционального состояния сверстника.

Практикум:

Упражнения: «Наши чувства», «Найди отличия», «Зеркало».

Самопроверка.

Упражнения: «Угадай эмоцию», «Польза и вред эмоций», «Как вести себя, если вас обидели, огорчили, разозлили», «Эксперимент», «Золотистый поток».

Рефлексия.

Тема 8. Вот я какой (2 часа)

Представления о подростковом возрасте как особом этапе в жизни человека. Причины изменений в своем физическом и эмоциональном состоянии. Временный характер негативных проявлений. Место подросткового возраста в жизни человека. Многогранность человеческой индивидуальности.

Самопонимание, самоосознание. Индивидуальность. Чувство собственного достоинства. Образ «Я» – совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах. Позитивная Я-концепция и устойчивая самооценка. Сравнение собственных представлений о себе с представлениями других. Управление своим поведением. Навыки уверенного поведения. Навыки самопринятия, повышения уверенности в себе, самооценки и способностей самоконтроля. Помощь сверстнику в повышении самооценки.

Практикум:

Самопроверка «Уровень самопринятия».

Упражнения: «Мои сильные и слабые стороны», «Самооценка и притязания», «Вот я какой!», «Сколько во мне людей?», «Самопрезентация».

Рефлексия.

Тема 9. Как устанавливаются личные границы (2 часа)

Личные границы. Парадигма «Я-мы». Нарушение личных границ. Установки и барьеры, мешающие выстраиванию здоровых личных границ. Алгоритм создания и сохранения личных границ.

Безопасное выражение чувств. Конструктивное выражение претензий. Навыки формулирования «Я-высказываний». Навыки автономии, отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства. Уважение к личностным границам сверстников.

Практикум:

Самопроверка «Уровень автономии».

Упражнения: «Что мне нужно», «Хочу-могу-надо», «Кто на меня влияет», «Трудное решение», «Полина советует», «Мои границы», «Ответственность».

Рефлексия.

Тема 10. Учимся мыслить позитивно (2 часа)

Самоопределение и мотивы поведения. Дестабилизация стереотипных представлений о себе. Индивидуальные стратегии поведения. Внешняя и внутренняя критика. Визуализация и аффирмация. Разбор ситуаций и ответственное решение.

Активная жизненная позиция. Положительные эмоции и счастье. Отработка индивидуальных стратегий поведения. Помощь сверстнику в развитии оптимизма.

Практикум:

Самопроверка «Уровень оптимистичности атрибутивного стиля в ситуациях успеха и в ситуациях неудач».

Упражнения: «Переписанная автобиография», «Моя любимая работа», «Мне нравится», «Что мне доставляет удовольствие», «Принятие похвалы», «Оптимистичное выступление», «Поменяй минус на плюс», «Позитивная реакция на критику».

Рефлексия.

Тема 11. Мои цели в жизни (2 часа)

Понятие о «цели», «плане». Реальность и адекватность цели. Способы достижения цели. Целеполагание как вид деятельности. Типы целеполагания. Формулирование цели.

Механизмы реализации целевых установок. Определение своих жизненных целей и перспектив. Оценивание ситуации при достижении цели и адекватное реагирование на нее. Помощь сверстнику в определении целей.

Практикум:

Самопроверка «Уровень целеполагания».

Упражнения: «Хочу» и «надо», «Цели и дела», «Неприятные дела», «Растущие цели», «Оценка целей», «Ошибочные цели», «Что нас ждет впереди?», «Я в XXI веке».

Рефлексия.

Тема 12. Что такое личностный рост (2 часа)

Понятие «личностный рост». Критерии личностного роста. Самоуправление.

Технологии личностного роста. Мотивация, целеполагание, наращивание конфликта, избегающее поведение, конкуренция, кооперация, расширение коллективной сферы, формирование эмоционального интеллекта.

Практикум:

Самопроверка «Уровень удовлетворенности своим личностным ростом».

Упражнения: «Я меняюсь», «Квадрат Декарта», «Мои чувства важны», «Кувшин эмоций», «Горы и долины», «Хочу научиться», «Прощание со страхами».

Рефлексия.

Тема 13. Коммуникативные навыки (2 часа)

Общение. Роль общения в жизни человека. Речь как средство общения. Барьеры общения. Стили и виды общения. Активное слушание. Коммуникативные модели и базовые коммуникативные навыки. Вербальная и невербальная коммуникация. Невербальные средства общения: мимика, жесты, внешний вид.

Понятие о межличностных отношениях. Отношения к себе и к другим. Средства общения с подростками. Личные и деловые отношения. Помощь сверстнику в установлении эффективной коммуникации.

Практикум:

Самопроверка «Уровень общительности, коммуникабельности».

Упражнение «Креативность речи», «Публичное выступление», «Что было бы, если». «Толковый словарь», «Капитан Очевидность», «Краткость – сестра таланта», «Демагог», «Репортер», «Цепочка речи».

Рефлексия.

Тема 14. Хорошие отношения с людьми (2 часа)

Восприятие как проникновение во внутренний мир другого человека. Первое впечатление о человеке. Отношение к себе и восприятие другого человека. Прошлый опыт в восприятии другого человека. Трудности общения с педагогическими работниками, сверстниками. Способы предотвращения и преодоления трудностей. Преодоление трудностей в установлении взаимоотношений со сверстниками.

Практикум:

Самопроверка «Уровень выраженности положительных отношений с другими».

Упражнения: «Что нас объединяет», «Бутылка молока», «Мысли и чувства», «Моя эмоциональная собственность», «Вверх по лестнице», «Как обсуждать разногласия не ссорясь».

Рефлексия.

Тема 15. Я и моя семья (2 часа)

Понятие «семья». Ценностное отношение к семье и его место в обществе. Актуализация важности института семьи.

Взаимоотношения в семье. Особенности взаимодействия родителей и подростков. Трудности общения с родителями. Способы конструктивного взаимодействия.

Практикум:

Упражнение: «Генеалогическое древо».

Самопроверка «Моя семья».

Упражнения: «Семейные трудности», «Копилка советов», «Фразы», «Я горжусь».

Рефлексия.

Тема 16. Психологическое влияние (2 часа)

Общество как сложная динамичная система. Причинные и функциональные связи в обществе. Взаимосвязь основных сфер общественной жизни. Важнейшие институты общества. Социальные отношения и взаимодействия. Многообразие социальных групп. Неравенство и социальная стратификация. Социальный статус. Социальная мобильность. Социальные процессы.

Социальные нормы. Элементы социального поведения. Отклоняющееся поведение. Социальный контроль и самоконтроль. Молодежная субкультура.

Социализация и воспитание личности. Поведение. Самореализация личности. Саморегуляция. Свобода и ответственность личности. Ассертивность и влияние на убеждения других. Ведение переговоров и предупреждение конфликтов.

Практикум:

Самопроверка «Уровень управления окружением».

Упражнения: «У меня есть право», «Противостоять давлению», «Могу ли я сказать «нет», «Нейтрализация морализаторства», «Жертва и ответственность», «Алые паруса», «Требования среды».

Рефлексия.

Тема 17. Заключительное занятие (2 часа)

Обобщение представлений подростков о психологическом благополучии личности. Подведение итогов работы. Осмысление опыта, полученного в ходе занятий, закрепление полученных навыков, умения оказывать и принимать помощь.

Позитивные представления обучающихся об их личном будущем. Влияние человека на свое будущее. Анализ ресурсов личностного роста. Планирование своей повседневной жизни и реализация планов.

Практикум:

Самодиагностика «Знаете ли вы себя?».

Упражнения: «Колесо успеха», «Мое будущее», «Чемодан», «Коллаж», «Итоговая анкета».

Рефлексия.