**Кировское областное государственное**

**общеобразовательное автономное учреждение**

**«Кировский кадетский корпус имени**

**Героя Советского Союза А.Я.Опарина»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  На педагогическом совещании  №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_20\_\_ г.  Председатель педагогического совещания\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  директор КОГОАУ «Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Л.Семейшев |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности   
«Психологическая помощь»  
(социального направления)**

**в 10-х классах на 2022 – 2023 уч.год**

|  |
| --- |
| Составитель программы:  Петухова О.В.  Педагог-психолог  Высшая категория |

**ст. Просница 2022г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Психологическая помощь» в 10-х классах разработанакак вариант реализации социального направления внеурочной деятельности в соответствии с возрастными психологическими особенностями старших подростков, а также в соответствии с идеями кадетского воспитания, которое предполагает наличие у выпускников таких качеств, как высокая нервно-психологическая устойчивость, коллективизм, способность принимать взвешенные решения в ситуации недостатка времени и ресурсов, позитивная Я-концепция.

**Количество часов в неделю** – 1 ч. (компонент образовательной организации учебного плана внеурочной деятельности).

**Количество часов в год** – 34 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А.Я.Опарина» на 2022 - 2023 уч.год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **базовый**.

**Рабочая программа составлена на основе:**

* требований Закона «Об образовании»,
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
* на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа внеурочной деятельности «Первая психологическая помощь» предназначена для кадетов 9-х, 10-х классов в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

**Основная идея** программы — возможность использования психологических ресурсов личности и коллектива, самопомощь и помощь другим в контексте кадетского воспитания.

**Актуальность**

Актуальность разработки и реализации программы «Психологическая помощь» представлена двумя важными позициями:

Во-первых, трудностями преодоления собственно подросткового периода, который связан со сложной физиологической и психологической перестройкой, когда подросток, не имея жизненного опыта, путем проб и ошибок решает непростые проблемы взросления, часто впадая в крайности и девиации.

Сохранение здоровья подростков и формирование у них культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья на сегодняшний день рассматриваются как одна из основных задач системы образования. Безопасность подростка представляет собой состояние защищенности его жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз для устойчивого развития его личности в обществе, государстве. Безопасность является одной из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация личности.

Психологи отмечают следующие факторы, сдерживающие крайние проявления подростковых девиаций, в том числе и суицидальных намерений, не зависящие от школьной среды и педагогического воздействия:

* факторы воспитания: неприятие рискованного поведения, обусловленное наследственностью, воспитанием и опытом;
* персональные качества: глубокое осознание ценности жизни, уверенность в собственных силах, жизненные достижения, способность обратиться за помощью в трудный момент, способность принять чужой совет в ситуации жесткого выбора, открытость опыту и чувствам других людей, готовность усваивать новые знания, коммуникабельность;
* модель родительской семьи: эмоциональная родительская любовь, теплые и доверительные отношения между родственниками, взаимная поддержка;
* социокультурные факторы: принятие специфических национальных традиций и ценностей, хорошие отношения с друзьями, работодателями и соседями, поддержка окружающих, отсутствие друзей-наркоманов, спорт, религию, различные непрофессиональные организации, осознание цели собственной жизни;
* качество жизни: хорошая еда, хороший сон, позитивная среда, физические нагрузки, отказ от наркотиков, алкоголя и курения.

Вместе с тем, возможности педагогического влияния весьма разнообразны:

* обучение способам преодоления стрессовых ситуаций с помощью собственных ресурсов.
* влияние на оптимизацию межличностных отношений, подключение к оказанию помощи одноклассников, соседей по общежитию.
* стимулирование устранения отрицательных факторов внутрисемейных отношений, а также работа на перспективу будущих семейных отношений.
* серьезные организационно-педагогические усилия также могут быть направлены на выяснение и ликвидацию конфликтных ситуаций, которые могут привести к тяжелым последствиям.

Во-вторых, деятельность кадетского корпуса направлена на подготовку молодых людей и девушек к службе в силовых структурах, армии, МЧС. В каждой из этих структур существует своя психологическая служба, которая так или иначе работает на преодоление тех психологических проблем, которые возникают у служащих, военных, а также населения, с которым эти структуры сотрудничают. Ознакомление кадет с азами кризисной, военной психологии является важной частью профессионального самоопределения.

**Цель:** формирование у кадет культуры безопасного, ответственного поведения в отношении своей жизни и здоровья; формирование представлений о психологической помощи в армии и силовых структурах; формирование социальной компетентности кадета как способности противостоять агрессивным вызовам социума, в том числе:

- способности подростка вычленять из потока жизни ситуации риска,

- способности избегать ситуаций риска,

- способов конструктивного и безопасного выхода из ситуаций риска,

- готовности разрешать проблемные ситуации.

**Задачи курса:**

* Формирование психологических знаний;
* Выработка собственной личностной позиции;
* Развитие способностей к критической переработке информации;
* Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
* Развитие  умений конструктивно решать конфликты;
* Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
* Развитие способностей  конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
* Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

 Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: физическая культура и спорт (здоровый образ жизни); этика и культура поведения; основы безопасности жизнедеятельнсти; основы военной службы.

**Основные формы образовательной работы с кадетами:**

* Лекция-беседа;
* Дискуссия;
* Тренинг личностного роста;
* Тренинг развития межличностных отношений;
* Круг сообщества (медиативная форма);
* Круглый стол;
* Игра;
* Психологическая диагностика.

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

***Предметные результаты:***

- формирование представления о роли психологии  в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;

- формирование основ психологической  культуры;

- формирование устойчивого интереса к психологии;

- формирование представления о роли психологической службы в силовых структурах, армии, МЧС;

- формирование представления об основах кризисной психологии;

- умение распознавать эмоциональное состояние людей;

- анализ проявления психологических защит в поведении человека;

- формирование представления о преодоления барьеров в общении;

- формирование представления о конструктивном реагировании  на  негативные эмоции партнеров;

- формирование представления о способах строить отношения с окружающими;

- формирование представления о толерантнности;

- формирование представления о психологических механизмах безопасности;

- формирование представления о психологическом здоровье человека, факторах риска и культуре здорового и безопасного образа жизни;

- формирование представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска насилия, агрессии, острых конфликтов;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска употребления ПАВ, алкоголя и табака;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях негативного влияния информации;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях угрозы зависимости от гаджетов;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска вовлечения в деструктивные молодёжные движения, общественные и религиозные группы и организации;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска заражения СПИД;

- формирование способов эффективного и безопасного поведения в ситуациях риска вовлечения в противоправное поведение.

***Метапредметные результаты:***

***регулятивные УУД:***

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

1. 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. Обучающийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

***познавательные УУД***

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

***Личностные результаты:***

* сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
* сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
* готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
* сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
* сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
* сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей;
* осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Содержание:**

**10 класс**

Психологическая адаптация. Проблемы адаптации в новом коллективе. Подростковый буллинг. Структура коллектива. Статус в коллективе. Психологическая помощь. Чем занимается психология и как психологи помогают людям. Из истории психологии. Направления работы психолога. Практическая психология. Гештальт-психология. Арт-терапия.

Этика и психология. Профессиональная этика. Военная этика. Профессиональная этика военнослужащих. Психологи в армии. Внутренние особенности военной жизни. Психологи в структурах ФСИН. Психологи в структуре МЧС. Профотбор. Диагностика при поступлении в силовые структуры. Кризисная психология. Методы кризисной психологии. Психологическая экспертиза в уголовных процессах.

Опасности взрослой жизни. Психологическая безопасность. Обманы вокруг нас. Нейро-лингвистическое программирование. Воздействие рекламы, СМИ, интернета. Финансовая безопасность: кредиты, займы, ипотека. Финансовое мошенничество. Религиозные секты. Методы воздействия при попадании в деструктивные религиозные объединения. Молодёжный экстремизм и терроризм. Методы вербовки в террористические организации.

Жизненные ценности и цели. Счастье. Восприятие жизни. Я-концепция. Мужчина и женщина. Строительство взаимоотношений внутри семьи. Семейные и гендерные роли. Любовь. Род. Культура. Здоровье. Вич/СПИД. Толерантность. Жизнь с болезнью. Зависимость от ПАВ. Кризис и выход из него. Способы помощи человеку в кризисе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Содержание воспитательного потенциала занятий |
|  | 9 класс | 34 |  |
|  | Психология личности: Что я знаю о себе? Как я могу помочь себе? | 9 | вовлечение кадет в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения |
|  | Психология общения. Я и коллектив: как мы можем помочь друг другу? | 5 | формирование общения, которое объединяет кадет и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу |
|  | Что такое медиация: как помочь разобраться в конфликте? | 5 | развитие коммуникативных компетенций кадет, воспитание культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей |
|  | Помощь в профессиональном самоопределении | 4 | передача кадетам социально-значимых знаний, развивающих любознательность, позволяющие привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества |
|  | Психологическая помощь в трудных ситуациях | 11 | развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
|  | 10 класс | 34 |  |
|  | Введение. Психологическая адаптация | 5 | вовлечение кадет в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней |
|  | Чем занимается психология и как психологи помогают людям | 11 | вовлечение кадет в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения |
|  | Опасности взрослой жизни | 7 | передача кадетам социально-значимых знаний, развивающих любознательность, позволяющие привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества |
|  | Жизненные цели и ценности | 11 | развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |

**Календарно-тематический план**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Практика** | **Дата проведения** | |
|  |  |  | По плану | По факту |
|  | Раздел 1. Введение. |  |  |  |
|  | Психологическая адаптация: тренинг знакомства | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая адаптация: первые трудности | Тренинг |  |  |
|  | Введение в курс «Психологическая помощь» | Рефлексия |  |  |
|  | Вводная диагностика по содержанию курса | Диагностика |  |  |
|  | Что я знаю о себе: вводная диагностика | Диагностика |  |  |
|  | Раздел 2. Чем занимается психология и как психологи помогают людям |  |  |  |
|  | Из истории психологии. Основные направления работы психолога. |  |  |  |
|  | Этика и психология. Профессиональная этика. Военная этика. | Дискуссия |  |  |
|  | Профессиональная этика военнослужащих. | Проблемная беседа |  |  |
|  | Психологи в армии. Внутренние особенности военной жизни | Подготовка выступлений в группах |  |  |
|  | Психологи в армии. Внутренние особенности военной жизни. | Подготовка выступлений в группах |  |  |
|  | Круглый стол: плюсы и минусы военной службы | Подготовка выступлений в группах |  |  |
|  | Психологи в структурах ФСИН. | Дискуссия |  |  |
|  | Психологи в структурах ФСИН. | Дискуссия |  |  |
|  | Психологи в структуре МЧС. Что такое кризисная психология? | Тренинг |  |  |
|  | Психологи в структуре МЧС. Что такое кризисная психология? | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая экспертиза в уголовных процессах. |  |  |  |
|  | Раздел 3. Опасности взрослой жизни |  |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Обманы вокруг нас. | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Обманы вокруг нас. | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Что такое нейро-лингвистическое программирование. | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Рекламные фокусы. | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность: финансовая безопасность | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Религиозные секты. | Тренинг |  |  |
|  | Психологическая безопасность. Молодёжный экстремизм. | Тренинг |  |  |
|  | Раздел 4. Жизненные ценности и цели |  |  |  |
|  | Счастье | Тренинг |  |  |
|  | Мужчина и женщина | Тренинг |  |  |
|  | Любовь | Тренинг |  |  |
|  | Род. Культура | Тренинг |  |  |
|  | Здоровье | Тренинг |  |  |
|  | Вич/СПИД | Тренинг |  |  |
|  | Толерантность. Жизнь с болезнью | Тренинг |  |  |
|  | Зависимость от ПАВ | Тренинг |  |  |
|  | Кризис и выход из него | Тренинг |  |  |
|  | Заключительная диагностика по итогам курса | диагностика |  |  |
|  | Итоговое занятие | рефлексия |  |  |
|  | Всего: | 34 |  |  |

Каждое занятие включает разные виды деятельности:

* + Психологическое просвещение 10-15 минут,
  + Диагностика 15-20 минут,
  + Практические (тренинговые) формы работы 15-20 минут.

**Методы обучения:**

Проблемная беседа, дискуссия, круг сообщества; игра; драматизация.

**Материально - техническое обеспечение предусматривает:**

* Наличие кабинета для групповых занятий; интерактивной доски; компьютера; проектора (возможность просмотра фильмов, видеороликов, презентаций);
* Авторские презентации по темам курса;
* Использование интернет-ресурсов

Глоссарий психолого-педагогических терминов

[http://bspu.secna.ru/glossaries/psihological/tituln.html](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fbspu.secna.ru%2Fglossaries%2Fpsihological%2Ftituln.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEOzQFCROnicEuF8ONRz0knHfymyA)

Псипортал [http://psy.piter.com](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpsy.piter.com&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHahtaROkAggjSUCc7BipqJZNuv1Q)

Психология [http://www.psychology.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.psychology.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFIBR90HiqbnAj64nq5Aens272ATQ)

Психология – вся Россия [http://www.psycho.all.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.psycho.all.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF-ASsa_obRJzNHaDyUcvRpO_Lhaw)

Школьный психолог  [http://psy.1september.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpsy.1september.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHOGDuWhErB5OjBho5sutUxnE41aw)

**Способы и критерии определения результативности программы:**

1. Папка самодиагностики.

2. Разработка рабочей тетради.

3. Папка «Психологическая помощь» (методы самопомощи и памятки по основным темам)

4. Групповые диагностические и арт-терапевтические работы.

5. Анализ вводной и заключительной диагностики.

**Критерии определения результативности программы:**

Хороший и высокий уровень вовлеченности учащихся в практическую работу;

Хороший и высокий процентный показатель интереса учащихся к содержанию курса;

Хороший и высокий уровень удовлетворенности учащихся практическими навыками психологической помощи.

**Контрольно-измерительные материалы:**

Вводная и итоговая диагностика по курсу

**Формой подведения итогов** реализации программы являются:

Заключительное рефлексивное занятие;

Анализ результатов реализации программы на педсовете.

**Список литературы:**

1. Проблемные беседы для подростков по формированию социальной компетентности: Методическая разработка / авт.-сост. С.В. Кудинова, Е.А. Тупицына, - Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2016 г.
2. Программа духовно-нравственного развития (первичной профилактики рискованного поведения) «ЛадьЯ» (В ладу с собой) Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В. info@infourok.ru
3. Программы работы психолога. Выпуск 1. Программы сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса. – Киров: Изд-во Кировского областного ИУУ, 2004. – с. 227
4. Программы психологической поддержки участников образовательного процесса – Киров: Изд-во КИПК и ПРО, 2006. – с. Серия «Программы работы психолога». Выпуск 2.
5. Арт-терапия в сенсорной комнате: Сборник практических материалов

Областного методического объединения арт-терапевтов г. Кирова и Кировской области /

Под ред.: С.В. Кудиновой, М.Н. Прозоровой. – Киров, 2019.

1. Методические материалы по вопросам формирования на-выков безопасного поведения у детей и подростков. – Екатерин-бург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014. – 52 с.
2. Суицид в подростковой и молодёжной среде: профилактика, выявление, психологическая помощь: методическое пособие для образовательных организаций / С.В. Кудинова, М.Н. Прозорова. – Вып. 3. – Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2014.
3. Классные часы в системе психолого-педагогического сопровождения развития личности подростка: Учебно-методическое пособие для педагогов/ Под общей редакцией С.В. Кудиновой, Е.А. Белорыбкиной. Серия: Воспитание и развитие личности в условиях ФГОС. – Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2013.