**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
|  |  |  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
|  |  |  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 10 |
|  |  |  |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«ПРОГРАММА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения личностных характеристик, которые характеризуют меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности в учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по профессиям технического профиля.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Программа жизнестойкости»изучается в рамках общеобразовательной подготовки за счет часов вариативной части учебного плана.

* 1. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание программы учебной дисциплины «Программа жизнестойкости» направлено на достижение следующей цели:

– содействие успешной социальной адаптации подростков, повышения их уровня жизнестойкости и профилактика антивитального поведения.

*Задачи программы:*

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

4. Организация и включение подростков в ценностно - значимую для них деятельность.

*Освоение содержания учебной дисциплины «Программа жизнестойкости» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:*

а) метапредметные результаты:

 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, по-лучаемую из различных источников;

 владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств для их достижения;

 целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность вос-принимать красоту и гармонию мира;

б) предметные результаты:

- позитивно и конструктивно относиться к собственной личности;

- адекватно воспринимать себя и оценивать других;

- планировать свои жизненные цели как стратегически, так и тактически; принимать конструктивные взвешенные решения;

- планировать свое профессиональное развитие;

- владеть навыками рефлексии, идентификации, аттракции и эмпатии;

- различать представителей различных типологий личности и применять эффективные методы взаимодействия с ними;

- применять различные средства, техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения, адекватно вести себя в стрессовых ситуациях;

- определять тактику поведения в конфликтных ситуациях;

- грамотно и уверенно вести себя в сложных ситуациях.

знания:

- структуры и специфики своей познавательной и эмоционально волевой сферы;

- различных типологии личности;

- способов самопрезентации;

- механизмов взаимопонимания и взаимодействия в общении;

- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;

- источников, причин, видов и способов разрешения конфликтов, возникающих в общении

* 1. **Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

Дисциплина изучается в течение одного семестра.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 54 часа,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 36 часа; из них практические занятия 17 часов,

самостоятельная работа студентов 18 часов

**2.** **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОГРАММА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **54** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **36** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **17** |
| **Самостоятельная работа студентов (всего)** | **18** |
| Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета | |

* 1. **Тематическое содержание учебной дисциплины «ПРОГРАММА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала, и практические работы,** | **Объем часов** |
| --- | --- | --- |
| **Тема1.**  **Жизнестойкий человек. Как им стать**? | **Содержание учебного материала:**  **1 Жизнестойкий человек. Как им стать?.** Познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека, способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.  **2. Жизнь – бесценный дар.**  Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от собственного труда и упорства: уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки.  3. **Жизненные ценности**  познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями | **3** |
| **Практические занятия:**   * Тест жизнестойкости * Упражнение «Мои ценности» | **2** |
| *Самостоятельная работа:*  *фото-коллаж на выбор: «Жизнестойкая личность», «Мои ресурсы»* | **3** |
| **Тема 2.**  **Психологические аспекты общения** | **Содержание учебного материала:** | **3** |
| **1**. **Характеристика общения** Понятие общение и структура. Вида общения. Что означает уметь общаться? Типы межличностного общения.  **2. Восприятие в процессе общения**  Характеристика факторов, влияющие на восприятие, примеры типичных искажений в общении в будущей профессиональной деятельности. Механизмы восприятия и их сущность каждого.  Характеристика коммуникативной стороне общения, на что необходимо обращать внимание, чтобы преодолеть барьеры непонимания  **3.Деловая беседа как форма общения**  Раскрыть сущность каждой формы вопросов, задаваемых в ходе беседы. Формирования норм профессиональной этики работников своей сферы |  |
| **Практические занятия:**   * Игра «Необитаемый остров» * Упражнение «Смешной крокодил» * Упражнение « Контакты | 3 |
| *Самостоятельная работа:*  *Сообщение по теме «Общение как коммуникация»* | 3 |
| **Тема 3.**  **Особенности личности** | **Содержание учебного материала**:   1. **Я- личность и индивидуальность** Понятие личности. Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации). 2. **Темперамент** **и характер**. Понятие темперамента. Психологическая характеристика каждого типа темперамента Понятие характера. Особенности характера 3. **Эмоции и чувства** .Что такое эмоции? В чем состоит важное отличие эмоций от чувств? Какое значение в жизни человека играют эмоции? 4. **Я не такой как все и все мы разные** | 4 |
| **Практическое занятие**   * Упражнение «Кто Я, какой Я….» * Тест на определение темперамента Г.Ю. Айзенка * Упражнение «Кувшин моего внутреннего мира» * Упражнение «Грани сходства» | 4 |
| *Самостоятельная работа:*  *Сочинение – наблюдение «особенности личности моих близких»,* | *4* |
| **Тема 4.**  **Конфликты в общении** | **Содержание учебного материала:**  **1** **Конфликт и его структура**. Раскрыть содержание понятия конфликт, типы конфликтов и сущность каждого типа. Познакомить какие правила поведения следует придерживаться в конфликтной ситуации.  **2**.**Стратегия поведения в конфликтах.** Раскрыть сущность каждой стратегии поведения в продуктивном конфликте.  **3**. **Эмоциональное реагирование в конфликтах.** Формирование эмоциональной устойчивости, обучение способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности в конфликтной ситуации. Проведение анализа кодекса поведения в конфликте с позиции вашей будущей профессиональной деятельности.  **4. Как успешно преодолевать трудности.** Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности  Понятие «психологическая ловушка». Внешние и внутренние психологические ловушки. Виды внутренних ловушек и способы их преодоления. | 4 |
| **Практические занятия:**   * Упражнение «Снежинка» * Разрешение конфликта по алгоритму * Упражнение «Конфликт» * Упражнение «На узеньком мостике» | 4 |
|  | *Самостоятельная работа:*  Сообщение по теме «Конфликты и методы их преодоления» | 4 |
| **Тема5.**  **Я и моя жизнь** | **Содержание учебного материала:**   1. **Я и мой мир**. Формирование позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех – результат деятельности человека. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. 2. **Жить по собственному выбору**. Проблемы смысла жизни и счастья – составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я - в мире взрослых; 3. **Позитивное мироощущение**. Расширение представлений о зависимости ценностного мировосприятия человека от состояния его внутреннего духовного мира; развитие умения выстраивать гармоничные отношения с окружающим миром;   **4.Хорошо ли быть уверенным в себе**?  Создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.  **Практические занятия:**  • Упражнение «Колесо жизни»  • Проективная методика «Материк»  • Сочинение «Мои идеальный день»  • Тест жизнестойкости | 4 |
| *Самостоятельная работа:*  *Арт-коллаж «Мое прошлое, настоящее и будущее»* | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | Дифференцированный зачет | **1** |
|  | **Всего** | **36** |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

**Оборудование учебного кабинета:**

-рабочие места по количеству обучающихся

-рабочее место преподавателя

-комплект учебно-методической документации;

-учебные фильмы по некоторым разделам дисциплины.

**Технические средства обучения:**

-компьютер

-мультимедийный проектор

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основная литература**

**Для обучающихся**

1. Г.М. Шеламова «Психология общения» учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. Издательство центр «Академия», 2018.-128с.

**Для преподавателей**

1. Г.М. Шеламова «Психология общения» учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. Издательство центр «Академия», 2018.-128с.
2. **Дополнительная литература**

1. Амбрумова А.Г., Бородин С.В.. Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М.

2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь

3. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер

4. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб

5. Голант М.. Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии

6. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия»

7. К. Фопель Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе

**интернет-источники:**  портал психологии - "psychology.rn": [электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.psychology.ru>

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УД.04 «ПРОГРАММА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий) | Формы и методы контроля и оценки  результатов обучения |
| сформированность представлений о жизнестойкости, ценности человеческой жизни, цели и смысла жизни, жизненных ценностях, ценностного отношения к себе, своей жизни, близким, отношение к общечеловеческим ценностям, обращаться за помощью к взрослым, сверстникам,  роли формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. | тестирование  фронтальный опрос;  наблюдение при выполнении упражнений |
| - владение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации*.* | тестирование |
| -сформированность умения верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам; -  - сострадать и уважать тех, кто преодолевает трудности,  - определять собственный психоэмоциональный статус,  -снимать психическое напряжение, актуализировать внутренний ресурс любви.  -раскрыть собственные внутренние ресурсы,  -сделать выводы о значимости с собственных усилий в развитии;  -распознавать уверенное и неуверенное поведение в общении,  - обращения за помощью, -принимать индивидуальное  коллективное решение, предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.  -управлять собственным эмоциональным состоянием,  -применять упражнения направленные на преодоление напряжения и тревожности  -работать над самим собой | Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа |
| сформированность убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства;  уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки.  собственной позиции по отношению к психологической информации, получаемой из разных источников.  позитивно мыслить, принимать решения, обращаться за помощью | фронтальный опрос;  наблюдение при выполнении упражнений, самостоятельная работа |