

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Цели и задачи программы 4
3. Принципы и методы работы 5
4. Методологические основы и структура программы 6
5. Тематический план 7
6. Содержание теоретической части программы 8
7. Список литературы 12

**Пояснительная записка**

В условиях профессионального обучения у студентов возникает ряд трудностей, преодоление которых происходит не всегда успешно. Часто трудности связаны с новой ситуацией обучения, меняющимися условиями, что требует повышения уровня самостоятельности, отработанных навыков самоорганизации в умственном труде при обучении и овладении выбранной профессией. Нередко студенты сталкиваются и с рядом личностно значимых проблем.

Поэтому в процессе профессиональной подготовки особое значение приобретает индивидуальное психологическое консультирование, которое направлено на создание и обеспечение качественной взаимосвязи обучающихся с обществом, формирование социального статуса и способности к самостоятельной жизни, включение в окружающую и трудовую среду, формирование социально трудовой лабильности, способности быстро приспосабливаться к новым обстоятельствам, находить адекватные способы разрешения проблем, как в личной, так и трудовой деятельности.

 В соответствии с этим **цель программы**: содействовать формированию у обучающихся важнейших социальных навыков и профессионально важных компетенций, способствующих успешной социальной и профессиональной адаптации в социуме, оказывать своевременную помощь в решении личностно значимых проблем.

**Задачи программы:**

- обучить навыками коммуникативного общения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций;

- развивать способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее;

 - научить обучающихся анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям:

- способствовать развитию у обучающихся желания работать над собой, видеть свои сильные и слабые стороны, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания.

- вооружить обучающихся системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы, социально - психологических ситуаций.

**Принципы работы:**

* *Доверие и сотрудничество:* такие отношения не ущемляют чувства взрослости обучающихся, позволяют эффективно влиять на повышение уровня их нравственной воспитанности;
* *Активность и самостоятельность обучающихся:* участники вовлекаются в специально разработанные действия. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, не от психолога, а от самих обучающихся. Выбор и постановка задач самовоспитания должны осознаваться как их собственные желания и действия, совершаемые с помощью психолога. Собственные выбор и решения являются гарантией того, что обучающиеся будут им следовать и не откажутся от них при первой же трудности;
* *Исследовательская творческая позиция:* в ходе занятий обучающиеся осознают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что еще более важно, свои личные ресурсы, возможности и особенности;
* *Диалогичность:* продуктивная работа возможна лишь в ситуации диалога — форме общения, при которой общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию, на свою систему ценностей, индивидуальный способ восприятия мира. Это такое общение, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализа­ция этого принципа создает атмосферу безопасности, открытости, доверия;
* *Объективация (осознание) поведения:* в процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь;

**Метод работы:** индивидуальное консультирование – вид психологической помощи, ориентированный на преодоление трудностей психологического характера (беседа, интервью, активное и эмпатичное слушание, наблюдение).

**Методологической основой** программы являются:

1. Основные концепции социализации личности:адаптивная (Дж. Дьюи , В. Кукартц), ролевая (Э.Дюркгейм, Дж. Мид), критическая (Ж.Пиаже, Л. Колберг), социального научения (А. Бандура, У. Бронфенбреннер), психоаналитическая – (З.Фрейд, Э.Эриксон), Психодинамическая (К.Левин, Ф. Хайдер),

2. Теории: социальной компетенции (В. Слота), стресса и копинга (Р. Лазаруса).

3.Теории профессионального становления личности (Л.С.Выготского, А.Н. Леотьева, Д.Б. Эльконина. П.К.Анохина).

**Структура программы**

Исходя из целей и задач, программа включает в себя два взаимосвязанных блока – теоретический и практический, которые могут использоваться не только вместе, но и каждый самостоятельно, в зависимости от ситуации, потребностей обучающихся.

Теоретический блок содержит минимально необходимые сведения, которые дают возможность получения обучающимися знаний в наиболее значимых и важных для них областях, состоит из трех разделов:

- I. Раздел « Человек и общество»

- II. Раздел « Человек и семья»

- III. Раздел « Человек и труд»

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма и методы работы |
| Раздел 1. Человек и общество |
| 11. | Общение людей | Беседа |
| 22. | Я- личность, индивидуальность. | Лекторий с элементами игры. |
| 33. | Конфликт и способы его преодоления | Беседа с элементами игры. |
| 44. | Вредные привычки и их воздействия | Беседа. Лекция. Игровые упражнения |
| 75. | Самооценка. Самохарактеристика. | Беседа с элементами игры. Диагностика. |
| Раздел 2. Психология семейных отношений |
| 11. | Роль семь в обществе и жизни человека | Лекция-обсуждение. |
| 22. | Права и обязанности членов семьи | Лекция-обсуждение |
| 13. | Психологические особенности добрачных отношений.  | Лекторий с элементами игры. |
| 14. | Условия готовности к браку. | Лекция-обсуждение  |
| 15. | Факторы, способствующие укреплению семейных отношений. | Лекция-обсуждение |
|  6. | ИППП, репродуктивное здоровье. | Лекция - обсуждение |
| 17. | Роль матери и отца в социализации детей. | Лекция-обсуждение |
| 18. | Конфликты в семье и их причины | Беседа с элементами игры. |
| 19. | Бюджет семьи | Беседа. |
| 110. | Семейная экономика | Беседа. |
| Раздел 3 Человек и труд |
| 21 | Рынок труда и его требования. Причины безработицы | Информационный лекторий |
| 12. | Поиск работы. Трудоустройство. | Информационный лекторий |
| 23. | Трудовые отношения. | Информационный лекторий |

**Содержание теоретической части программы**

**Раздел 1. «Человек и общество».**

**Занятие 1. Общение людей.**

Общение формальное, неформальное, деловое. Способы общения. Модели взаимоотношений: старшие и младшие; девушки и юноши; соседи; друзья; пассажиры в транспорте; общение в трудовом коллективе. Социальные нормы и правила.

 Черты характера, необходимые для полноценного общения. Тактичность и сдержанность. Искренность. Принципиальность. Доброжелательность.

Культура общения. Умение слушать человека, уважение его взглядов, мыслей, способность и стремление понимать мысли и переживания другого человека, прощать его недостатки.

Конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения, возможные способы их разрешения.

**Занятие 2. Я – личность.**

Отношение к себе как специфическая образующая самосознания, как важный внутренний фактор формирования полноценности личности, обеспечивающий ее целостность и единство. Первичные и вторичные качества личности

**Занятие 3. Конфликт и способы его преодоления.**

Чувства, которые мы переживаем. Способы преодоления отри­цательных чувств. Понятие о конфликтах: внутриличностные, межличностные, деловые. Способы разрешения конфликтов

**Занятие 4. Вредные привычки и их воздействия.**

Причины возникновения вредны» привычек. Реакция орга­низма на воздействия алкоголя, никотина, наркотических средств. Социальные последствия вредных привычек. Наследственность. Способы борьбы с вредными привычками. Значение здорового образа жизни.

**Занятие 5. Самооценка. Самохарактеристика.**

Критерии самооценки. Нужно ли себя менять и почему? Способности. Самовоспитание. Самореализация. Объективное и субъективное в самохарактеристике.

**Раздел 2. «Человек и семья».**

**Занятие 1. Роль семьи в обществе и жизни человека.**

Семья — ячейка общества. Состав семьи. Основы семейных отношений. Семейные традиции. Организация досуга и отдыха в семье.

**Занятие 2. Права и обязанности членов семьи.**

Распределение и выполнение домашних обязанностей. Обя­занности детей по отношению к родителям. Обязанности родителей по отношению к детям. Причины сиротства.

**Занятие 3. Психологические особенности добрачных отношений.**

Особенности юношеской романтической любви. Идеал и идеализация человека; их различение. Умение различать любовь и другие чувства - симпатию, интерес, влюбленность, увлечение, влечение. Соотношение дружбы и любви.

Необходимость беречь взаимное чувство, не оскорблять его капризами, самолюбием, недоверием, требованием "доказательств"; уметь выразить свое чувство в уважении, внимании, верности, тактичном предпочтении своего любимого (любимой) всем другим. Счастливая пора юности, ее красота и неповторимость. Знакомство с друзьями, близкими, родителями любимого (любимой) как знак уважения к ним, серьезного отношения к выбору будущего супруга (супруги).

**Занятие 4. Условия готовности к браку.**

Брачный возраст. Осознание молодыми людьми того, что они берут на себя определенные обязательства друг перед другом, ответственность за будущую семью, будущих детей. Понимание духовно-нравственной и правовой основы брака. Мотивы вступления в брак: любовь, желание создать семью, вырастить и воспитать детей как ведущие мотивы заключения брака.

**Занятие 5. Факторы, способствующие укреплению семейных отношений.**

Любовь. Долг. Ответственность друг за друга. Внутрисемейная солидарность. Откровенность, отзывчивость, тактичность и самообладание. Взаимопонимание. Умение уступать. Возможность создания положительного климата в семье, как при сходстве, так и при различии темпераментов и характеров супругов.

**Занятие 6. ИППП, репродуктивное здоровье.**

Этиология. Признаки. Последствия. Значение целомудрия для здоровья будущего потомства. Законы наследственности. Влияние предшествовавших половых связей на потомство.

**Занятие 7. Роль матери и отца в социализации детей**.

Материнская любовь: внутриутробный период, послеродовой период. Безусловность материнской любви. Отсутствие материнской любви. Кризисные моменты в жизни отца: материальный, временной, психологический, сексуальный Особенности взаимоотношений отец-ребенок. Влияние отца на качества личности дочери и сына. Упр. "Качества отца"

**Занятие 8. Конфликты в семье и их причины.**

Морально-этические нормы взаимоотношений в семье. Воспитание детей. Взаимосвязь социальных проблем общества и конфликтов в семье. Возможные выходы из конфликтных ситуаций.

**Занятие 9. Бюджет семьи.**

Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Квартплата, плата за электроэнергию и телефон. Заполнение бланков. Подсчет доли коммунальных платежей от бюджета семьи. Последствия неоплаты коммунальных услуг.

**Занятие 10. Семейная экономия. Сбережения, способы экономии.**

Распределение семейного бюджета, постоянные ежемесячные расходы, затраты на лечение и сохранение здоровья, на одежду, обувь, мебель, ремонт жилья и др. Соотношение доходов и расходов. Бережливость в отличие от скупости, расточительности.

**Тема 3. Человек и труд.**

**Занятие 1. Рынок труда и его требования. Причины безработицы.**

Рынок труда в России. Изменение требований рынка труда. Образование. Профессия (специальность). Возможные условия труда и характер работы. Причины безработицы. Условия признания гражданина безработным. Возможности выпускника училища в трудоустройстве

 **Занятие 2. Поиск работы. Трудоустройство.**

Варианты поиска работы. Объявления о вакансиях в газетах и на информационных стендах. Служба занятости. Различия между государственной и коммерческой службой занятости. Порядок обращения в службу занятости. Желаемая работа. Резюме. Собеседование. Трудо­устройство. Прием на работу, необходимые документы. Трудовая книжка.

**Занятие 3. Трудовые отношения.**

Знакомство с ТК РФ. Продолжительность рабочего времени. Порядок выплаты заработной платы. Соблюдение трудовой дисциплины и правил техники безопасности. Условия пруда. Порядок увольнения. Право на отпуск. Виды отпусков. Порядок оформления отпуска, больничного листа, отгула.

ЛИТЕРАТУРА

1. БратченкоС. Л. Гуманистическая психология как одно из направлений движения за ненасилие. - СПб., 1999.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). -СПб.: Питер Пресс, 1995.
3. Игры - обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В. В. Петрусинского. — М.: Новая школа, 1994.
4. Кривцова С. В. и др. Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 1997.-288 с.
5. Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и пра­вила безопасности. - Рига: ПЦ «Эксперимент», 1996.
6. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. - СПб.: Издательский Фонд Бахай «Единение», 1995.
7. Пезешкиан X. Основы позитивной психотерапии. -Архангельск, 1993. -116 с.
8. Прутченков А. С. Грудное восхождение к себе. Методические разра­ботки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. - М.: Рос­сийское педагогическое агентство, 1995. - 140 с.
9. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой.-СПб.: «Речь», 2000.
10. Реньге В. Психотехническая подготовка учителей за рубежом. Обзор литературы США 60-70-х годов. Московский психотерапевтический журнал. 1993, №2, апрель-июнь. С. 131-158.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. - М.: Генезис, 1998. - Т. 1. - 160 с. Т. 2. -160 с. Т. 3 - 160 с. Т. 4
12. Хухлаева О. В. Лесенка радости. - М., 1998.