

Министерство образования и науки Республики Коми

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова**

**Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия»
уджикасё велёдан канму учреждение**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
государственного профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств при Главе Республики
Коми» имени Ю.А. Спиридонова
от 29.08.2024 № 17

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми»
имени Ю.А. Спиридонова
от 29.08.2024 № 728-од

**Рабочая программа учебного предмета
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы «Истоки»
«Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях»**

для обучающихся 9 класса гуманитарного отделения

1 год

(срок реализации)

Дорошев И.В.

(Ф.И.О. разработчика, разработчиков)

Сыктывкар, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» является частью дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Истоки» социально-гуманитарной направленности. Для реализации рабочей программы в учебном плане выделено по 1 часу в неделю в 9 классе гуманитарного отделения, в год 34 часа.

Актуальность данного курса обусловлена несколькими факторами.

Чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение. Все чаще дети и взрослые попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию, становятся заложниками. Поэтому интерес к психологии экстремальных ситуаций в современном мире неуклонно растет. Известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой будущих перемен в убеждениях, образе жизни, причиной изменения состояний и чувств или запуске механизма динамики уже имеющегося опыта травматических переживаний людей, оказавшихся в эпицентре событий.

Дети, являясь самой незащищенной, уязвимой социальной группой, часто оказываются в зонах стихийных и природных катастроф, военных действий, становятся жертвами физического и эмоционального насилия. Все это диктует необходимость подготовки учащихся, способных противостоять современным техногенным, природным и социальным экстремальным опасностям. Кроме того, в современном высокоиндустриальном мире, где взаимоотношения поддерживаются в большинстве своем через социальные сети интернета, все больше и больше людей чувствуют себя одиоко. Правильно идентифицировать, провести анализ, вовремя отреагировать без ущерба для своего психологического здоровья на сложную жизненную ситуацию – вот основная наша цель. К сожалению, никому не удастся избежать сложных ситуаций в жизни, но мы можем научиться смотреть на это с другой стороны, применять различные конструктивные стили защитного поведения, осмысливать и переживать эмоциональные впечатления.

Концептуальные основы отбора содержания и организации курса.

Программа разработана в контексте общих идей человекознания и имеет выраженную практическую и прикладную направленность. Это личностно ориентированный курс, где образовательный процесс происходит в отношении познания обучающихся «себя самого» в экстремальных ситуациях. Развитие подростка в аспекте изучения им предмета «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» выступает не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания, самовоспитания и самосовершенствования. Исходя из этого, программа не предполагает текущего контроля усвоения изучаемого материала.

Отличительные особенности программы.

Программа учебного курса «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» является авторской программой, разработанной именно для обучающихся Гимназии искусств при Главе Республики Коми.

По форме организации содержания и педагогической деятельности программа включает в себя четыре взаимосвязанных раздела: «Особенности психологической безопасности среды и психологической безопасности личности», «Трудные ситуации личностного характера и организация психологической защиты», «Экстремальные ситуации социального характера и психологическая защита от их влияния», «Организация психологической защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Программа рассчитана на 1 год обучения (9 класс, 35 часа, 1 час в неделю), в том числе теоретических занятий – 29, практических – 6, зачет – 2. Курс Основы психологической безопасности рассчитан на подростков 15-16 лет.

Преподавание курса предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития. В 9 классе это отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и стрессовых состояний и т.д.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Уроки по Основам психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

1. Обучающиеся на уроке познают не только основные источники опасности для человека вообще, но имеют возможность познавать себя в условиях нестандартных ситуаций, закономерности, механизмы, сущность и условия реакции личности на экстремальные ситуации.

2. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

3. Занятия содержат игровые элементы, элементы тренинга, интерактивные методы, проективные методики рисуночного и вербального типов, элементы арттерапевтических технологий.

4. Воспитанниками ведется индивидуальная работа в тетради, которые после уроков сдаются и хранятся у педагога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

5. Работа на занятиях построена на «субъект-субъектных» взаимоотношениях, не исключая по окончании урока разговора педагога с обучающимися по возникшим вопросам.

6. Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в кругу.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового возраста:

1. Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому воспитанники получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

5. Домашнее задание. Разноуровневые упражнения для отработки полученных навыков.

6. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

На уроках педагогом используются следующие методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих воспитанников проблем в рамках предлагаемой темы урока;

- «универсализация» трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство людей...»;

- обращение к личному опыту воспитанников в процессе работы над темой;

- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение воспитанников к собственным затруднениям;

- учет «образовательного результата» в виде уровневых заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» воспитанников (первый уровень), расширяет зону ближайшего развития, мотивирует на достижение образовательного результата второго (внутри близкого социального окружения, комфортной среды) и третьего (социум) уровня.

Обучения по дополнительному курсу «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» заканчивается написанием мини сочинения (эссе) об общих впечатлениях по курсу, значимости для обучающихся, тем самым педагог получит обратную связь от обучающихся. На последнем занятии обучающиеся защищают свои творческие работы в виде памяток-рекомендаций о том, как им самим справиться с чрезвычайными или негативными экстремальными ситуациями с учетом их индивидуальных особенностей.

Целями освоения курса «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» являются: ознакомление обучающихся с основами психологической безопасности, представлениями об источниках психологических угроз, способах противодействия психологическим влияниям и развития психологической устойчивости в различных критических обстоятельствах, а в особенности, характерных для Северо-Западного региона.

Задачи курса:

- ознакомить обучающихся с основными теоретическими и прикладными направлениями отечественных и зарубежных исследований в области психологии безопасности;

- представить систему принципов, методологических подходов, методов изучения проблем психологической безопасности человека;

- обеспечить ориентировку обучающихся в практических аспектах психологии безопасности, дать представление о психологической составляющей безопасной жизнедеятельности.

- научить определять потенциальные источники психологической угрозы;

- дать знания по оказанию психологической помощи пострадавшим в критических и экстремальных ситуациях.

Воспитательные задачи курса:

- сформировать психологическую культуру обучающихся в отношении психологической безопасности;

- актуализировать проблему психологической безопасности.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения дополнительного курса «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать: проблематику, основные теории и концепции психологии безопасности; психические особенности личности, связанные с психологией безопасности; особенности практической психологической деятельности в сфере психологии безопасности.

2) Уметь: использовать теоретические знания для анализа критических и экстремальных ситуаций по основным проблемам психологии безопасности; определять потенциальные источники психологической угрозы.

3) Владеть: простейшими практическими умениями по оказанию психологической помощи пострадавшим в критических и экстремальных ситуациях; элементарными навыками по распознаванию кризисных психологических состояний среди людей.

Процесс изучения дополнительного курса «Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях» направлен на формирование следующих компетенций:

- соблюдение основных требований безопасности;
- формирование представления о различных видах экстремальных ситуаций, их причинах и последствиях для человека;
- понимание особенностей психического состояния человека в условиях чрезвычайных ситуаций;
- владение основными механизмами психологической защиты в экстремальных ситуациях;
- нахождение способов и средств психологической защиты в трудных, экстремальных ситуациях.

Предметные результаты.

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности и общества посредством осознания значимости безопасного поведения в экстремальных условиях;
- формирование убеждения о необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры психологической безопасности;
- понимание необходимости подготовки граждан к оказанию психологической помощи в экстремальных условиях;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни;
- знание основных способов психологической защиты в экстремальных ситуациях.

Метапредметные результаты.

При изучении учебного курса Основы психологической безопасности обучающиеся усваивают навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- 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;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. 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 проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. 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.

5. 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

6. 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.

7. 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. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. 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

10. 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.

11. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела/ темы	Наименование раздела, темы	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество часов		
			Всего	Из них	
				теория	практика
Особенности психологической безопасности среды и психологической безопасности личности					
1	Опасные ситуации, характерные для Республики Коми.	Анализ возможных опасных ситуаций в повседневной жизни и причин их возникновения. Моделирование ситуаций, требующих знания правил безопасного поведения на улице.	1	1	
2	Психологическая безопасность среды и психологическая безопасность личности.	Характеристика экстремальных ситуаций и их классификация. Анализ факторов, влияющих на психологическую безопасность личности.	1	1	
3	Психические состояния и поведение человека в экстремальных ситуациях.	Особенности психического состояния и поведения	1	1	

		человека в экстремальных ситуациях. Факторы, влияющие на состояние и поведение.			
4	Система психологической защиты и формы защитного поведения.	Классификация и способы психологической защиты личности в экстремальных ситуациях. Применение психологических защитных механизмов.	1	1	
5	Влияние особенностей темперамента, характера на восприятие экстремальной ситуации и защиту от нее.	Анализ влияния темперамента и характера на восприятие экстремальной ситуации и защиту от нее.	1	1	
6	Особенности личности (этнической и культурной идентичности), влияющих на реагирование в экстремальной ситуации и защиту от нее.	Ознакомление с особенностями этнической идентификации коми и их влияние на реагирование в экстремальных ситуациях. Способность эффективной защиты.	1	1	
7	Психологические последствия опасных и экстремальных ситуаций.	Анализ тяжести влияния стрессового воздействия на человека различных жизненных событий.	1	1	
8	Проблемы психологии стресса, кризисов, конфликтов, фрустраций.	Определение свойств личности, влияющих на возникновение стресса, кризиса, конфликта и фрустрации.	1	1	
9	Методы психической саморегуляции.	Приемы и техники психической саморегуляции.	1		1
10	Регуляция отрицательных эмоциональных состояний.	Классификация отрицательных эмоциональных состояний и их регуляция.	1		1
Трудные ситуации личностного характера и организация психологической защиты					
11	Трудные ситуации личностного характера.	Классификация внутриличностного конфликта в рамках различных направлениях (психоаналитическое, гуманистическая, когнитивная, бихевиоризм и др.).	1	1	
12	Организация психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера.	Моделирование различных трудных ситуаций личностного характера и организация защиты.	1	1	
13	Основные механизмы психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера.	Приемы техники защиты при трудных ситуациях личностного характера.	1		1
14	Негативные информационные воздействия и их последствия.	Классификация основных негативных информационных воздействий на человека. Анализ возможных последствий.	1	1	
15	Способы и средства психологической защиты от интернет зависимости.	Определение интернет зависимости. Приемы и техники психологической защиты от интернет зависимости..	1	1	

16	Организация и основные механизмы психологической защиты при склонении к употреблению ПАВ.	Приемы и техники психологической защиты при склонении к употреблению ПАВ.	1		1
17	Организация и основные механизмы психологической помощи при отказе от употребления ПАВ.	Тактика поведения психологической помощи при отказе от употребления ПАВ.	1		1
Экстремальные ситуации социального характера и психологическая защита от их влияния					
18	Экстремальные ситуации социального характера.	Классификация экстремальных ситуаций социального характера.	1	1	
19	Психология групп в экстремальных условиях деятельности.	Знакомство с психологическими особенности групп. Возможные поведенческие реакции групп в экстремальных условиях.	1	1	
20	Организация психологической защиты при опасных ситуациях социального характера.	Моделирование различных трудных ситуаций социального характера и организация защиты.	1	1	
21	Основные механизмы психологической защиты при опасных ситуациях социального характера.	Приемы и техники защиты при трудных ситуациях социального характера.	1		1
22	Межличностные конфликтные ситуации, психологическая защита при их возникновении.	Знакомство с межличностными конфликтными ситуациями. Приемы и техники защиты в межличностных конфликтах.	1	1	
23	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	Классификация экстремальных ситуаций криминогенного характера.	1	1	
24	Организация психологической защиты при опасных ситуациях криминогенного характера.	Моделирование различных ситуаций криминогенного характера и организация защиты от них.	1	1	
25	Основные механизмы психологической защиты при опасных ситуациях криминогенного характера.	Приемы и техники защиты при различных криминогенных ситуациях.	1	1	
26	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях, связанных с ДТП.	Моделирование различных ситуаций, связанных с ДТП, и организация психологической защиты от них. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с ДТП.	1	1	
Организация психологической защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера					
27	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами в зданиях.	Моделирование различных ситуаций, связанных с пожарами, и организация психологической защиты от пожаров. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с пожарами.	1	1	
28	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях на водных объектах.	Моделирование различных ситуаций, связанных с ЧС на воде, и организация психологической защиты от них. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с ЧС на воде.	1	1	

29	Организация психологической защиты при экстремальных ситуациях в условиях автономного существования в природной среде.	Моделирование различных ситуаций, связанных с автономным существованием в природной среде и организация психологической защиты от них. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с автономным существованием в природной среде.	1	1	
30	Основные механизмы психологической защиты при экстремальных ситуациях в условиях автономного существования в природной среде.	Моделирование различных ситуаций, связанных с автономным существованием в природной среде и организация психологической защиты от них. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с автономным существованием в природной среде.	1	1	
31	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.	Моделирование различных ситуаций, связанных с ЧС природного и техногенного характера и организация психологической защиты от них. Приемы и техники защиты при ситуациях, связанных с ЧС природного и техногенного характера.	1	1	
32	Преодоление психологических барьеров при оказании первой помощи человеку.	Моделирование различных экстремальных ситуаций, связанных с неотложной первой помощью человеку и анализ возможных барьеров в данных ситуациях.	1	1	
33	Сочинение (эссе).	Составление эссе в свободной форме по итогам учебного курса.	1	1	
34-35	Зачет.		2	2	
	ИТОГО		35	29	6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п раздела, темы	Наименование раздела, темы	Содержание в виде дидактических единиц
1	Особенности психологической безопасности среды и психологической безопасности личности	
1.1	Опасные ситуации, характерные для Республики Коми.	Экстремальные, чрезвычайные, трудные, кризисные и травматические ситуации, ситуации массового горя, характерные для Республики Коми. Их классификация.
1.2	Психологическая безопасность среды и психологическая безопасность личности.	Психологическая безопасность среды: физическая, социальная. психологическая безопасность личности, физиологические особенности, обеспечивающие повышенную стрессоустойчивость.
1.3	Психические состояния и поведение человека в экстремальных ситуациях.	Психические состояния и поведение человека в экстремальных ситуациях. Физический и биологический факторы. Психофизиологические свойства личности.

1.4	Система психологической защиты и формы защитного поведения.	Система психологической защиты и формы защитного поведения: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, замещение, отчуждение, регрессия, подавление, катарсис, сублимация, компенсация. Конструктивные формы защитного поведения.
1.5	Влияние особенностей темперамента, характера на восприятие экстремальной ситуации и защиту от нее.	Определение вида темперамента и социотипа. Установление связи между отдельными характеристиками темперамента и особенностями восприятия экстремальной ситуации и защиту от нее.
1.6	Особенности личности (этнической и культурной идентичности), влияющих на реагирование в экстремальной ситуации и защиту от нее.	Особенности характера финноугорских народов и своеобразные национально-психологические особенности. Установление связи между отдельными психологическими характеристиками финноугорских народов и особенностями восприятия экстремальной ситуации и защиту от нее.
1.7	Психологические последствия опасных и экстремальных ситуаций.	Посттравматическое стрессовое расстройство, возникающая как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни и здоровья.
1.8	Проблемы психологии стресса, кризисов, конфликтов, фрустраций.	Стресс, кризис, конфликт, фрустрация: причины, этапы развития и способы разрешения.
1.9	Методы психической саморегуляции.	Методы и приемы психической саморегуляции. Особенности переживания стресса.
1.10	Регуляция отрицательных эмоциональных состояний.	Страх, тревога, плач, истерика, апатия, дрожь, гнев, двигательная активность. Способы реагирования и преодоления.
2.	Трудные ситуации личностного характера и организация психологической защиты	
2.1	Трудные ситуации личностного характера.	Основные психологические теории о внутриличностном конфликте: причины, протекание. Основные структуры личности, вступающие в конфликт.
2.2	Организация психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера.	Арттерапия, как способ психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера.
2.3	Основные механизмы психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера.	Знакомство с техниками психологической защиты при трудных ситуациях личностного характера: контроль выражения своих эмоций, проявление креативности, выстраивание конкретных шагов, деперсонализация, квадрат Декарта.
2.4	Негативные информационные воздействия и их последствия.	СМИ как источник негативных воздействий. Фейковый взброс, внушение как механизм воздействия. Манипулирование.
2.5	Способы и средства психологической защиты от интернет зависимости.	Понятие и симптомы интернет зависимости. Психический аспект избавления от интернет зависимости.
2.6	Организация и основные механизмы психологической защиты при склонении к употреблению ПАВ.	Противостояние склонению к употреблению ПАВ. Распознавание манипуляции.
2.7	Организация и	Способы противодействия различным манипуляторным действиям при отказе

	основные механизмы психологической помощи при отказе от употребления ПАВ.	от употребления ПАВ.
3	Экстремальные ситуации социального характера и психологическая защита от их влияния	
3.1	Экстремальные ситуации социального характера.	Классификация экстремальных ситуаций социального характера. Причины и условия их возникновения.
3.2	Психология групп в экстремальных условиях деятельности.	Влияние массы на индивидуальную психику и поведение человека. Механизмы заражения, подражания и внушения.
3.3.	Организация психологической защиты при опасных ситуациях социального характера.	Предупреждение негативных событий. Способы защитного поведения при опасных ситуациях социального характера.
3.4	Основные механизмы психологической защиты при опасных ситуациях социального характера.	Индивидуальные особенности человека при защите от опасных ситуаций социального характера. Основные механизмы психологической защиты.
3.5	Межличностные конфликтные ситуации, психологическая защита при их возникновении.	Понятие конфликта, этапы, структурные компоненты. Причины и факторы конфликта. Виды конфликтов, их характеристика. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Управление конфликтом.
3.6	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	Особенности экстремальных ситуаций криминогенного характера. Виктимность личности. Психологическое исследование личности потерпевшего.
3.7	Организация психологической защиты при опасных ситуациях криминогенного характера.	Предупреждение негативных событий криминогенного характера. Способы защитного поведения при опасных ситуациях криминогенного характера.
3.8	Основные механизмы психологической защиты при опасных ситуациях криминогенного характера.	Индивидуальные особенности человека при защите от опасных ситуаций криминогенного характера. Основные механизмы психологической защиты.
3.9	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях, связанных с ДТП.	Предупреждение чрезвычайных ситуаций, связанных с дорожно-транспортными происшествиями. Способы защитного поведения при чрезвычайных ситуациях, связанных с ДТП, направленные на снижение риска причинения вреда здоровью и жизни.
4	Организация психологической защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	
4.1	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами в зданиях.	Предупреждение чрезвычайных ситуаций, связанных с пожарами в зданиях. Способы защитного поведения при чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами в зданиях, направленные на снижение риска причинения вреда здоровью и жизни.
4.2	Организация и основные механизмы психологической	Предупреждение чрезвычайных ситуаций на водных объектах. Способы защитного поведения при чрезвычайных ситуациях на водных объектах, направленные на снижение риска причинения вреда здоровью и жизни.

	защиты при чрезвычайных ситуациях на водных объектах.	
4.3	Организация психологической защиты при экстремальных ситуациях в условиях автономного существования в природной среде.	Предупреждение экстремальных ситуаций в условиях автономного существования в природной среде. Факторы и стрессоры выживания.
4.4	Основные механизмы психологической защиты при экстремальных ситуациях в условиях автономного существования в природной среде.	Способы защитного поведения при экстремальных ситуациях в условиях автономного существования в природной среде, направленные на снижение риска причинения вреда здоровью и жизни.
4.5	Организация и основные механизмы психологической защиты при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.	Предупреждение чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Способы защитного поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, направленные на снижение риска причинения вреда здоровью и жизни.
4.6	Преодоление психологических барьеров при оказании первой помощи человеку.	Психологические особенности человека, влияющие на быстрое принятие решения. Способы преодоления негативного восприятия чрезвычайной ситуации в условиях необходимости оказания первой помощи пострадавшим.
4.7	Сочинение (эссе).	Итоговое сочинение (эссе) по пройденному курсу.
4.8	Зачет.	Защита творческих работ по пройденному курсу.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Эффективность преподавания дополнительного курса Основы психологической безопасности в региональных экстремальных ситуациях зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения и специально оборудованных классных помещений.

В Гимназии искусств имеется класс ОБЖ, который предназначен для проведения занятий с обучающимися и класс психологии с удобным расположением мебели для игровых и ролевых занятий с элементами тренинга.

В своей деятельности, педагог взаимодействует с преподавателями психологии, обществознания, с педагогами дополнительного образования.

В классах ОБЖ и психологии обеспечен постоянный доступ в сеть Интернет, есть Wi-Fi. Интерактивный электронный контент преподавателя включает содержание дополнительного курса, представленное текстовыми, аудио-и видеофайлами, графикой (картинки, фото, диаграммы).

Литература для педагога и обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Конституция РФ. С учетом изменений от 05.02.2014 №2-ФКЗ и от 21.03.2014 №6-ФКЗ. М.: Проспект, 2014. – 32.	1
1.2	Конвенция о правах ребенка. М.: Инфра-М, 2013. – 24.	1
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. 3-е издание. М.: Просвещение, 2014.	1
1.4	Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер. 2009. – 271с.	1
1.5	Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 6-е изд. – СПб.: Речь, 2010. – 256с.	1
1.6	Грецов А.Г., Попова Е.Г. Научись преодолевать стресс. / Информационно-методические	1

	материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физкультуры, 2006., 56с.	
1.7	Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер. – 255с.	1
1.8	Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 443с.	1
1.9	Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2012. – 960с.	1
1.10	Монина Г.Б. Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Речь, 2007.	1
1.11	Общая психология: учебник для ВУЗов. Под ред. Маклакова А.Г. – СПб.: Питер, 2012. – 583с.	1
1.12	Практикум по психологическим играм с детьми и подростками./ Под общ. ред. М.Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2008.	1
1.13	Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271с.	1
1.14	Психология экстремальных ситуаций. Под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2011. – 319с.	1
1.15	Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.	1
1.16	Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2013. -928с.	1
1.17	Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2005.	1
1.18	Книга, которая спасет вам жизнь. А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2014.	1
1.19	Азбука спасения при ДТП. Захарова А.Е. М.: Мир авто книг, 2014. – 80.	1

Технические средства обучения.

2	Экранно-звуковые пособия	
2.1	Видеозаписи оказание первой помощи, ЧС природного и техногенного характера, основы ЗОЖ (на цифровых носителях)	1
2.2	Персональный компьютер	1
2.3	Проектор	1
2.4	Аудиосистема	1
2.5	Экран	1

Планируемые результаты изучение учебного курса.

В результате освоения учебного курса

Обучающийся научится:

- формировать собственную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности и общества посредством осознания значимости безопасного поведения в экстремальных условиях;

- формировать убеждения о необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимать личную и общественную значимость современной культуры психологической безопасности;

- понимать необходимость подготовки граждан к оказанию психологической помощи в экстремальных условиях;

- формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни;

- понимать причины возникновения межличностных и внутриличностных конфликтов;

- основным способам психологической защиты в экстремальных ситуациях.

Обучающийся получит возможность научиться:

• безопасно использовать способы психологической защиты в экстремальных ситуациях;

• классифицировать и характеризовать причины и психологические последствия опасных последствий экстремальных ситуаций;

• адекватно оценивать экстремальную ситуацию и безопасно вести себя при их возникновении и по их окончании;

• анализировать последствия возможных опасных экстремальных ситуаций;

• анализировать причины межличностных конфликтов и находить пути их разрешения;

• устанавливать возможные причины внутриличностного конфликта;

• способам разрешения внутриличностного конфликта;

• владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности.

Формы проведения итогов реализации учебного курса.

Итоговой работой учебного курса является выполнение обучающимся индивидуальной памятки на основе полученной информации за весь курс. Обучающийся анализирует свой темперамент, особенности своего характера и составляет для себя рекомендации как справиться с неблагоприятными психологическими воздействиями в условиях различных экстремальных ситуаций.

Критерии оценивания (зачет / не зачет)

1. Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляется в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и/или обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, творческого решения; в сформированности познавательных учебных действий.

2. Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой темой использовать имеющиеся знания и способы действий.

3. Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать свою познавательную деятельность и управлять ею во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей; осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.

4. Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность в группе, ясно изложить и оформить выполненную работу, представить ее результаты.