

## **Аннотация к программе «Юный спасатель» для кадетских классов.**

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций.

Спасение людей – смыслообразующая основа жизни спасателя, доминирующий мотив профессии. Работа в экстремальных ситуациях требует от спасателя определенных умений и навыков таких, как самообладание, слаженная работа в команде, эмоциональная устойчивость и т.д. Поэтому важно формировать определенные навыки поведения спасателя для работы среди паникующей и социально напряженной толпы, в условиях боевых действий, терроризма.

При создании программы «Юный спасатель», основной акцент мы делали на возрастные особенности учащихся, учитывая то, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение со сверстниками. Общение выступает для подростков специфическим видом отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в тоже время отстаивать свои права. Также это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи даёт подростку чувство благополучия и устойчивости.

В процессе проведения программы, каждый участник исследует свой стиль общения и экспериментирует с ним, устанавливая и моделируя в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. У всех участников есть возможность дать и получить обратную связь, что позволяет развивать умения эффективного общения.

Содержанием программы являются занятия по изучению основ саморегуляции, овладение специальными знаниями в области психологии чрезвычайных ситуаций, психологии индивидуально-типологических особенностей, развитие коммуникативных навыков.

Психологические особенности спасателя, требуемые для профессиональной деятельности:

- личностные характеристики: эмоциональная устойчивость в экстремальных условиях, стиль взаимоотношений в отряде, готовность к риску, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность при ведении спасательных работ;
- способности к управлению собственным состоянием и работоспособностью к мобилизации психических и физических резервов организма, к воздействию на других спасателей в критической обстановке, творческой организации деятельности в условиях неопределенности.

**Цель программы:** формирование коммуникативных навыков и навыков саморегуляции подростков для эффективного поведения в чрезвычайных ситуациях.

### **Направленность программы:**

Программа направлена на формирование у подростков профессионально важных умений для работы в экстремальных ситуациях: коммуникативных навыков и стрессоустойчивости. В рамках программы проводится вводное и заключительное тестирование, на основе которого делаются выводы об эффективности проведенной работы.

### **Формирование группы.**

Программа рассчитана для обучающихся 5 - 9 классов. Форма работы – тренинг, поэтому группы включают в себя не более 10-15 человек.

### Длительность программы.

Продолжительность образовательной программы 48 учебных часов: для 9-х классов (20 учебных часов с посещением занятий раз в неделю), для 5-6 классов (14 учебных часов на каждый класс с посещением занятий один раз в неделю):

Для 5-го класса:

- ✓ 10 учебных занятий,
- ✓ 2 занятия для первичной и итоговой диагностики подростков,
- ✓ 2 занятия для вводного и итогового занятия.

Для 6-го класса:

- ✓ 11 учебных занятий ,
- ✓ 3 занятия для первичной и итоговой диагностики ,заключительного занятия.

Для 9-го класса:

- ✓ 17 учебных занятий.
- ✓ 3 занятия для первичной и итоговой диагностики подростков, заключительного занятия.

### Учебно-тематический план для 5-6 классов.

| <i>Раздел</i>   | <i>Тема занятий</i>  | <i>Кол-во час.</i> |
|---|--|--------------------|
| 1.Адаптационно-диагностический период.  | Введение в профессию спасателя.<br>Тест «Приятно ли с вами общаться»<br>Тест «Справляетесь ли вы со стрессом?» | 2                  |
| 2. Формирование коммуникативных навыков для адаптации в экстремальных ситуациях.        | 1. Знакомство. Общение в жизни человека.   | 1                  |
|   | 2. Зачем нужно знать себя. Я глазами других.   | 1                  |
|   | 3. Самооценка.   | 1                  |
|   | 4. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. «Ярмарка» достоинств.   | 1                  |
|   | 5. Барьеры общения.  | 1                  |
|   | 6. Предотвращение конфликтов.  | 1                  |
|   | 7. Уверенное и неуверенное поведение.  | 1                  |
|   | 8. Нужна ли агрессия.  | 1                  |
|   | 9. Пойми меня. Мои проблемы.   | 1                  |
|   | 10. Груз привычек. Азбука перемен.   | 1                  |
|   | 11. Диагностика  | 1                  |
|   | 12. Итоговое занятие   | 1                  |
| 3. Психологическая готовность для работы в зоне ЧС. Формирование навыков саморегуляции. | 1. Вводное занятие. Диагностика.   | 1                  |
|   | 2. Стресс. Что это такое?  | 1                  |
|   | 3. Стресс. Практическое занятие в КПП программа «Путешествие на голубую звезду».                               | 1                  |
|   | 4. Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций.  | 1                  |
|   | 5. Стресс и эмоции: саморегуляция. Практическое занятие в КПП релаксационная программа.                        | 2                  |
|   | 6. Стресс и уверенное поведение.   | 1                  |
|   | 7. Стресс и конфликты.   | 1                  |
|   | 8. Стресс и цейтнот  | 1                  |
|   | 9. Стресс и острые ощущения.   | 1                  |
|   | 10. Стресс и опасность.  | 1                  |
|   | 11. Эксперты по стрессу. Подведение итогов.  | 1                  |
| 4.Заключительная диагностика по результатам   | 1.Диагностика:<br>Тест «Приятно ли с вами общаться»<br>Тест «Справляетесь ли вы со стрессом?»                  | 1                  |

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| прохождения программы. | Анкета по итогам прохождения программы. |   |
|                        | 2. Итоговое занятие.                    | 1 |

**Учебно-тематический план для 9 класса.**

| <i>Раздел</i>   | <i>Тема занятий</i>  | <i>Кол-во час.</i> |
|---|--|--------------------|
| 1. Первичная диагностика.   | Методика оценки «Коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС)<br>Методика для определения вероятности развития стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)<br>Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер).   | 1                  |
| 2. Формирование коммуникативных навыков для адаптации в экстремальных ситуациях.        | 1. Установление коммуникативного контакта. Мы - команда!   | 2                  |
|   | 2. Каков я на самом деле?  | 1                  |
|   | 3. Необычный оркестр (сотрудничество)  | 1                  |
|   | 4. Эмпатия.  | 1                  |
|   | 5. Навыки принятия решения, нахождения компромисса   | 1                  |
|   | 6. Самооценка.   | 1                  |
|   | 7. Я тебя понимаю. Портрет нашей группы.   | 1                  |
|   | 8. Описание поведения.   | 1                  |
|   | 9. Уверенное и неуверенное поведение.  | 1                  |
|   | 10. Гнев и агрессия.   | 2                  |
| 3. Психологическая готовность для работы в зоне ЧС. Формирование навыков саморегуляции. | 1. Стресс. Виды стресса. Механизмы адаптации.  | 1                  |
|   | 2. Как справиться со стрессом.   | 1                  |
|   | 3. Методы и приемы саморегуляции.  | 1                  |
|   | 4. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Анти-стрессовая релаксационная программа.  | 2                  |
| 4. Заключительная диагностика по результатам прохождения программы.                     | 1. Методика оценки «Коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС)<br>Методика для определения вероятности развития стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)<br>Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер).<br>Анкета по итогам прохождения программы. | 1                  |
|   | 2. Итоговое занятия по результатам обучения по программе «Юный спасатель»  | 1                  |