

Утверждено
приказом по ТОГБОУ
«Красносвободненская
санаторная школа-интернат
от 31.08.2023 № 329

Программа

**«Подготовка детей - сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
ТОГБОУ «Красносвободненская санаторная школа-интернат»
к самостоятельной жизни в современном обществе»**

Срок реализации: 1 год

Возраст воспитанников: 12-16 лет

**Составитель:
Липунцова Н.В.,
заместитель
директора по ВР**

Тамбов, 2023

Содержание:

I. Пояснительная записка

II. Цели и задачи

III. Разделы программы:

1. Формирование здорового образа жизни, организация досуга
 2. Повышение правовой грамотности
 3. Формирование культуры общения
 4. Формирование культуры быта и культуры семейных отношений
 5. Формирование культуры потребления
 6. Жизненное и профессиональное самоопределение
- ГУ. Диагностика (педагогический аудит)

I. Пояснительная записка.

В наше непростое время социально-экономической нестабильности во всех сферах жизни. Особенно сильно страдают наименее защищенные слои населения, и в первую очередь, дети - сироты.

Особенности социально-психологического развития детей - сирот заключается в отсутствии опыта нормальной человеческой жизни. Для части сирот характерен и собственный опыт асоциального поведения. Следствие такого образа жизни - отсутствие нормальных ценностных ориентиров. Социальные сироты, не имеющие примера созидательной, конструктивной деятельности в своей семье, быстро усваивают позицию потребителя, о нуждах которого заботится государство. Потребительское отношение, формирующееся при жизни на полном государственном обеспечении, неумение строить жизнь по социально-культурным нормам и правилам, непонимание многих социальных взаимоотношений между людьми ведут к негативным последствиям. Условия жизни в детском доме или школе-интернате ограничивают установление коммуникативных связей с внешним миром. Ребенок - сирота, ограниченный в связи с внешним миром, испытывает трудности при выборе своего жизненного пути. Отставание в физическом и интеллектуальном развитии, слабое здоровье становятся дополнительными, но весьма существенными факторами, осложняющими подготовку воспитанников к самостоятельной жизни. Практические и научные исследования свидетельствуют о том, что многие выпускники детских домов недостаточно подготовлены к выбору своего жизненного пути, отличаются неприспособленностью к самостоятельной жизни, низкой социальной активностью.

У воспитанников школы-интерната - масса проблем. Одна из основных - успешно влиться в современное общество и самостоятельно строить вариант жизни достойного Человека. И основная миссия педагогов школы-интерната - помощь в социальной адаптации воспитанников. В этом заключается *актуальность* данной программы.

Воспитанник после выпуска нередко попадает в весьма трудную жизненную обстановку, которая ставит перед ним множество вопросов - бытовых, экономических, образовательно профессиональных и социальных. Даже люди, умудренные опытом, теряются в сегодняшней российской действительности, что уж говорить о детях! Полностью уберечь воспитанников от проблем не удастся, но по возможности максимально подготовить их к самостоятельной взрослой жизни, способствовать успешному профессиональному самоопределению - это основная задача данной программы.

Данная программа содействует развитию социальной компетентности личности, ее самоопределению в обществе.

II. Цель программы: создать условия для приобретения социальных и коммуникативных компетенций, необходимых воспитанникам школы-интерната из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в самостоятельной жизни.

Задачи программы:

- Формирование самостоятельной, зрелой личности, то есть личности, способной творчески реализовать свой жизненный замысел с опорой на внутренние ресурсы;
- Подготовка подростков к осознанному профессиональному самоопределению и гуманному достижению жизненных целей;
- Развитие разносторонних качеств личности: потребность в созидательном труде, потребность в здоровом образе жизни; самодостаточность, интеллектуальное развитие;
- Развитие чувства социального сотрудничества и общности жизни;
- Привитие ребенку навыков к общественной жизни.

Предполагаемый *результат* Программы - более высокий уровень социальной ориентации воспитанников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

III. Разделы программы

Раздел 1. «Формирование здорового образа жизни, организация досуга».

Цели:

- Познакомить с правилами личной гигиены, видами медицинской помощи;
- Дать основы безопасности жизнедеятельности;
- Воспитывать ответственность за свое здоровье и поступки.

Темы занятий:

1. Личная гигиена.
2. Взрослость и её признаки.
3. Здоровье и медицинская помощь.
4. Основы безопасности жизнедеятельности.
5. Гигиена жилого помещения.
6. Организация досуга.

Содержание занятий:

1. Личная гигиена:
 - Правила личной гигиены
 - Уход за волосами (мытьё, причёска)
 - Гигиена сна; гигиена выполнения домашних заданий
 - Гигиена зрения (чтения, просмотра т/передач, домашних заданий)
 - Твой внешний вид

Практические работы:

- Выполнение утреннего и вечернего туалета;
- причёсывание волос
- 2. Взрослость и её признаки:
 - Изменения в организме, связанные с началом полового созревания.
 - Признаки взросления.
 - Отличительная роль мужчины и женщины в обществе.
 - 3. Здоровье и медицинская помощь:
 - О здоровом и рациональном питании.
 - Основные правила ведения здорового образа жизни.
 - Медицинские учреждения: поликлиники, больницы, диспансеры, аптеки их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, мед.сестра, младший мед. персонал, регистраторы; работники аптеки).
 - Виды медицинской помощи: скорая помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «Скорой помощи» и врач на дом. Экскурсии в аптеку, поликлинику.
 - 4. Основы безопасности жизнедеятельности *Тематика:*
 - формирование умений и навыков ориентироваться в дорожной обстановке: переход через улицу, правила обхода транспорта на остановке
 - домашние опасности - электробытовые приборы
 - Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Порядок вызова пожарных. Пользование простейшими средствами пожаротушения.

- Благо и вред лекарств, средств бытовой химии. Отравление — первая помощь. Порядок вызова медицинской помощи.
- Меры безопасности при общении с колюще - режущими предметами; первая помощь при травмах.
- Меры безопасного использования бытовых приборов.
- Сохранность жилища — порядок вызова милиции
- Правила безопасного поведения во дворе (где можно, где нельзя играть, источники опасности во дворе - ЛЭП и т.д.).
- Как уберечься от ушибов, порезов, переломов во время игр.
- Меры предосторожности при общении с животными.
- Меры по обеспечению безопасности личных вещей.
- Взаимодействия с неформальными группами; правила поведения с незнакомыми людьми.
- Правила безопасной езды на велосипеде. Поведение на улице в грозу, туман, гололед, вечернее время.
- Съедобные дикорастущие растения (грибы, ягоды).
- Ядовитые растения и грибы, опасные насекомые и животные
- Как защититься от насекомых?
- Правила безопасного поведения на воде; на льду замерших водоемов
- Меры предосторожности во время грозы.

5. Гигиена жилого помещения:

- Гигиенические требования к жилому помещению.
- Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки.
- Правила пользования пылесосом.
- Правила, последовательность и периодичность уборки кухни, санузла.
- Правила ухода за ванной, раковиной, унитазом и использование бытовых химических средств.
- Уход за коврами, мебелью.
- Уход за бытовой техникой.

6. Организация досуга:

- Мой досуг.
- Различные способы проведения досуга.
- Сфера досуговых центров, спортивных учреждений, учреждений культуры.
- Формы общения при проведении досуга.
- Планирование своего свободного времени.
- Жизнь в гармонии.

Диагностический инструментарий:

Тест «Какое у тебя здоровье?» Т.В. Орлова

Школьный тест умственного развития (ШТУР).

Тест-анкета для самооценки школьных факторов риска ухудшения здоровья.

Анкета «Мое здоровье»

Анкета для родителей «Влияние школьного режима дня на здоровье ребенка».

Раздел 2: «Повышение правовой грамотности»

Цели:

- Познакомить воспитанников с правилами, регулирующими жизнь человеческого общества;
- Формирование основ правосознания и правовой культуры, понимания необходимости соблюдения закона и неотвратимости наказания за его нарушение;
- Воспитание уважительного отношения к закону;
- Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина - патриота Родины, способной успешно выполнять гражданские обязанности.

Темы занятий:

1. Что такое государство?
2. Гражданские права:
 - право на образование и труд;
 - право на жизнь.

Тренинг "Мои права"

3. Преступления и наказания
4. Зачем людям нужны законы?
5. Уголовная ответственность несовершеннолетних
6. Написание писем, заполнение квитанций, бланков и т.д.
7. Что нужно знать при выходе из школы-интерната. Кто поможет защитить свои права.
8. Методика "Моя линия жизни"

Содержание занятий:

1. Что такое государство?

Понятия "Государство" и "Гражданин". Основные признаки государства. Гражданские, экономические и социальные права и обязанности граждан. Разделение властей в государстве.

2. Гражданские права

Понятие "Право". Изучение Конституции РФ. Право на образование и труд. Начальное профессиональное образование; среднее специальное профессиональное образование; высшее профессиональное образование. Трудоустройство. Дополнительные гарантии права на труд. Безработица.

3. Преступления и наказания

Понятие "преступление". Виды преступлений. Административное право. Административные правонарушения. Административные взыскания. Культура безопасного поведения в обществе.

4. Зачем людям нужны законы? (тренинг)

5. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

6. Написание писем, заполнение квитанций, бланков.

Учимся заполнять квитанции на оплату электроэнергии. Как правильно отправлять и получить посылку, почтовый перевод. Искусство писать письма.

7. Система социального обеспечения.

- Понятие «социальное обеспечение», «категории населения», «налоги», «пенсионное страхование».

- Местонахождение, структура и деятельность центров социального обслуживания.

- Виды страхования и их назначение.

8. Что нужно знать при выходе из детского дома. Кто поможет защитить свои права.

Перечень необходимых документов. Заполнение таблицы "Кто поможет защитить твои права": органы управления, оказывающие помощь, адрес, № телефона.

Диагностический инструментарий:

Тренинг "Мои права" (занятие построено на основе разработки А.М.Прихожан "Как общаться, чтобы не ущемить права другого").

Тренинг "Зачем людям нужны законы?". Формирование убеждения в необходимости знаний законов и моральных норм и их соблюдения. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Кардашина О.В. "Я и другие" стр.96

Методика "Моя линия жизни". Предлагается на прямой линии отразить прошлое, настоящее и спланировать свою будущую жизнь ("Психологическое сопровождение выбора профессии" под редакцией Л.М.Митиной, стр. 100).

Раздел 3: "Формирование культуры общения"

Цели:

- Развитие представления о себе, о своем месте в мире, осознание своей личностной позиции;
- Развитие коммуникативной компетентности, освоение разных форм и методов общения, осознание своих возможностей в этой области, необходимой во всех профессиональных видах деятельности;
- Показать воспитаннику важность и значение культуры речи в жизни человека;
- Формирование и развитие навыков культуры, речевого общения.

Темы занятий:

1. Понятия "вербальное" и "невербальное" общение.
2. Представление о себе

3. Овладение способами невербального общения
4. Развитие наблюдательности в общении
5. Развитие умения слушать другого. Правила для говорящего. Правила для слушающего.
6. Взрослые и подростки.
7. Стресс, и как им управлять.
8. Конфликты, и как им противостоять.
9. Толерантность.
10. Общение с противоположным полом.
11. Развитие навыков точной передачи информации.

Содержание занятий:

1. Понятия "вербальное" и "невербальное" общение.
Слово - знаки. Невербальные средства общения. Виды невербальных средств общения. Основные задачи невербального общения. Этикет невербального общения.
2. Представление о себе
Тренинг общения. Роль общения в жизни. Упражнения "Напиши о себе", "Ассоциация", "Нарисуй радость".
3. Овладение способами невербального общения.
Воспитанники по кругу передают воображаемые предметы. Обсуждение. Упражнения "Разговор через стекло", "Инсценировка песни".
4. Развитие наблюдательности в общении.
Упражнения "Что помню?", "Найди отличия".
5. Развитие умения слушать другого.
Упражнения "Спина к спине", "Умение слушать", "Я вас слушаю". Правила для говорящего, слушающего.
6. Взрослые и подростки.
 - Формы общения со старшими.
 - Формы выражения просьбы, благодарности.
7. Стресс, и как им управлять.
 - Виды положительных и отрицательных эмоций.
 - Признаки стресса и способы оказания первой помощи в острой стрессовой ситуации.
 - Принципы антидепрессивного поведения.
 - Номер телефона «Доверие».
8. Конфликты, и как им противостоять.
 - Виды конфликтов.
 - Выход из конфликтной ситуации.
 - Способы бесконфликтного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
9. Толерантность.
 - Понятие «толерантность».
 - Терпимость к другим людям.
10. Общение с противоположным полом.
 - Представление об этикете и манерах.
 - О дружбе. Дружба между мужчинами и женщинами.
 - Влюбленность: состояние или болезнь.
 - Любовь. Что это такое?
11. Развитие навыков точной передачи информации.
Упражнения "Пересказ текста", "Кто быстрее".

Диагностический инструментарий:

Тест "Приятный ли ты собеседник", Энциклопедия этикета - стр. 569

Тест "Насколько хорошо вы овладели этикетом общения", Энциклопедия этикета - стр. 567

Раздел 4: "Формирование культуры быта и культуры семейных отношений"

Цели:

- Формирование представлений о культуре быта;

- Формирование необходимых способностей для построения собственной семьи, в которой реализуется зрелое супружество на основе осознанной отцовской и материнской позиции, воспитание семьянина;
- Формирование навыков и умений разрешения семейных конфликтов и жизненных ситуаций;
- Формирование адекватного представления о семье, ее членах и их взаимоотношениях;
- Показать воспитанникам, что понятие "дружба" и взаимоотношения между людьми сохранили свою значимость, не потеряли глубины чувствования и восприятия в современном мире.

Темы занятий:

1. Уютный дом своими руками.
2. Одежда, головные уборы, обувь - назначение и размеры.
3. Семья в современном обществе. Функции семьи. Виды семейных союзов. Семейные роли.
4. Законы, определяющие жизнь семьи в обществе.
5. Счастье материнства и его слагаемые.
6. Помеха семейному счастью: размолвка, преодоление конфликтности, ревность, измена, развод.
7. Питание в семье.
8. Школа будущих родителей.

Итоговая беседа "Давайте поговорим об "этом".

Содержание занятий:

1. Уютный дом своими руками:
 - Создание домашнего уюта.
 - Понятие «интерьер» и виды интерьера.
2. Одежда, головные уборы, обувь - назначение и размеры:
 - Виды и размеры одежды и обуви, снятие мерок.
 - Правила ухода за одеждой и обувью.
 - Технология мелкого ремонта одежды.
 - Правила ручной и машинной стирки, средства бытовой химии для стирки.
3. Семья в современном обществе. Функции семьи. Виды семейных союзов. Семейные роли. Понятие «семья». Для чего нужна семья? Представление о родословной, корнях семьи. Виды семейных союзов: брак по расчету, духовный брак, романтический брак, брак-товарищество, брак для любви. Функции семьи в современном обществе: функция духовного общения, функция первичного социального контроля, хозяйственно-бытовая функция, эмоциональная функция, сексуально-эротическая функция, репродуктивная и воспитательная функция. Семейные роли: роль мужчины и женщины в семье.
4. Законы, определяющие жизнь семьи в обществе:
 - Основные правила и обязанности членов семьи.
 - Права и обязанности родителей.
 - Особенности проявления заботы о детях, воспитание детей.
 - Законы, охраняющие права детей.
5. Счастье материнства и его слагаемые (для девочек).
 - Желанный ребенок.
 - Подготовка к беременности.
 - Психология беременности.
6. Помехи семейному счастью.

Внутренние и внешние причины семейных конфликтов. Взаимосвязь понятий "семейное счастье", "длительность семейных отношений", "честность семейных отношений". Виды ревности: нормальная, тираническая, личностная, истеричная и патологическая. Причины развода. Какие есть выходы из критической ситуации кроме развода.
7. Питание в семье:
 - Приготовление пищи.
 - Сервировка стола.
 - Сроки хранения продуктов.
8. Школа будущих родителей:
 - Современные методы планирования семьи.

- Особенности развития и потребности детей на разных этапах жизни.
- Итоговая беседа "Давайте поговорим об этом".

Диагностический инструментарий:

Е.И. Рогов "Психология отношений мужчины и женщины"

Тест "Оцените, какой вы друг"

Тест "Определите, умеете ли вы быть счастливым"

Тест "Определите, склонны ли вы впадать в зависимость"

Тест "Определите, любят ли вас люди"

Тест "Оцените, насколько властный у вас характер"

Тест "Определите свое понимание верности"

Тест "Определите свой способ реагирования в конфликте"

Тест "Определите, сможете ли вы с юмором встретить семейные проблемы"

Раздел 5: «Формирование культуры потребления»

Цели:

- Формирование знаний о сфере потребителя;
- Формирование умений и навыков рационального расходования денежных средств;
- Формирование навыков оформления и оплаты счетов;
- Формирование умений пользоваться услугами, кредитами, рассрочками;
- Формирование культуры общения в сфере услуг.

Темы занятий:

1. Добро пожаловать в мир потребителя.
2. Пользование городским и иным видом транспортом. Оплата проезда.
3. Правила поведения в транспорте и на улице.
4. Товары и услуги.
5. Связь, её основные виды.
6. Виды жилых помещений.
7. Услуги нотариуса.
8. Деньги. Бюджет. Счета.

Содержание занятий:

1. Добро пожаловать в мир потребителя.
 - Понятие «рынок», «товар», «деньги», «бюджет», «плательщик», «счёт», «реквизиты», «банк».
 - Права и обязанности потребителя.
 - Основные финансовые документы.
2. Пользование городским и иным видом транспортом. Оплата проезда.
 - Правила дорожного движения.
 - Маршрут проезда до места проживания.
 - Ориентировка в расписании движения пригородного транспорта.
 - Правила оплаты проезда в транспорте.
3. Правила поведения в транспорте и на улице.
 - Правила поведения в пригородном транспорте.
 - Порядок действия при авариях, хулиганских действиях.
 - Правила этикета в общественных местах и на улице.
4. Товары и услуги.
 - Понятие «услуга», «товар», «кредит», «рассрочка».
 - Порядок планирования крупных покупок.
 - Примерная стоимость одежды, обуви, мебели.
 - Виды парикмахерских услуг.
 - Услуги, оказываемые прачечными и химчистками.
 - Правила общения в сфере услуг.
5. Связь, её основные виды.
 - Виды и услуги связи.
 - Периодичность и порядок оплаты услуг связи.
6. Виды жилых помещений.
 - Виды жилых помещений в городе, деревне, их различие.
 - Снятие показаний счётчиков потребления газа, света, воды.

- Правила оформления и оплаты счетов.
- 7. Услуги нотариуса.
 - Понятие «нотариус».
 - Нотариальная контора.
 - Основные виды нотариальных услуг.
- 8. Деньги. Бюджет. Счета.
 - Планирование и подсчёт расходов на культурные и текущие потребности.
 - Правила экономии, виды и цели сбережений, порядок помещения денег в банк, виды лотерей.
 - Правила оформления и оплаты счетов.
 - Периодичность и порядок оплаты коммунальных услуг.
 - Правила покупки товаров в кредит и рассрочку.

Практические занятия:

Экскурсия в магазин.
 Ролевая игра «Оплати покупку».
 Составление маршрута проезда до места жительства.
 Ролевая игра «Мы - пассажиры».
 Экономическая игра «Бюджет семьи».
 Экскурсия на почту.
 Заполнение бланков, квитанций, переводов, оформление писем и посылок.

Раздел 6: "Жизненное и профессиональное самоопределение"

Цели:

- Формирование у подростков осознанного профессионального самоопределения и гуманного достижения жизненных целей;
- Подвести воспитанников к взвешенному, самостоятельному выбору профессиональной деятельности, сформировать психологическую готовность к профессиональному самоопределению;
- Актуализация процесса профессионального самоопределения воспитанников благодаря получению знаний о себе, о мире профессий;
- Помощь в социальной и профессиональной адаптации.

Темы занятий:

1. Твой режим дня, планирование времени.
2. Построение жизненного плана.
3. Познание себя - определение интересов, склонностей, задатков, способностей.
4. Что такое профессия. Профессия - специальность - должность.
5. Хочу - могу - надо "Три кита профессионального выбора". Мотивы выбора профессии.
6. Пути получения профессии. Формы обучения.
7. Знакомство с профессиями.

Содержание занятий:

1. Твой режим дня, планирование времени.
 - Режим дня.
 - Моё свободное время.
 1. Построение жизненного плана.
 - Анализ прошлого опыта, прогнозирование будущего.
 - Планирование дня.
 - Принятие решений.
 - Осознанное отношение к своему будущему.
 - Понимание иерархии своих ценностей.
 - 2. Познание себя - определение интересов, склонностей, задатков, способностей.
 - Понятие «способности», «задатки», «склонности».
 - Факторы, определяющие выбор профессии.
 - Выявление своих интересов, способностей.
 - 3. Что такое профессия?
- Понятие «профессия». Профессия - специальность - должность. Предмет труда. Орудие труда. Условия труда. Знания о профессиях и их востребованность.
5. Хочу - могу - надо «Три кита профессионального выбора».

Особенности мотивации профессионального выбора. Мотивы выбора профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность.

6. Пути получения профессии. Формы обучения.

- Правовые аспекты, связанные с получением образования.
- Чему учат в высших учебных заведениях, училищах и техникумах.

7. Знакомство с профессиями.

Профессии не на всю жизнь. Редкие профессии. Новое время - новые профессии.

Диагностический инструментарий:

Анкетирование «Моё свободное время».

Опросник Е.И.Климова "Выбор профессии". Для изучения склонностей к различным видам человеческой деятельности.

Анкета "Ориентация".

Методика Д. Голланда "Опросник профессиональных предпочтений".

IV. Педагогический аудит

С целью определения степени готовности выпускников к будущей самостоятельной жизни и деятельности в конце курса программы проводится методика Б.А. Кугана "Оценка уровня готовности выпускников к самостоятельной жизни". В нем выделяется 4 уровня, по которым определяется готовность к самостоятельной жизни: физическая готовность; социальная готовность; профессионально-трудовая готовность; морально-волевая готовность.

В конце годичного обучения воспитанник должен обладать определенным набором социальных знаний и умений.

Воспитанник должен знать и уметь:

- Основы законодательства.
- Экономические, социальные и культурные права человека.
- Систему правоохранительных органов.
- Правила культурного общения, особенности поведения человека в разных сферах жизни и при разных социальных ролях.
- Виды общения. Вербальные и невербальные этикетные знаки.
- Своеобразие отношений между мужчиной и женщиной.
- Нравственные основы взаимоотношений юношей и девушек. Любовь как основа семейной жизни. Роль семьи в жизни человека. Функции семьи.
- О важности и необходимости приобретения профессии в жизни человека.

Пути получения профессий. Самостоятельно строить жизнь достойного человека.

- Быть законопослушным гражданином РФ.
- Заполнять квитанции, бланки, писать письма.
- Культурно общаться.
- Выполнять правила и нормы общественного поведения;
- Терпимо относиться к мнению других;
- Использовать различные формы общения, избегать конфликтов;
- Различать понятия "дружба", "влюбленность", "любовь";
- Правильно строить внутрисемейные отношения;
- Решать семейные проблемы;
- Выбирать профессию, основываясь на "хочу", "могу", "надо";
- Ориентироваться в мире профессий.