

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Кемского муниципального района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 13
от «30» августа 2022г.

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
Ильин
Кемский район
№ 2
Приказ № 98
от «30» августа 2022г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы социально-гуманитарной направленности

«Узнай себя»
(наименование курса)

Срок освоения программы 1 год

Разработчики: Зайцева Е.И.,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **социально- гуманитарной направленности** включает рабочую программу «Узнай себя» (далее – программа).

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа актуальна, так как она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Очень часто педагоги сталкиваются с психологическими проблемами, как отдельных детей, так и коллектива (школьного класса) в целом. Эти проблемы накладывают огромный отпечаток на весь педагогический процесс.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что её реализация содействует решению психологических проблем и позволяет создать доброжелательную атмосферу в учебных коллективах.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

Категория обучающихся

Программа разработана для обучающихся 15-18 лет.

Режим занятий

Образовательная деятельность, организованная в рамках программы, осуществляется 1 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проходят не в лекционной форме, а в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Рабочая программа «Узнай себя» разработана с учётом имеющегося опыта выявления индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа включает в себя следующие блоки: тренинг командообразования, тренинг коммуникативных навыков, занятия, направленные на развитие толерантности, тренинг личностного роста, тренинг профессионального самоопределения.

Тренинги разрабатывались на основе работ Л.М. Анн, И.В. Вачкова, А.Г. Грецова, А.Г. Лидерс и др.

Программа составлена таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить.

Формы занятий

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;
- метод кейсов и т.д.
-

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Общее количество учебных часов –34.

Цель и задачи программы

Целью программы является диагностика, коррекция и оптимизация личностного развития подростков на основе игровых групповых форм работы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие:

- развитие навыков эффективного общения;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие познавательных процессов.

Воспитательные:

- повышение уровня рефлексивности;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся;
- сплочение подростков;
- формирование взаимного доверия;
- формирование толерантности.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки

По окончании курса обучения учащиеся будут:

знать:

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;
- виды социальной активности подростков;
- методику и технику проведения опроса в школе;

уметь:

- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- разрабатывать и реализовывать собственный проект;
- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	теория (кол-во часов)	практ. (кол-во часов)	Всего часов	
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	0,5	0,5	1	-
2. Тренинг формирования эффективной команды	2	3	5	Составление мини-опросника «Формирование эффективной команды»
2.1. Формирование чувства «Мы»	0,5	0,5	1	
2.2. Сплочение и доверие	0,5	0,5	1	
2.3. Путешествие	-	1	1	
2.4. Спасти и выжить	0,5	0,5	1	
2.5. Портрет нашей группы	0,5	0,5	1	
3. Тренинг коммуникативных навыков	4	3	7	Составление рекомендаций «Как стать толерантной личностью»
3.1. Общение и умение слушать	0,5	0,5	1	
3.2. Средства общения	0,5	0,5	1	
3.3. Общение без слов	-	1	1	
3.4. Наши эмоции и чувства	0,5	0,5	1	
3.5. Проявление эмоций и чувств	0,5	0,5	1	
3.6. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1	
3.7. Пути решения конфликтов	1	1	1	
3.8. Навыки публичных выступлений	-	1	1	
3.9. Отработка навыков публичного выступления	1	1	2	
4. Тренинг «Развитие толерантности»	3	3	6	Составление мини-опросника «Личностный рост»
4.1. Толерантная личность	1	1	2	
4.2. Знакомство со стереотипами	1	1	2	
4.3. Быть принятым	1	1	2	

другими – не значит быть как все				
5. Тренинг личностного роста	3	3	6	
5.1. Кто я?	0,5	0,5	1	Составление мини-опросника «Что ты знаешь о ВИЧ/СПИД»
5.2. Тренинг креативности	1	1	1	
5.3. Развитие мышления, памяти, внимания	0,5	0,5	1	
5.4. Психодиагностика	1	1	1	
6. Профилактика социальных заболеваний	1	2	3	
6.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	0,5	0,5	1	Составление мини-опросника «Кем ты хочешь стать?»
6.2. Аукцион ценностей	0,5	0,5	1	
6.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1	
7. Социальное творчество	1	3	4	
7.1. Разработка «социального проекта»	1	2	3	Организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме
7.2. Реализация проекта	-	1	1	
8. Итоговое занятие «Чему мы научились»	1	1	2	
ИТОГО:	15,5	18,5	34	

Краткое содержание Программы

1 Раздел. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»

Работа с методическим пособием по психологии «Психология познания».

2 Раздел. Тренинг формирования эффективной команды

2.1. Работа с методическим пособием «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Игры на снятие барьеров и сближение.

2.2. Работа с методическим пособием «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского.

Мини-беседа на тему доверия. Освоение пространства посредством игровых форм.

2.3. Работа с методическим пособием «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского.

Повышение взаимного чувства доверия. Разработка общей символики: эмблема, девиз, название Подвижные игры с принятием совместных решений.

2.4. Работа с методическим пособием «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Раскрытие и активация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве». Психогимнастические игры. Большая ролевая игра.

2.5. Работа с методическим пособием «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.

Раздел 3. Тренинг коммуникативных навыков

3.1. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова. Теоретические аспекты эффективного общения. Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.

3.2. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова.

Классификация средств общения. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.

3.3. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова.

Понятие невербального общения. Игровые упражнения, направленные на формирование жестикюляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре.

3.4 Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова.

Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания.

3.5 Работа с методическим пособием по психологии «Эмоции и воля» Е.И.Рогов.

Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.

3.6 Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова.

Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении.

Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций.

3.7. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова. Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.

3.8. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова. Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).

3.9. Работа с методическим пособием по психологии «Психология общения» Е.И.Рогова. м/м установка. Видеозапись выступления (с согласия обучающегося). Подготовка презентации.

Самостоятельный анализ обучающимся своего вербального и невербального поведения по видеоматериалам. Коррекция ошибок в мини-группах.

4 Раздел Тренинг «Развитие толерантности»

4.1. Работа с демонстрацией учебно-тематических видеороликов, «Психодиагностика толерантной личности»- М.: Смысл, 2008

Упражнение на определение степени своей толерантности.

4.2. Работа с методическим пособием Рожкова М.И., Байбородова Л.В., Ковальчука М.А. «Воспитание толерантности у школьников».

Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярные стереотипы. Механизмы возникновения стереотипов.

Игровой тренинг.

4.3. Работа с методическим пособием «Культура толерантности и опыт дипломатии» М.: МГИМО, 2004.

Формирование положительной самооценки подростков. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.

5 . Раздел. Тренинг личностного роста.

5.1. Работа с методиками Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»; Д.Кехо «Подсознание может всё»

Диагностические и медитативные методики. Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.

5.2. Работа с методиками Э.Боно «Шесть шляп мышления»; Д.Бивер «Креативность, мышление».

Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.

5.3. Работа с методическими пособиями «Как развивать внимание» И.Ю.Матюгин, Т.Ю.Аскоченская; «Развитие логического внимания детей» Л.Ф.Тихомирова, А.В.Басов. Тест IQ Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания. Формирование навыков самостоятельного совершенствования когнитивных способностей.

5.4. Диагностика «Особенности личности, межличностных взаимодействий»

Формирование предпрофессиональных навыков.

Самостоятельная обработка и интерпретация методик.

6 Раздел **Профилактика социальных заболеваний**

6.1 Диагностика «Особенности личности, межличностных взаимодействий»

Формирование предпрофессиональных навыков.

Самостоятельная обработка и интерпретация методик.

6.2 Демонстрация учебно-тематического фильма

Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.

Профилактический тренинг.

6.2. Методические рекомендации «Социальное здоровье России» под ред. С.А.Беличевой

Понятие ценности. Понятие выбора. Формирование навыков выбора. Тренинг.

6.3 Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления. Пропаганда здорового образа жизни. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании.

Методика первичной диагностики. Анонимная анкета.

7 Раздел. **Социальное творчество**

7.1 Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Теоретические аспекты социального проектирования.

Разработка собственного социального проекта-опросника.

7.2 Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов опроса. Обсуждение в группе. м/м установка

8 Раздел **Итоговое занятие «Чему мы научились»**

8.1 Выставка с результатами проведенного опроса. Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

При реализации Программы используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, журналы и книги, материалы на электронных носителях.

При проведении занятий используются:

- словесные методы обучения: лекции, объяснения, беседы, консультации;
- наглядные методы обучения: наглядные пособия, плакаты, видео.

Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Программа реализуется в аудитории образовательной организации с применением технических средств обучения:

- компьютеры;
- проектор;
- интерактивная доска.
- экран.

Кабинет оснащен необходимыми инструментами и материалами для реализации программы кружка.

Перечень рекомендуемой литературы

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
11. Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
12. Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
13. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
14. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
16. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
17. Ключева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
18. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
19. Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
20. Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
21. Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
24. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. М.:, 1985 г.
25. Е.И.Рогов «Психология общения» - Москва: Владос, 2001.
26. «Воспитание толерантности у школьников» учебно-тематическое пособие – М.: Академия развития, 2003
27. «Культура толерантности и опыт дипломатии» методическое пособие М.: МГИМО, 2004
28. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся:

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
6. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024