

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом школьника»
г. Назарово Красноярского края

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово
Протокол №4
от «30» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директора МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово
О.А. Лузин
Приказ № 84/1
от «30» мая 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Социально - психологический тренинг «Инфинити»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Носкова Светлана Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Назарово, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы: социально – педагогическая.

Уровень – базовый.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность образовательной программы:

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников является главной **ценностью** данной программы. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе всё новые и новые качества, развивать в себе новые способности под возникающие в процессе деятельности задачи.

Отличительные особенности содержания образовательной программы:

Подросток находится на пороге вступления в самостоятельную трудовую жизнь. Перед ним встают фундаментальные задачи социального и личностного самоопределения. Юноша (девушка) стремится занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире, т.е. понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и назначения в жизни.

Ведущим видом деятельности в возрасте, от двенадцати-пятнадцати лет является морально-личностное общение — общение на интимно-личностные темы.

Личностное самоопределение является основным психологическим новообразованием раннего юношеского возраста, поскольку именно в самоопределении заключается то самое существенное, что появляется в обстоятельствах жизни старшеклассников, в требованиях к каждому из них. Это во многом характеризует социальную ситуацию развития, в которой происходит формирование личности в этот период.

В этой связи **организационной формой реализации программы** является социально-психологический тренинг. Социально-психологический тренинг как форма специально организованного общения, психологическое

воздействие которого основано на активных методах групповой работы. В ходе тренинга значительно эффективнее решаются вопросы развития личности, успешно формируются коммуникативные навыки. Тренинг позволяет участникам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решать свои личностные проблемы. Программа разработана на основе методических разработок Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи.. и Школа жизни. М. Новая шк. 2006

Основная цель программы "Инфинити" заключается в формировании психологической готовности подростков к вступлению во взрослую жизнь.

Общая цель конкретизируется в задачах программы:

1. овладеть новыми социально-психологическими знаниями;
2. развивать способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
3. Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
4. изучить и овладеть индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

Программа ориентирована на учащихся 12-15 лет.

Срок реализации образовательной программы: 1 год.

Форма обучения: очная

Программа состоит из 4 модулей и рассчитана на 144 часа.

Модуль реализуется в течение 5-9 дней в каникулярное время. Каждый модуль разворачивает самостоятельное содержание и заканчивается итоговым мероприятием, в рамках которого учащиеся представляют свои творческие работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
I Раздел	I. Модуль «Грани индивидуальности»	10	20	30	Беседа, самостоятельная работа, опрос, тестирование, наблюдение презентация творческого задания.

II. Раздел	II Модуль «В поисках смысла»	9	15	24	Беседа, сам. работа, опрос, тестирование, наблюдение презентация творческого задания.
	Промежуточная аттестация Постановка целей. Ранжирование Изготовление коллажей «Рисуем будущее». Оформление выставки коллажей	2	4	6	Презентация творческого задания.
III. Раздел	III. Модуль «Ты, я, он, она...»	11	19	30	Беседа, сам. работа, опрос, тестирование, наблюдение презентация творческого задания.
IV Раздел	IV Модуль «Мирными путями»	13	35	48	Беседа, сам. работа, опрос, тестирование, наблюдение презентация творческого задания.
	Итоговая аттестация «Город солнца». Выставки творческих работ Подведение итогов тренинга	2	4	6	Презентация творческого задания.
		47	97	144	

Содержание модулей

I. Модуль «Грани индивидуальности» (осенние каникулы) 30 часов.

Цель – формирование интереса к собственной личности, представлений о ценности человеческой индивидуальности, навыков саморефлексии.

Задачи:

- сформировать представление о структуре личности;
- организовать самостоятельное изучение собственных особенностей;
- организовать обсуждение «преимуществ» и «недостатков» индивидуальных особенностей;
- формировать толерантное отношение к индивидуальным особенностям собственной личности и окружающих людей;
- формировать навыки самопрезентации.

Фиксация результатов:

Самопрезентация. Фестиваль «Каждый уникален»

II Модуль «В поисках смысла» (зимние каникулы) 24 часа.

Цель – формирование ответственности за качество собственной жизни, навыков целеполагания и самоопределения; коррекция самооценки.

Задачи:

- формировать представление о понятиях «качество жизни», «самооценка» и «Я-концепция»;
- формировать представление о ведущей роли человека в определении качества жизни,
- развивать навыки целеполагания, осуществления выборов;
- организовать ситуации развития адекватной самооценки и уровня притязаний, позитивного самовосприятия;
- формировать навыки изменения социальной и психологической действительности.

Промежуточная аттестация: Оформление выставки коллажей «Рисуем будущее» 6 часов.

III Модуль «Ты, я, он, она...» (весенние каникулы) 30 часов.

Цель – формирование представлений о закономерностях и барьерах в общении, развитие навыков работы в команде.

Задачи:

- формировать представление о понятиях «общение», «закономерности общения», «барьеры общения»;
- формировать представление о правилах работы в команде;
- развивать навыки работы в команде.

Фиксация результатов:

Презентация командных проектов «Город солнца»

IV Модуль «Мирными путями» (летние каникулы) 48 часов.

Цель – формирование представлений о сущности межличностных конфликтов, конструктивных способах разрешения конфликтов, развитие навыков бесконфликтного поведения.

Задачи:

- формировать представление о понятиях «спор», «межличностный конфликт» и «внутриличностный конфликт»;
- формировать представление о причинах возникновения конфликтов, механизмах развития конфликта;
- формировать представление о стилях разрешения конфликтов;
- развивать навыки разрешения и профилактики конфликтов.

Фиксация результатов:

Изготовление самоучителя «Выход из конфликта для «чайников»

Итоговая аттестация «Город солнца» 6 часов.

Форма: Выставка социально-значимых проектов, творческих работ, выполненных обучающимися в рамках модулей.

Подведение итогов тренинга.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате освоения программы, обучающиеся смогут:

- Получить представление о структуре личности;
- Сформировать представление о собственных индивидуально-психологических особенностях;
- Получить опыт самопрезентации и толерантного отношения в среде сверстников;
- Сформировать представление о таких понятиях как «качество жизни», «самооценка» и «Я-концепция»; представление о ведущей роли человека в определении качества жизни,
- Совершенствовать навыки организации индивидуальной и командной деятельности, осуществления выборов;
- Получить опыт развития адекватной самооценки и уровня притязаний, позитивного самовосприятия;
- Совершенствовать навыки изменения социальной и психологической действительности;
- Получить представление о понятиях «общение», «закономерности общения», «барьеры общения»;
- Получить представление о понятиях «спор», «межличностный конфликт» и «внутриличностный конфликт»;
- Сформировать представление о причинах возникновения конфликтов, механизмах развития конфликта и стилях разрешения конфликтов;
- Совершенствовать навыки разрешения и профилактики конфликтов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Презентация творческих работ в ходе выставки социально-значимых проектов, творческих работ, выполненных обучающимися в рамках модулей

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Канцтовары, расходные материалы для оформления выставочного пространства, аудиоплеер, музыкальные композиции для релаксации и подвижных игр, фотоаппарат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Аликина Н. В. Особенности агрессивного поведения несовершеннолетних и основы его профилактики/Метод. рекомендации.- Киев, 2011.- 20 с.
2. Беличева С. А. Социально - психологические основы предупреждения десоциализации несовершеннолетних - Автореф. диссертация докт. психол. наук.- М., 2009.- 45 с.
3. Битянова Н. П. Психология личностного роста. М.: Меж. пед. академия, 2005.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
5. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяжников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 2000.
6. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг Л., 2000.
7. Изард К. Эмоции человека.- М., Изд - во МГУ, 2011.- С. 252-334.
8. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...- Минск.: Выш. школа., 2006.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. ДОС. М.: Когито-Центр, 2007. - 93 с.
10. МООДиМ `Новая цивилизация`, Педагогическое общество России, 2000. – 156 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Мелибруда Е. Я - Ты - Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 2016.
2. Козлов Николай. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. - Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД, 2007 - 144 с.
3. Каталог психологических тестов <https://psyttests.org/test.html>
4. Психологические тесты для подростков <https://www.sunhome.ru/tests/testy-dlya-podrostkov>
5. Гусейнова А.В. СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В ОБЩЕНИИ ПОДРОСТКОВ СО СВЕРСТНИКАМИ//Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX

междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19).
URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf)